ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

Цикличное меню школы (2020)

День: понедельник

Неделя: 1

Неделя 1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
16,02	Ветчина порционно	25	5,65	5,23		54,98								
175	Каша Дружба вязкая молочная	200/10	6,08	11,22	33,48	259,22	0,1	1,3	60		134,1	157,46	37,26	0,81
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак			17,18	28,32	73,27	601,99	0,25	2,61	120,01		284,97	317,32	66,96	2,11
Обед														
71	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7			17	30	14	0,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78
290	Филе куриное тушеное со сметанно-томатным соусом	100/30	32,68	5,07	3,05	188,55	0,08	3,17	121,76		28,18	200,11	109,19	1,93
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,77	5,87	17,18	136,63	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
342	Компот из свежих яблок + С витаминизация	200	0,14	0,16	24,81	101,24	0,01	4			14,86	4,4	5,32	0,95
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			45,93	19,73	100,44	763,05	0,61	39,21	163,21		214,77	563,94	228,27	8,75
Полдник														
548,01	Сдоба Самарская	60	2,67	10,24	36,52	248,92	0,04	4,37	3		11,54	25,41	5,42	0,43
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник			3,27	10,64	69,12	385,32	0,08	8,37	3		51,54	49,41	23,42	1,23
Итого за день			66,38	58,69	242,83	1750,36	0,94	50,19	286,22		551,28	930,67	318,65	12,09

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ОО "Комбинат школьного питания"

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

он: Цикличное меню школы(2020) День: вторник Сезон: Осень

деля 2 день Неделя: 1 Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
1 459	Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком	200/15	28,1	20,32	50,26	496,36	0,09	0,61	115		294,18	384,51	46,97	1,16
382	Какао напиток с молоком	200	3,87	3,9	25,78	153,7	0,04	1,3	20		127,75	116,2	22,74	0,75
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			34,82	32,74	100,61	836,42	0,27	13,46	175,03		460,33	579,71	92,71	5,23
Обед														
20	Салат из свежих огурцов с яйцом	100	3,07	8,37	1,57	93,89	0,04	5,25	50		27,43	61,77	13,12	0,9
98	Суп крестьянский с пшеном, фрикадельками и укропом	14/250/1	4,68	6,75	12,03	127,59	0,07	11	2,8		40,88	71,33	25,55	1,11
268	Шницель из говядины со сметанно-томатным соусом.	75/30	11,18	9,52	14,09	186,76	0,05	0,75	10,37		22,17	116,57	16,35	1,85
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,64	5,34	40,99	238,58	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97
797	Напиток клюквенный Школьный + С витаминизация	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			32,31	32,04	127,38	927,12	0,5	18,43	88,67		167,25	472,51	111,63	8,3
Полдник														
982	Плюшка Московская.	75	5,54	7,28	44,47	265,56	0,22		7,2		18,21	48	8,46	0,74
386	Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
Итого за Полдник			11,34	13,68	52,47	378,36	0,28	1,4	47,2		258,21	238	36,46	0,94
Итого за день			78,47	78,46	280,46	2141,9	1,05	33,29	310,9		885,79	290,21	240,8	14,47

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Сезон: Осень

Ционн: Цикличное меню школы(2020) День: среда

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя 3 день Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
268	Биточки из говядины с маслом сливочным	100/5	12,6	15,08	14,26	243,16	0,04	0,67	41,81		19,7	125,41	16,27	2,21
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49
377	Чай с лимоном и сахаром	200/3	0,13	0,03	15,09	61,15		1,25			13,31	4,78	4,6	0,47
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак			26,34	30,72	98,53	775,96	0,44	61,92	107,01		119,04	465,68	211,4	9,59
Обед														
71	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25			14	26	20	0,9
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,93	6,41	13,63	119,93	0,05	10,15	10,06		55,73	54,79	26,35	1,13
246	Гуляш из отварной говядины..	100/50	26,88	18,64	3,23	288,2	0,05	0,47	0,07		24,98	215,91	32,48	3,65
199	Пюре гороховое..	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42		25,2		93,26	195,88	80,08	6,16
349	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			56,38	33,06	127,23	1031,98	0,85	36,02	35,63		292,47	685,38	209,01	16,47
Полдник														
933	Рожок с повидлом	50	3,37	4,09	29,5	168,29	0,05	0,05	10,4		10,04	35,45	6,03	0,6
386	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,4	5	21,6	153	0,07	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого за Полдник			8,77	9,09	51,1	321,29	0,12	1,85	50,4		252,04	223,45	36,03	0,8
Итого за день			91,49	72,87	276,86	2129,23	1,41	99,79	193,04		663,55	374,51	456,44	26,86

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

О "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Сезон: Осень

Сезон: Цикличное меню школы(2020) День: четверг

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 1

Неделя 4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
291	Плов из цыпленка	75/200	22,77	29,46	49,33	553,54	0,14	3,56	40,88		37,08	262,87	58,7	2,18
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			29,46	40,77	94,75	863,77	0,3	23,06	101,88		80,64	422,89	125,11	4,31
Обед														
49	Салат "Витаминный" с перцем болгарским	100	1,58	6,12	9,69	100,16	0,04	31,5	55,5		38,05	33,21	18,2	0,62
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	2,39	6,62	20,55	151,34	0,1	8,47	10		40,22	79,47	29,52	1,03
	Зразы рыбные рубленые "Волжские"	90/5	7,94	11,91	7,16	167,59	0,05	0,58	45,41		21,43	89,66	18,13	0,66
310	Картофель отварной со сливочным маслом.	180	3,54	5,32	25,02	162,12	0,2	30,96	25,44		29,88	104,08	41,87	1,62
350	Кисель плодово-ягодный + С витаминизация	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			22,14	32,01	136,76	923,69	0,66	71,51	136,65		189,41	483,82	151,72	7,4
Полдник														
219	Сырники из творога со сгущеным молоком	200/20	37,01	29,72	42,92	587,2	0,13	0,82	136,4		403,35	494,91	54,8	1,34
766,01	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
Итого за Полдник			37,17	29,76	65	676,52	0,14	3,82	136,4		420,8	500,91	62,1	1,5
Итого за день			88,77	102,54	296,51	2463,98	1,1	98,39	374,93		690,85	407,62	338,93	13,21

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

О "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Сезон: Осень

Ционное меню школы (2020) День: пятница Возраст: с 7 до 11 лет

неделя 5 день Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Тефтели, тушённые со сметанно-томатным соусом.	100/30	11,97	14,64	13	231,64	0,05	0,52	7,52		22,24	132,47	19,94	1,97
302	Каша пшённая	180	7,92	6,88	45,59	275,96	0,2		25,2		32,02	162,68	58,43	1,91
378	Чай с молоком	200	1,55	1,62	17,35	90,18	0,02	0,71	10,2		71,06	50,02	10,88	0,51
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			24,21	24,41	100,38	718,05	0,41	12,78	42,95		161,32	421,17	112,25	7,69
Обед														
73	Икра кабачковая порционно.	100	1,9	8,9	7,7	118,5	153	7	920		41	37	15	0,7
99	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	1,92	4,45	11,4	93,33	0,08	11,65	25		41,85	57,38	24,72	0,84
264,04	Говядина тушеная в сметане .	100/50	27,91	24,43	1,79	338,67	0,05	0,18	25		40,08	262,87	34,48	4,05
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,64	5,34	40,99	238,58	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97
348	Компот из кураги + С витаминизация	200	1,04	0,06	30,16	125,34	0,02	0,8			41,6	29,2	23	0,7
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			46,1	45,22	135,42	1133,06	153,49	19,63	995,5		230,38	608,24	150,35	10,63
Полдник														
1 476	Кекс Маковка	50	3,69	7,65	31,58	209,93	0,16		10,3		99,86	73,04	26,87	0,97
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Полдник			9,49	12,65	39,98	311,73	0,2	0,6	50,3		347,86	257,04	54,87	1,17
Итого за день			79,8	82,28	275,78	2162,84	154,1	33,01	088,75		739,56	286,4	317,47	19,49

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ОО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Сезон: Цикличное меню школы(2020) День: понедельник Сезон: Осень

Неделя 6 день Неделя: 2 Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
210	Омлет натуральный с маслом	200/5	18,91	33,06	3,8	388,38	0,11	0,34	463,3		151	327,38	24,61	3,67
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак			26,99	47,59	43,59	710,63	0,27	1,72	544,31		301,97	547,24	59,81	5,04
Обед														
24	Салат из свежих томатов и огурцов с зеленым луком	100	0,93	6,14	2,87	70,46	0,04	18,05			32,03	27,72	17,1	0,79
103,01	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и зеленью укропа	25/250/1	7,45	5,91	22,93	174,71	0,12	9,8	11,04		33,85	90,84	30,6	1,32
295	Котлеты рубленые из цыплят с маслом сливочным.	100/5	10,92	14,41	13,04	225,53	0,06	0,55	63,88		23,18	53,26	12,18	0,95
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49
646	Напиток из апельсинов + С витаминизация	200	0,04	0,02	25,69	103,1		2,86			16,11	5,5	6,72	0,49
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			36,29	35,81	154,22	1084,33	0,74	31,26	100,42		185,3	599,21	272,23	12,41
Полдник														
1 452	Пирог"Школьный"	100	4,45	19,21	72,49	480,65								
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник			5,05	19,61	105,09	617,05	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за день			68,33	103,01	302,9	2412,01	1,05	36,98	644,73		527,27	170,45	350,04	18,25

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

Сезон: "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Примерное меню школы (2020)

Неделя: 2

День: вторник

Неделя 7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
672	Вареники из творога со сгущенным молоком	200/20	24,89	13,9	54,13	441,18	0,14	0,31	168,06		150,5	241,92	28,52	1,43
1 472	Напиток шоколадный Nesquik	200	1,89	1,95	16,86	92,55	0,14	6,52	10,3		68,76	46,35	8,71	1,26
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак			30,13	24,17	93,86	713,49	0,43	66,83	218,36		275,66	379,27	64,23	4,11
Обед														
20	Салат из свежих огурцов с яйцом	100	3,07	8,37	1,57	93,89	0,04	5,25	50		27,43	61,77	13,12	0,9
84	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	3,72	6,6	16,58	140,6	0,09	5,22	10,06		57,8	98,19	33,53	1,62
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	100/50	27,65	6,17	3,02	178,21	0,18	1,66	18,65		82,32	448,5	103,75	1,6
304,04	Рис отварной с маслом .	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67
766	Напиток из вишни + С витаминизация	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			45,7	29,72	121,41	935,92	0,63	15,13	111,64		242,65	866,6	225,83	8,32
Полдник														
297	Сочни с курагой	60	3,84	9,87	32,33	233,51	0,06	0,32	15,66		22,45	46,28	13,4	0,75
386	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,4	5	21,6	153	0,07	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого за Полдник			9,24	14,87	53,93	386,51	0,13	2,12	55,66		264,45	234,28	43,4	0,95
Итого за день			85,07	68,76	269,2	2035,92	1,19	84,08	385,66		782,76	480,15	333,46	13,38

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

ОО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон: Цикличное меню школы (2020) День: среда Сезон: Осень

Неделя 8 день Неделя: 2 Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
1 534	Гнездо из говядины с маслом	100/5	12,94	17,85	7,33	241,73	0,04	0,13	71,09		26,08	160,15	17,54	2
203	Вермишель отварная с маслом	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97
378	Чай с молоком	200	1,55	1,62	17,35	90,18	0,02	0,71	10,2		71,06	50,02	10,88	0,51
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Завтрак			23,98	33,18	85,14	735,12	0,26	5,84	146,74		159,2	338,16	67,7	6,9
Обед														
71	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25			14	26	20	0,9
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и укропом	14/250/1	4,22	2,96	18,27	116,6	0,13	12,08	3,09		34,85	100,04	37,94	1,25
402	Азу по-татарски.	100/200	31,42	38,09	20,63	551,01	0,19	10,07	0,1		41,46	357,99	63,89	5,38
349	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			43,49	43,29	108,94	999,33	0,65	47,55	3,49		194,81	676,83	171,93	12,16
Полдник														
238,05	Запеканка из творога с морковью со сметаной .	200/20	23,72	24,44	48,22	505,74	0,11	1,46	116,54		243,71	319,83	44,84	1,32
350	Кисель плодово-ягодный	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
Итого за Полдник			23,72	24,44	79,18	629,58	0,11	1,46	116,54		253,04	319,83	46,74	1,42
Итого за день			91,19	100,91	273,26	2364,03	1,02	54,85	266,77		607,05	334,82	286,37	20,48

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

ОО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Сезон: Осень

Сезон: Цикличное меню школы(2020)

День: четверг

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2

Неделя 9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
243	Сосиски отварные.	2/50	9,9	17,93		200,97	0,09				26,95	109,71	14,2	1,42
331	Соус сметанный с томатом	30	0,47	1,36	3,31	27,36	0,01	0,23	11,27		8,59	7,19	1,76	0,07
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85			14,91	5,66	5,08	0,5
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			26,27	37,79	89,4	802,79	0,5	14,7	97,5		118,58	506,05	213,07	10,87
Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,61	52,34	0,06	4,8			26,07	52,8	36,48	0,69
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,72	5,6	20,64	155,84	0,08	0,81	33		149,71	124,69	19,77	0,44
300	Суфле из цыпленка с рисом	110	26,33	12,24	4,54	233,64	0,05	1,61	140,38		39,1	71,86	20,23	1,58
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,77	5,87	17,18	136,63	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
375	Напиток из свежей ягоды + С витаминизация	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8			15,73	6,73	8,05	0,33
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			43,96	25,93	118,8	884,45	0,64	54,24	204,81		332,99	533,73	160,37	7,63
Полдник														
985,01	Булочка "Плетёнка"	75	5,8	10,89	43,01	293,25	0,1		15,94		14,42	62,48	9,65	0,83
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Полдник			11,6	15,89	51,41	395,05	0,14	0,6	55,94		262,42	246,48	37,65	1,03
Итого за день			81,83	79,61	259,61	2082,29	1,28	69,54	358,25		713,99	286,26	411,09	19,53

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

ОО "Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

имерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

тион: Циклличное меню школы(2020) День: пятница Сезон: Осень

еделя 10 день Неделя: 2 Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
417	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом	100/30	14,71	14,36	10,05	228,28	0,06	4,93	25,5		24,11	144,38	19,26	2,39
302	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,92	6,87	45,57	275,79	0,21		25,2		32,02	162,59	58,4	1,91
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			29,32	32,54	101,04	814,3	0,43	24,43	111,7		99,69	466,99	144,07	6,43
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,45	5,08	8,61	85,96	0,02	24,29			45,16	29,47	16,47	0,57
157	Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	5,37	8,52	8,95	133,96	0,09	6,15	26,06		42,79	93,88	24,03	1,32
822	Рыба, тушённая по-самарски	100/15	20,12	10,8	1,7	184,48	0,14	1,29	36,63		22,05	158,6	26,13	0,72
304,04	Рис отварной с маслом .	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67
797	Напиток клюквенный Школьный + С витаминизация	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			38,09	32,96	112,74	899,96	0,56	33,16	95,62		178,57	535,14	138,22	6,75
Полдник														
1 306	Кекс Творожный	60	7,49	18,67	40,87	361,49	0,06	0,1	28,8		43,86	83,42	10,2	0,68
386	Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
Итого за Полдник			13,29	25,07	48,87	474,29	0,12	1,5	68,8		283,86	273,42	38,2	0,88
Итого за день			80,7	90,57	262,65	2188,55	1,11	59,09	276,12		562,12	275,56	320,49	14,06

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

ОО "Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

ион: Цикличное меню школы(2020)

День: понедельник

Сезон: Осень

еделя 11 день

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
16,01	Ветчина порционно.	40	9,04	8,36		111,4								
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6	10,89	42,95	293,81	0,06	1,3	60		131,4	158,18	36,5	0,6
382	Какао напиток с молоком	200	3,87	3,9	25,78	153,7	0,04	1,3	20		127,75	116,2	22,74	0,75
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			21,76	31,67	93,3	745,27	0,24	14,15	120,03		297,55	353,38	82,24	4,67
Обед														
71	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7			17	30	14	0,5
82,07	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком,сметаной и зеленью укропа	25/250/10/1	6,6	9,74	13,95	169,86	0,06	10,97	21,1		59,56	86,69	30,84	1,43
256	Котлеты рыбные "Любительские".	100/5	9,97	8,08	5,92	136,28	0,05	0,75	64,58		32,61	124,37	20,25	0,69
310	Картофель отварной со сливочным маслом.	180	3,54	5,32	25,02	162,12	0,2	30,96	25,44		29,88	104,08	41,87	1,62
375	Напиток из свежей ягоды + С витаминизация	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8			15,73	6,73	8,05	0,33
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			27,7	25,36	111,62	785,56	0,61	90,48	111,42		205,28	529,27	157,11	7,94
Полдник														
1 498	Венгерка с вишней	80	5,27	17,06	51,86	382,06	0,06	0,83	27,93		23,95	66,46	22,66	0,77
350	Кисель плодово-ягодный	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
Итого за Полдник			5,27	17,06	82,82	505,9	0,06	0,83	27,93		33,28	66,46	24,56	0,87
Итого за день			54,73	74,09	287,74	2036,73	0,91	105,46	259,38		536,11	949,11	263,91	13,48

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Цикличное меню школы(2020) **День: вторник** **Сезон: Осень**

Неделя 12 день **Неделя: 3** **Возраст: с 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
288	Цыплята отварные с маслом сливочным.	100/5	24,23	20,52	0,44	283,36	0,06	3,26	82,95		50,38	135,51	22,68	1,55
203	Вермишель отварная с маслом	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	10		35	17	11	0,1
Итого за Завтрак			37,12	37,88	83,12	821,9	0,34	42,57	178,41		256,91	356,36	76,66	3,92
Обед														
71	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25			14	26	20	0,9
108	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9
268	Биточки из говядины с маслом сливочным	100/5	12,6	15,08	14,26	243,16	0,04	0,67	41,81		19,7	125,41	16,27	2,21
199	Пюре гороховое..	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42		25,2		93,26	195,88	80,08	6,16
646	Напиток из апельсинов + С витаминизация	200	0,04	0,02	25,69	103,1		2,86			16,11	5,5	6,72	0,49
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			43,95	27,37	150,08	1022,45	0,88	34,87	100,81		227,53	595,04	188,29	14,03
Полдник														
933	Рожок с повидлом	50	3,37	4,09	29,5	168,29	0,05	0,05	10,4		10,04	35,45	6,03	0,6
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Полдник			9,17	9,09	37,9	270,09	0,09	0,65	50,4		258,04	219,45	34,03	0,8
Итого за день			90,24	74,34	271,1	2114,44	1,31	78,09	329,62		742,48	170,85	298,98	18,75

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

О "Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Сезон: Осень

Сезон: Цикличное меню школы(2020) **День: среда**

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя 13 день **Неделя: 3**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
244	Плов с говядиной отварной	50/200	17,94	17,32	46,97	415,52	0,07	0,23			27,45	208,99	52,38	2,52
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак			20,5	25,47	71,39	596,79	0,18	9,66	40		62,91	281,01	71,29	3,98
Обед														
20	Салат из свежих огурцов с яйцом	100	3,07	8,37	1,57	93,89	0,04	5,25	50		27,43	61,77	13,12	0,9
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78
268	Шницель из говядины с маслом сливочным	100/5	13	17,83	14,95	272,27	0,04	0,95	41,81		19,09	118,78	14,53	2,06
302	Каша пшённая	180	7,92	6,88	45,59	275,96	0,2		25,2		32,02	162,68	58,43	1,91
350	Кисель плодово-ягодный + С витаминизация	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			32,63	41,61	146,57	1091,29	0,61	25,02	127,33		190,72	572,41	154	9,12
Полдник														
1 452	Пирог"Школьный"	100	4,45	19,21	72,49	480,65								
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник			5,05	19,61	105,09	617,05	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за день			58,18	86,69	323,05	2305,13	0,83	38,68	167,33		293,63	877,42	243,29	13,9

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ОО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Сезон: Осень

Рацион: Цикличное меню школы (2020)

День: четверг

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 3

3 неделя 14 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	10	0,08	7,25	0,14	66,22			40		2,4	3		0,02
1 459	Запеканка из творога с рисом и сгущеным молоком	200/15	26,1	20,32	50,26	496,36	0,09	0,61	115		294,18	384,51	46,97	1,16
378	Чай с молоком	200	1,55	1,62	17,35	90,16	0,02	0,71	10,2		71,06	50,02	10,88	0,51
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			33,6	30,57	103,39	823,13	0,26	11,32	165,2		395,64	530,53	113,85	3,39
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	100	1,45	5,08	8,24	84,48	0,02	26,79			54,3	26,95	14,58	0,62
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	2,39	6,62	20,55	151,34	0,1	8,47	10		40,22	79,47	29,52	1,03
232	Рыба, запечённая с картофелем со сметанным соусом	100/150	18,89	23,07	19,78	362,31	0,19	6,91	63,34		63,25	284,19	64,22	1,69
646	Напиток из лимона + С витаминизация	200	0,14	0,02	24,43	98,46	0,01	6,4			16,57	3,52	4,02	0,17
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			29,56	36,83	116,38	915,23	0,59	48,57	73,64		224,84	571,53	154,44	6,88
Полдник														
764,01	Плюшка "Московская"	75	5,54	7,31	45,14	268,51	0,11		3,6		9,06	23,97	4,22	0,37
386	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,4	5	21,6	153	0,07	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого за Полдник			10,94	12,31	66,74	421,51	0,18	1,8	43,6		251,06	211,97	34,22	0,57
Итого за день			74,1	79,71	286,51	2159,87	1,03	61,69	282,44		871,54	314,03	302,51	10,84

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

ацион: Цикличное меню школы(2020)

День: пятница

неделя 15 день

Неделя: 3

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Тефтели, тушённые со сметанно-томатным соусом.	100/30	11,97	14,64	13	231,64	0,05	0,52	7,52		22,24	132,47	19,94	1,97
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,48
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоко свежее (порция)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			25,1	23,23	98,75	704,47	0,44	12,12	32,75		99,98	457,08	210,71	11,22
Обед														
71	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25			14	26	20	0,9
99	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	1,92	4,45	11,4	93,33	0,08	11,65	25		41,85	57,38	24,72	0,84
392	Пельмени мясные отварные со сливочным маслом	200/10	15,31	19,89	1,02	244,33	0,05	0,39	40,31		52,73	128,48	24,42	1,55
349	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			25,08	26,58	82,46	669,38	0,46	37,44	65,61		213,08	404,66	119,24	7,92
Полдник														
1 486	Сочни с творогом	60	8,01	15,87	25,52	276,95	0,06	0,08	64,06		43,45	97,59	10,02	0,92
386	Йогурт питьевой	200	10	6,4	7	125,6	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
Итого за Полдник			18,01	22,27	32,52	402,55	0,14	1,28	104,06		287,45	289,59	40,02	1,12
Итого за день			68,19	72,08	213,73	1776,4	1,04	50,84	202,42		600,51	151,33	369,97	20,26

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

...инат школьного питания"

...ер... меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

...ичное меню школы(2020)

...16 день

День: понедельник

Неделя: 4

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
173	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	8,64	12,1	43,63	317,98	0,19	1,3	60		141,06	208,18	55,76	1,5
382	Какао напиток с молоком	200	3,87	3,9	25,78	153,7	0,04	1,3	20		127,75	116,2	22,74	0,75
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	56,7	0,06	90			51	34,5	19,5	0,45
Итого за Завтрак			21,39	29,02	96,61	733,18	0,43	92,6	220		392,43	606,68	120,68	4,94
Обед														
71	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7			17	30	14	0,5
82,05	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметанойи зеленью укропа.	2,5/250/10	4,28	8,08	13,95	145,64	0,06	10,97	15,58		58,07	71,46	28,98	1,29
291	Плов с цыплятами	50/200	16,75	24,65	52,94	500,61	0,12	5,3	27,28		33,59	213,05	51,61	1,83
342	Компот из свежих яблок + С витаминизация	200	0,14	0,16	24,81	101,24	0,01	4			14,86	4,4	5,32	0,95
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			28,56	35,03	136,98	977,43	0,48	27,27	43,16		174,02	496,31	142,01	7,94
Полдник														
1 016	Булочка Сюрпризная	50	3,57	6,7	32,55	204,8	0,06	0,54	12,4		30,54	52,12	18,95	0,88
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник			9,25	12,97	41,76	320,79	0,14	3,14	52,4		270,54	232,12	46,95	1,08
Итого за день			59,2	77,02	275,35	2031,4	1,05	123,01	315,56		836,99	235,1	309,64	13,96

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

...ое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

...ацикличное меню школы(2020) **День: вторник** **Сезон: Осень**

...я 17 день **Неделя: 4** **Возраст: с 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
243	Сардельки отварные	50	5,13	6,83		81,99	0,01				10,01	45,2	5,68	0,71
311	Картофель в молоке с маслом	180	4,56	4,64	16,97	127,88	0,14	8,88	25,2		85,22	123,73	36,86	1,16
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак			16,56	16,59	77,63	526,07	0,34	20,19	45,21		251,7	353,79	114,24	3,75
Обед														
71	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25			14	26	20	0,9
157	Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	5,37	8,52	8,95	133,96	0,09	6,15	26,06		42,79	93,88	24,03	1,32
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном с томатом	100/30	11,16	10,65	16,12	204,93	0,05	0,78	9,31		18,45	117,9	16,11	1,89
203	Вермишель отварная с маслом	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97
797	Напиток клюквенный Школьный + С витаминизация	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			31,01	26,72	122,96	856,34	0,54	33,36	61,12		157,32	460,22	118,98	8,55
Полдник														
415,02	Круассан с конфитюром	90	4,97	13,74	36,14	288,1								
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
Итого за Полдник			5,07	13,77	51,14	348,77		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
Итого за день			52,64	57,08	251,73	1731,18	0,88	53,6	106,33		421,13	818,13	237,46	12,76

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

...бинат школьного питания"

...е меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

...(икличное меню школы(2020) День: среда Сезон: Осень

...18 день Неделя: 4 Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
246,01	Гуляш из отварной говядины	75/50	20,31	15,06	3,23	229,7	0,04	0,47	0,07		21,92	165,79	26,19	2,81
304	Рис отварной..	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67
377	Чай с лимоном и сахаром	200/3	0,13	0,03	15,09	61,15		1,25			13,31	4,78	4,6	0,47
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак			27,22	22,46	67,74	581,98	0,19	1,72	32,7		62,38	310,31	70,82	5,05
Обед														
24	Салат из свежих томатов и огурцов с луком репчатым	100	0,94	6,14	3,48	72,94	0,04	15,66			23,76	31,56	16,62	0,76
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/5/1	1,79	5,64	9,75	96,92	0,06	18,44	5,02		47,13	47,85	23,03	0,75
274,04	Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	100/5	11,84	17,92	14,06	264,88	0,06	1,51	51,77		44,63	147,18	20,3	2,16
199	Пюре гороховое..	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42		25,2		93,26	195,88	80,08	6,16
349	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			41,04	37,51	133,86	1037,19	0,85	36,01	82,29		313,28	615,27	190,13	14,46
Полдник														
401	Оладьи с повидлом	150/20	12,25	9,49	76,02	438,49	0,18	0,51	10,12		143,46	180,2	33,08	1,56
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Полдник			19,55	14,99	105,42	634,79	0,26	11,11	50,12		399,46	392,2	103,08	2,36
Итого за день			87,81	74,96	307,02	2253,96	1,3	48,84	165,11		775,12	317,78	364,03	21,87

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

...инат школьного пит...

...мер...е меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

...ен...икличное меню школы(2020)

4 не... 19 день

День: четверг

Неделя: 4

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
224,04	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200/20	24,63	20,72	58,73	519,92	0,11	1,62	138,64		289,93	353,1	49,98	1,33
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01		128,47	91,86	15,7	0,18
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак			33,61	35,45	106,62	879,97	0,31	63	219,65		474,9	595,96	98,18	3
Обед														
71	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7			17	30	14	0,5
758	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	4,9	4,67	19,91	141,27	0,13	13			32,79	106,88	36,35	1,29
247	Рыба тушеная с овощами	80/80	19,26	13,15	4,33	212,71	0,19	2,36	29,31		38,77	222,41	45,69	0,98
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,64	5,34	40,99	238,58	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97
388	Напиток из плодов шиповника + С витаминизация	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			38,87	25,58	140,13	946,22	0,69	22,56	54,81		176,01	584,48	154,59	7,77
Полдник														
1 044	Пирожок печёный с яблоками	50	2,95	1,27	24,75	122,23	0,05	1,77	2,5		10,1	29,36	6,38	0,78
386	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,4	5	21,6	153	0,07	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого за Полдник			8,35	6,27	46,35	275,23	0,12	3,57	42,5		252,1	217,36	36,38	0,98
Итого за день			80,83	67,3	293,1	2101,42	1,12	89,13	316,96		903,01	1397,8	289,15	11,75

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com

...инат школьного питания"

...меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

...личное меню школы(2020)

День: пятница

Сезон: Осень

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

...день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
256	Говядина тушеная в соусе.	100/30	28,57	21,16	1,36	310,16	0,07	0,17	0,03		19,49	280,97	34,82	4,24
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200	0,09	0,04	9,96	40,56		0,7			12,44	3,21	4,06	0,42
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Завтрак			41,77	36,91	82,7	830,07	0,45	5,87	65,23		102,96	612,67	228,41	13,57
Обед														
71	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25			14	26	20	0,9
1 565	Суп картофельный с зелёным горошком, мясными фрикадельками и укропом	14/250/1	4,75	5,06	13,45	118,34	0,11	9,25	22,8		33,53	86,29	29,87	1,29
298	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом.	200/15	16,58	9,78	10,74	197,3	0,07	17,57	20,51		79	212,38	42,84	3,05
350	Кисель плодово-ягодный + С витаминизация	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,01	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,22				40	130	28	2,2
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			29,12	17,08	102,33	679,52	0,51	51,82	43,61		186,36	502,07	136,71	8,71
Полдник														
1 484	Маффины	55	3,05	13	34,76	268,24	0,03	0,02	25,03		67,84	56,71	10,81	0,7
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник			8,73	19,27	43,97	384,23	0,11	2,62	65,03		307,84	236,71	38,81	0,9
Итого за день			79,62	73,26	229	1893,82	1,07	60,31	173,87		597,16	351,45	403,93	23,18

PDF-XChange Viewer Click to buy NOW! www.docu-track.com