

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)** |  |  |
| **Рацион: Школа 18-19 мл** |  | **День:** | вторник |  | **Сезон:** | осенне-зимний |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  | **Возрастная категория:** |  |  |  |  |  |  |  |
| №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 7-11 лет** |  |  |
| 93 | Плов сладкий | 150 | 6,1 | 7,2 | 55,5 | 333,8 | 0,1 | 1,2 |   |   | 56,0 | 55,0 | 56 | 4,7 |  |  |
| 30 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 |   | 16,1 | 62 |   | 0,2 |   |   | 15,7 | 16,0 | 10,6 | 1,7 |  |  |
| 70 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 |   | 74,8 |   |   | 0,1 |   | 2,2 | 1,9 | 0,3 |   |  |  |
| 0,04 | Хлеб | 40 | 3 | 0,4 | 19,8 | 89,8 | 0,1 |   |   |   | 10,3 | 33 | 13,9 | 0,6 |  |  |
| **Итого за Завтрак 7-11 лет** | 9,6 | 15,9 | 91,4 | 560,4 | 0,2 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 84,2 | 105,9 | 80,8 | 7,0 |  |  |
| **Обед 7-11 лет бесплатные** |  |  |
| 150 | Огурец консервированный порционый | 100 | 0,5 | 0,1 | 1 | 8,3 |   | 3,2 |   |   | 10,0 | 13,0 | 9 | 0,4 |  |  |
| 34 | Оладьи из печени | 80 | 15,2 | 21,1 | 6 | 254,4 | 0,2 | 24,1 | 2,9 |   | 40,0 | 50,0 | 18,6 | 6,9 |  |  |
| 28 | Картофельное пюре | 150 | 2,8 | 4 | 40,3 | 157,8 | 0,2 | 26,5 |   |   | 28,9 | 38,0 | 32,9 | 1,4 |  |  |
| 0,04 | Хлеб | 60 | 4,5 | 0,5 | 29,6 | 134,8 | 0,1 |   |   |   | 15,5 | 49,5 | 20,9 | 1 |  |  |
| 41 | Компот из сухофруктов | 200 |   |   | 25,6 | 97,3 |   | 0,4 |   |   | 49,6 | 15,4 | 7,6 | 1,3 |  |  |
| 15 | Суп с макаронными изделиями с картофелем | 200 | 13,3 | 6,3 | 17,1 | 170,4 | 0,1 | 10,1 |   |   | 30,8 | 135,4 | 28,4 | 2,2 |  |  |
| **Итого за Обед 7-11 лет бесплатные** | 36,3 | 32,0 | 119,6 | 823,0 | 0,6 | 64,3 | 2,9 | 0,0 | 174,8 | 301,3 | 117,4 | 13,2 |  |  |
| **Полдник 7-11 лет**  |  |  |
| 63 | Булочка Веснушка | 80 | 12,0 | 11,5 | 24,5 | 286,8 | 0,1 |   | 0,1 |   | 31,0 | 35,0 | 22,4 | 1,7 |  |  |
| 30 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 |   | 16,1 | 62 |   | 0,2 |   |   | 15,7 | 16,5 | 10,6 | 1,7 |  |  |
| **Итого за Полдник 7-11 лет**  | 12,4 | 11,5 | 40,6 | 348,8 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 46,7 | 51,5 | 33,0 | 3,4 |  |  |
| **Итого за день** | 58,3 | 59,4 | 251,6 | 1732,2 | 0,9 | 65,9 | 3,1 | 0,0 | 305,7 | 458,7 | 231,2 | 23,6 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)** |  |  |
| **Рацион: Школа 18-19 мл** |  | **День:** | среда |  | **Сезон:** | осенне-зимний |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  | **Возрастная категория:** |  |  |  |  |  |  |  |
| №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 7-11 лет** |  |  |
| 11 | Каша вязкая молочная с пшеном | 200 | 6,1 | 7,9 | 18 | 121,6 | 0,2 | 0,5 | 0,1 |   | 50,0 | 300 | 45,5 | 2,1 |  |  |
| 47 | Какао с молоком | 200 | 4 | 3,7 | 25,7 | 146,7 |   | 0,5 |   |   | 116,3 | 125,6 | 21,9 | 0,7 |  |  |
| 0,04 | Хлеб | 40 | 3 | 0,4 | 19,8 | 89,8 | 0,1 |   |   |   | 10,3 | 33 | 13,9 | 0,6 |  |  |
| 70 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 |   | 74,8 |   |   | 0,1 |   | 2,2 | 1,9 | 0,3 |   |  |  |
| 56 | Яблоко | 150 | 0,6 |   | 17 | 69 |   | 19,5 |   |   | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |  |  |
| 25 | Сыр (порциями) | 30 | 8 | 8,2 |   | 108,3 |   | 0,8 | 0,1 |   | 312 | 163,2 |   |   |  |  |
| **Итого за Завтрак 7-11 лет** | 21,8 | 28,5 | 80,5 | 610,2 | 0,3 | 21,3 | 0,3 | 0,0 | 514,8 | 640,2 | 95,1 | 6,7 |  |  |
| **Обед 7-11 лет бесплатные** |  |  |
| 87 | Салат из квашенной капусты | 100 | 1,3 | 6 | 3,5 | 75,6 |   | 18,5 |   |   | 46,3 | 41 | 18,2 | 1,2 |  |  |
| 79 | Суп фасолевый | 200 | 2,6 | 4,2 | 13,6 | 107,5 | 0,1 | 12,2 |   |   | 26,5 | 45,0 | 21 | 0,9 |  |  |
| 80 | Рыба тушённая с овощами | 80 | 15 | 8,2 | 5,2 | 145,6 |   | 4,6 |   |   | 12,0 | 40,0 | 34,6 | 2,2 |  |  |
| 27 | Рис отварной | 150 | 3,8 | 5,7 | 36,9 | 218,6 |   |   |   |   | 15 | 70,0 | 14 | 1,1 |  |  |
| 0,04 | Хлеб | 60 | 4,5 | 0,5 | 29,6 | 134,8 | 0,1 |   |   |   | 15,5 | 49,5 | 20,9 | 1 |  |  |
| 31 | Кисель из джема. | 200 | 0,1 |   | 31,6 | 119,4 |   | 0,3 |   |   | 11 | 10,5 | 1,6 | 0,3 |  |  |
| **Итого за Обед 7-11 лет бесплатные** | 27,3 | 24,6 | 120,4 | 801,5 | 0,2 | 35,6 | 0,0 | 0,0 | 126,3 | 256,0 | 110,3 | 6,7 |  |  |
| **Полдник 7-11 лет**  |  |  |
| 64 | Ватрушка с курагой | 80 | 8,7 | 5,9 | 27,5 | 253,7 | 0,1 | 0,5 |   |   | 19,0 | 101,0 | 29,1 | 2,7 |  |  |
| 44 | Сок яблочный натуральный | 200 | 1 |   | 23,4 | 94 |   | 4 |   |   | 16 | 18 | 10 | 0,4 |  |  |
| **Итого за Полдник 7-11 лет**  | 9,7 | 5,9 | 50,9 | 347,7 | 0,1 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 35,0 | 119,0 | 39,1 | 3,1 |  |  |
| **Итого за день** | 58,8 | 59,0 | 251,8 | 1759,4 | 0,6 | 61,4 | 0,3 | 0,0 | 676,1 | 1015,2 | 244,5 | 16,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)** |  |  |
| **Рацион: Школа 18-19 мл** |  | **День:** | четверг |  | **Сезон:** | осенне-зимний |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  | **Возрастная категория:** |  |  |  |  |  |  |  |
| №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 7-11 лет** |  |  |
| 29 | Запеканка из творога | 200 | 9,9 | 14,9 | 43,4 | 353,6 | 0,1 | 0,5 | 0,1 |   | 90,9 | 110,0 | 27,7 | 1,9 |  |  |
| 30 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 |   | 16,1 | 62 |   | 0,2 |   |   | 15,7 | 16,5 | 10,6 | 1,7 |  |  |
| 70 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 |   | 74,8 |   |   | 0,1 |   | 2,2 | 1,9 | 0,3 |   |  |  |
| 0,04 | Хлеб | 40 | 3 | 0,4 | 19,8 | 89,8 | 0,1 |   |   |   | 10,3 | 33 | 13,9 | 0,6 |  |  |
| **Итого за Завтрак 7-11 лет** | 13,4 | 23,6 | 79,3 | 580,2 | 0,2 | 0,7 | 0,2 | 0,0 | 119,1 | 161,4 | 52,5 | 4,2 |  |  |
| **Обед 7-11 лет бесплатные** |  |  |
| 71 | Салат из соленых огурцов и помидор | 100 | 1,1 | 6,2 | 3,1 | 73,6 |   | 7,2 |   |   | 24,7 | 24,9 | 12,6 | 0,7 |  |  |
| 72 | Суп рыбный из консервов | 200 | 7,9 | 11,6 | 11,2 | 192,3 | 0,1 | 8 |   |   | 27,1 | 36 | 17,2 | 0,8 |  |  |
| 76 | Гуляш из мяса | 80 | 14,8 | 6,3 | 3,1 | 128,1 |   | 2,2 |   |   | 16,1 | 100,0 | 17,5 | 2,1 |  |  |
| 26 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6,5 | 3 | 33,5 | 196,7 | 0,1 |   |   |   | 20,2 | 42,2 | 10,9 | 0,8 |  |  |
| 0,04 | Хлеб | 60 | 4,5 | 0,5 | 29,6 | 134,8 | 0,1 |   |   |   | 15,5 | 49,5 | 20,9 | 1 |  |  |
| 41 | Компот из сухофруктов | 200 |   |   | 25,6 | 97,3 |   | 0,4 |   |   | 49,6 | 15,4 | 7,6 | 1,3 |  |  |
| **Итого за Обед 7-11 лет бесплатные** | 35 | 28 | 106 | 823 | 0 | 18 | 0 | 0 | 153 | 268 | 87 | 7 |  |  |
| **Полдник 7-11 лет**  |  |  |
| 53 | Пирожки печеные с яблоками | 80 | 5,6 | 3,6 | 39,9 | 204,1 | 0,1 | 3,3 |   |   | 21,6 | 59,7 | 14,3 | 1,5 |  |  |
| 47 | Какао с молоком | 200 | 4 | 3,7 | 25,7 | 146,7 |   | 0,5 |   |   | 116,3 | 125,6 | 21,9 | 0,7 |  |  |
| **Итого за Полдник 7-11 лет**  | 9,6 | 7,3 | 65,6 | 350,8 | 0,1 | 3,8 | 0,0 | 0,0 | 137,9 | 185,3 | 36,2 | 2,2 |  |  |
| **Итого за день** | 58 | 59 | 251 | 1754 | 1 | 22 | 0 | 0 | 410 | 615 | 175 | 13 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)** |  |  |
| **Рацион: Школа 18-19 мл** |  | **День:** | пятница |  | **Сезон:** | осенне-зимний |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  | **Возрастная категория:** |  |  |  |  |  |  |  |
| №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 7-11 лет** |  |  |
| 23 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,7 | 6,4 | 21,5 | 196,7 | 0,1 | 0,5 | 0,1 |   | 130,2 | 117,5 | 24,3 | 0,7 |  |  |
| 0,04 | Хлеб | 40 | 3 | 0,4 | 19,8 | 89,8 | 0,1 |   |   |   | 10,3 | 33 | 13,9 | 0,6 |  |  |
| 47 | Какао с молоком | 200 | 4 | 3,7 | 25,7 | 146,7 |   | 0,5 |   |   | 116,3 | 125,6 | 21,9 | 0,7 |  |  |
| 70 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 |   | 74,8 |   |   | 0,1 |   | 2,2 | 1,9 | 0,3 |   |  |  |
| 56 | Яблоко | 150 | 0,6 |   | 17 | 69 |   | 19,5 |   |   | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 2936,1 |  |
| **Итого за Завтрак 7-11 лет** | 13,4 | 18,8 | 84,0 | 577,0 | 0,2 | 20,5 | 0,2 | 0,0 | 283,0 | 294,5 | 73,9 | 5,3 | 587,22 |  |
| **Обед 7-11 лет бесплатные** |  |  |
| 35 | Винегрет овощной | 100 | 3,3 | 10 | 8,2 | 127,3 |   | 10,9 |   |   | 29,3 | 41,4 | 22,4 | 0,9 |  |  |
| 12 | Суп картофельный | 200 | 2 | 2,1 | 15,7 | 97,1 | 0,1 | 18,8 |   |   | 27,8 | 60,1 | 27,2 | 1,2 |  |  |
| 60 | Птица отварная | 80 | 20,6 | 13,9 | 0,7 | 207 | 0,1 | 0,4 |   |   | 29,8 | 104,4 | 19,4 | 1,8 |  |  |
| 0,04 | Хлеб | 60 | 4,5 | 0,5 | 29,6 | 134,8 | 0,1 |   |   |   | 15,5 | 49,5 | 20,9 | 1 |  |  |
| 41 | Компот из сухофруктов | 200 |   |   | 25,6 | 97,3 |   | 0,4 |   |   | 49,6 | 15,4 | 7,6 | 1,3 |  |  |
| 175 | Перловка отварная | 150 | 4,2 | 4,6 | 33,2 | 183,2 | 0,1 |   |   |   | 30,8 | 146,3 | 45,4 | 1,7 | 4108,6 |  |
| **Итого за Обед 7-11 лет бесплатные** | 34,6 | 31,1 | 113,0 | 846,7 | 0,4 | 30,5 | 0,0 | 0,0 | 182,8 | 417,1 | 142,9 | 7,9 | 821,72 |  |
| **Полдник 7-11 лет**  |  |  |
| 119 | Рогалик | 80 | 9,5 | 9,1 | 31,5 | 256,8 | 0,1 | 0,2 |   |   | 70,4 | 98,7 | 20,2 | 1,2 |  |  |
| 44 | Сок яблочный натуральный | 200 | 1 |   | 23,4 | 94 |   | 4 |   |   | 16 | 18 | 10 | 0,4 | 1760,7 |  |
| **Итого за Полдник 7-11 лет**  | 10,5 | 9,1 | 54,9 | 350,8 | 0,1 | 4,2 | 0,0 | 0,0 | 86,4 | 116,7 | 30,2 | 1,6 | 352,14 |  |
| **Итого за день** | 58,5 | 59,0 | 251,9 | 1774,5 | 0,7 | 55,2 | 0,2 | 0,0 | 552,2 | 828,3 | 247,0 | 14,8 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)** |  |  |
| **Рацион: Школа 18-19 мл** |  | **День:** | понедельник |  | **Сезон:** | осенне-зимний |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  | **Возрастная категория:** |  |  |  |  |  |  |  |
| №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 7-11 лет** |  |  |
| 7 | Макароны с сыром | 220 | 12 | 10,4 | 47,5 | 342,8 | 0,1 | 0,6 | 0,1 |   | 257 | 179,9 | 14,4 | 1,3 |  |  |
| 30 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 |   | 16,1 | 62 |   | 0,2 |   |   | 15,7 | 16,5 | 10,6 | 1,7 |  |  |
| 70 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 |   | 74,8 |   |   | 0,1 |   | 2,2 | 1,9 | 0,3 |   |  |  |
| 0,04 | Хлеб | 40 | 3 | 0,4 | 19,8 | 89,8 | 0,1 |   |   |   | 10,3 | 33 | 13,9 | 0,6 |  |  |
| **Итого за Завтрак 7-11 лет** | 15,5 | 19,1 | 83,4 | 569,4 | 0,2 | 0,8 | 0,2 | 0,0 | 285,2 | 231,3 | 39,2 | 3,6 |  |  |
| **Обед 7-11 лет бесплатные** |  |  |
| 88 | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100 | 1,6 | 5 | 7,9 | 82,1 |   | 8,4 |   |   | 35,6 | 38,1 | 32,4 | 1,2 |  |  |
| 16 | Суп из овощей | 200 | 1,6 | 4,9 | 10,6 | 90,4 | 0,1 | 17,8 |   |   | 35,7 | 42,8 | 20,6 | 0,9 |  |  |
| 84 | Гороховое пюре | 150 | 13,0 | 5,8 | 38,4 | 263 | 0,6 |   |   |   | 93,6 | 238 | 79,4 | 6,9 |  |  |
| 6 | Котлета мясная | 80 | 12,5 | 7,7 | 5,7 | 146 |   | 0,7 |   |   | 21,1 | 142 | 22,3 | 2,2 |  |  |
| 0,04 | Хлеб | 60 | 4,5 | 0,5 | 29,6 | 134,8 | 0,1 |   |   |   | 15,5 | 49,5 | 20,9 | 1 |  |  |
| 31 | Кисель из джема. | 200 | 0,1 |   | 31,6 | 119,4 |   | 0,3 |   |   | 11 | 10,5 | 1,6 | 0,3 |  |  |
| **Итого за Обед 7-11 лет бесплатные** | 33,3 | 23,9 | 123,8 | 835,7 | 0,8 | 27,2 | 0,0 | 0,0 | 212,5 | 520,9 | 177,2 | 12,5 |  |  |
| **Полдник 7-11 лет**  |  |  |
| 66 | Сосиска в тесте | 100 | 9,4 | 16,5 | 27,9 | 291,9 | 0,1 | 0,2 |   |   | 75,2 | 113,5 | 26,7 | 1,6 |  |  |
| 30 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 |   | 16,1 | 62 |   | 0,2 |   |   | 15,7 | 16,5 | 10,6 | 1,7 |  |  |
| **Итого за Полдник 7-11 лет**  | 9,8 | 16,5 | 44,0 | 353,9 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 90,9 | 130,0 | 37,3 | 3,3 |  |  |
| **Итого за день** | 58,6 | 59,5 | 251,2 | 1759,0 | 1,1 | 28,4 | 0,2 | 0,0 | 588,6 | 882,2 | 253,7 | 19,4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)** |  |  |
| **Рацион: Школа 18-19 мл** |  | **День:** | вторник |  | **Сезон:** | осенне-зимний |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  | **Возрастная категория:** |  |  |  |  |  |  |  |
| №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 7-11 лет** |  |  |
| 101 | Запеканка рисовая  | 220 | 10,9 | 11,7 | 47,5 | 387,7 | 0,1 | 0,5 | 0,1 |   | 87,7 | 80,0 | 33,4 | 2,4 |  |  |
| 30 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 |   | 16,1 | 62 |   | 0,2 |   |   | 15,7 | 16,5 | 10,6 | 1,7 |  |  |
| 70 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 |   | 74,8 |   |   | 0,1 |   | 2,2 | 1,9 | 0,3 |   |  |  |
| 0,04 | Хлеб | 40 | 3 | 0,4 | 19,8 | 89,8 | 0,1 |   |   |   | 10,3 | 33 | 13,9 | 0,6 |  |  |
| **Итого за Завтрак 7-11 лет** | 14,4 | 20,4 | 83,4 | 614,3 | 0,2 | 0,7 | 0,2 | 0,0 | 115,9 | 131,4 | 58,2 | 4,7 |  |  |
| **Обед 7-11 лет бесплатные** |  |  |
| 18 | Салат из свежей капусты | 100 | 2,6 | 5,8 | 7,9 | 86,8 | 0,1 | 39,8 |   |   | 47,3 | 30,5 | 17,6 | 1 |  |  |
| 13 |  Рассольник Ленинградский | 200 | 2,8 | 6,1 | 13,9 | 113,6 | 0,1 | 13,4 |   |   | 28,5 | 57,3 | 25,8 | 1,1 |  |  |
| 85 | Сердце в соусе | 80 | 14,5 | 8,6 | 2,2 | 129,3 | 0,3 | 3,3 |   |   | 26,2 | 100,0 | 24,8 | 5,7 |  |  |
| 37 | Гречка отварная | 150 | 10,0 | 7,2 | 25,8 | 226,1 | 0,3 |   |   |   | 51,8 | 76,0 | 59,8 | 4,8 |  |  |
| 0,04 | Хлеб | 60 | 4,5 | 0,5 | 29,6 | 134,8 | 0,1 |   |   |   | 15,5 | 49,5 | 20,9 | 1 |  |  |
| 55 | Компот из кураги | 200 | 1 |   | 33,1 | 129,2 |   | 0,8 |   |   | 37,2 | 29,2 | 22,6 | 2,5 |  |  |
| **Итого за Обед 7-11 лет бесплатные** | 35,4 | 28,2 | 112,5 | 819,8 | 0,9 | 57,3 | 0,0 | 0,0 | 206,5 | 342,5 | 171,5 | 16,1 |  |  |
| **Полдник 7-11 лет**  |  |  |
| 65 | Булочка с джемом | 80 | 7,5 | 10,6 | 39,3 | 294,9 | 0,1 | 0,1 |   |   | 21,4 | 49,8 | 10,6 | 1 |  |  |
| 30 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 |   | 16,1 | 62 |   | 0,2 |   |   | 15,7 | 16,5 | 10,6 | 1,7 |  |  |
| **Итого за Полдник 7-11 лет**  | 7,9 | 10,6 | 55,4 | 356,9 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 37,1 | 66,3 | 21,2 | 2,7 |  |  |
| **Итого за день** | 58 | 59 | 251 | 1791 | 1 | 58 | 0 | 0 | 360 | 540 | 251 | 24 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)** |  |  |
| **Рацион: Школа 18-19 мл** |  | **День:** | среда |  | **Сезон:** | осенне-зимний |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  | **Возрастная категория:** |  |  |  |  |  |  |  |
| №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 7-11 лет** |  |  |
| 67 | Оладьи со сгущенным молоком | 150 | 12,0 | 23,5 | 49,9 | 450,9 | 0,1 | 0,6 | 0,1 |   | 183,6 | 100,0 | 40,6 | 1,6 |  |  |
| 30 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 |   | 16,1 | 62 |   | 0,2 |   |   | 15,7 | 16,5 | 10,6 | 1,7 |  |  |
| 56 | Яблоко | 150 | 0,6 |   | 17 | 69 |   | 19,5 |   |   | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |  |  |
| **Итого за Завтрак 7-11 лет** | 13,0 | 23,5 | 83,0 | 581,9 | 0,1 | 20,3 | 0,1 | 0,0 | 223,3 | 133,0 | 64,7 | 6,6 |  |  |
| **Обед 7-11 лет бесплатные** |  |  |
| 71 | Салат из соленых огурцов и помидор | 100 | 1,1 | 6,2 | 3,1 | 73,6 |   | 7,2 |   |   | 24,7 | 24,9 | 12,6 | 0,7 |  |  |
| 10 | Суп картофельный с горохом | 200 | 8,7 | 8,6 | 25,7 | 207,4 | 0,3 | 7,5 |   |   | 63,2 | 140,6 | 51,5 | 3,9 |  |  |
| 48 | Жаркое по-домашнему | 200 | 19,5 | 11,0 | 19,4 | 253 | 0,1 | 20,8 |   |   | 34,2 | 241,1 | 44,8 | 3,7 |  |  |
| 0,04 | Хлеб | 60 | 4,5 | 0,5 | 29,6 | 134,8 | 0,1 |   |   |   | 15,5 | 49,5 | 20,9 | 1 |  |  |
| 55 | Компот из кураги | 200 | 1 |   | 33,1 | 129,2 |   | 0,8 |   |   | 37,2 | 29,2 | 22,6 | 2,5 |  |  |
| **Итого за Обед 7-11 лет бесплатные** | 35 | 26 | 111 | 798 | 1 | 36 | 0 | 0 | 175 | 485 | 152 | 12 |  |  |
| **Полдник 7-11 лет**  |  |  |
| 62 | Ватрушка с творогом | 80 | 9,6 | 9,3 | 34,1 | 247,8 | 0,1 | 0,2 | 0,1 |   | 69,9 | 90,0 | 23,8 | 1,4 |  |  |
| 44 | Сок яблочный натуральный | 200 | 1 |   | 23,4 | 94 |   | 4 |   |   | 16 | 18 | 10 | 0,4 |  |  |
| **Итого за Полдник 7-11 лет**  | 10,6 | 9,3 | 57,5 | 341,8 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 0,0 | 85,9 | 108,0 | 33,8 | 1,8 |  |  |
| **Итого за день** | 58,4 | 59,1 | 251,4 | 1721,7 | 0,7 | 60,8 | 0,2 | 0,0 | 484,0 | 726,3 | 250,9 | 20,2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)** |  |  |
| **Рацион: Школа 18-19 мл** |  | **День:** | четверг |  | **Сезон:** | осенне-зимний |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  | **Возрастная категория:** |  |  |  |  |  |  |  |
| №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 7-11 лет** |  |  |
| 92 | Омлет с зел. горошком | 200 | 15,2 | 15,8 | 24,5 | 348,4 | 0,1 | 1,6 | 0,4 |   | 234 | 338,0 | 98,3 | 5,7 |  |  |
| 30 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 |   | 16,1 | 62 |   | 0,2 |   |   | 15,7 | 16,5 | 10,6 | 1,7 |  |  |
| 70 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 |   | 74,8 |   |   | 0,1 |   | 2,2 | 1,9 | 0,3 |   |  |  |
| 0,04 | Хлеб | 40 | 3 | 0,4 | 19,8 | 89,8 | 0,1 |   |   |   | 10,3 | 33 | 13,9 | 0,6 |  |  |
| **Итого за Завтрак 7-11 лет** | 18,7 | 24,5 | 60,4 | 575,0 | 0,2 | 1,8 | 0,5 | 0,0 | 262,2 | 389,4 | 123,1 | 8,0 |  |  |
| **Обед 7-11 лет бесплатные** |  |  |
| 35 | Винегрет овощной | 100 | 3,3 | 10 | 8,2 | 127,3 |   | 10,9 |   |   | 29,3 | 41,4 | 22,4 | 0,9 |  |  |
| 9 | Суп картофельный с рисом | 200 | 0,9 | 1,3 | 10,8 | 52,6 |   | 6,5 |   |   | 11,5 | 26,5 | 11,6 | 0,5 |  |  |
| 98 | Котлета рыбная | 80 | 18 | 9,6 | 6,8 | 217,1 | 0,1 |   | 0,1 |   | 55,8 | 41,4 | 43,7 | 3 |  |  |
| 28 | Картофельное пюре | 150 | 2,8 | 4 | 40,3 | 157,8 | 0,2 | 26,5 |   |   | 28,9 | 82,9 | 32,9 | 1,4 |  |  |
| 0,04 | Хлеб | 60 | 4,5 | 0,5 | 29,6 | 134,8 | 0,1 |   |   |   | 15,5 | 49,5 | 20,9 | 1 |  |  |
| 31 | Кисель из джема. | 200 | 0,1 |   | 31,6 | 119,4 |   | 0,3 |   |   | 11 | 10,5 | 1,6 | 0,3 |  |  |
| **Итого за Обед 7-11 лет бесплатные** | 29,1 | 25,4 | 127,3 | 809,0 | 0,4 | 44,2 | 0,1 | 0,0 | 152,0 | 252,2 | 133,1 | 7,1 |  |  |
| **Полдник 7-11 лет**  |  |  |
| 110 | Пирожок с капустой | 80 | 6,4 | 6,3 | 37,6 | 222,4 | 0,1 | 8,4 |   |   | 28,9 | 73,7 | 18,3 | 1,3 |  |  |
| 47 | Какао с молоком | 200 | 4 | 3,7 | 25,7 | 146,7 |   | 0,5 |   |   | 116,3 | 125,6 | 21,9 | 0,7 |  |  |
| **Итого за Полдник 7-11 лет**  | 10,4 | 10,0 | 63,3 | 369,1 | 0,1 | 8,9 | 0,0 | 0,0 | 145,2 | 199,3 | 40,2 | 2,0 |  |  |
| **Итого за день** | 58,2 | 59,9 | 251,0 | 1753,1 | 0,7 | 54,9 | 0,6 | 0,0 | 559,4 | 840,9 | 296,4 | 17,1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)** |  |  |
| **Рацион: Школа 18-19 мл** |  | **День:** | пятница |  | **Сезон:** | осенне-зимний |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  | **Возрастная категория:** |  |  |  |  |  |  |  |
| №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 7-11 лет** |  |  |
| 43 | Суп молочный гречневый | 200 | 5 | 6,7 | 24,9 | 143,8 | 0,1 | 0,5 | 0,1 |   | 81,5 | 260,3 | 34,1 | 1,5 |  |  |
| 47 | Какао с молоком | 200 | 4 | 3,7 | 25,7 | 146,7 |   | 0,5 |   |   | 116,3 | 125,6 | 21,9 | 0,7 |  |  |
| 0,04 | Хлеб | 40 | 3 | 0,4 | 19,8 | 89,8 | 0,1 |   |   |   | 10,3 | 33 | 13,9 | 0,6 |  |  |
| 56 | Яблоко | 150 | 0,6 |   | 17 | 69 |   | 19,5 |   |   | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 2934,3 | 5870,4 |
| 25 | Сыр (порциями) | 40 | 10,7 | 10,9 |   | 144,4 |   | 1,1 | 0,1 |   | 416 | 217,6 |   |   | 586,86 | 587,04 |
| **Итого за Завтрак 7-11 лет** | 23,3 | 21,7 | 87,4 | 593,7 | 0,2 | 21,6 | 0,2 | 0,0 | 648,1 | 653,0 | 83,4 | 6,1 |  |  |
| **Обед 7-11 лет бесплатные** |  |  |
| 149 | Томат консервированный порционый | 100 | 0,7 |   | 2,9 | 57 |   | 20,4 |   |   | 40,7 | 47,5 | 20,4 | 1,1 |  |  |
| 8 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,7 | 4 | 11,9 | 88,4 |   | 18,3 |   |   | 35,6 | 75,0 | 27 | 1,1 |  |  |
| 33 | Плов на окорочках | 200 | 16,7 | 20,1 | 38,7 | 472,4 | 0,2 | 4,1 |   |   | 32,6 | 317,7 | 50,9 | 2,7 |  |  |
| 0,04 | Хлеб | 60 | 4,5 | 0,5 | 29,6 | 134,8 | 0,1 |   |   |   | 15,5 | 49,5 | 20,9 | 1 | 4112,4 | 8221,0 |
| 41 | Компот из сухофруктов | 200 |   |   | 25,6 | 97,3 |   | 0,4 |   |   | 49,6 | 15,4 | 7,6 | 1,3 | 822,48 | 822,1 |
| **Итого за Обед 7-11 лет бесплатные** | 23,6 | 24,6 | 108,7 | 849,9 | 0,3 | 43,2 | 0,0 | 0,0 | 174,0 | 505,1 | 126,8 | 7,2 |  |  |
| **Полдник 7-11 лет**  |  |  |
| 120 |  Булочка домашняя | 80 | 10,8 | 13,1 | 39,0 | 276,7 | 0,1 |   |   |   | 12,0 | 100,0 | 16 | 1,2 |  |  |
| 30 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 |   | 16,1 | 62 |   | 0,2 |   |   | 15,7 | 16,5 | 10,6 | 1,7 | 1760,4 | 3521,1 |
| **Итого за Полдник 7-11 лет**  | 11,2 | 13,1 | 55,1 | 338,7 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 27,7 | 116,5 | 26,6 | 2,9 | 352,08 | 352,11 |
| **Итого за день** | 58,1 | 59,4 | 251,2 | 1782,3 | 0,6 | 65,0 | 0,2 | 0,0 | 849,8 | 1274,6 | 236,8 | 16,2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17612,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1761,25 |  |