

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период (сезонно:

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |               |               |              |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
|   |   |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | В2           | С            | А           | Е            | Ca                        | Р             | ZN           | I             | Mg            | Fe           |
| 1   | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              | 8             | 9            | 10           | 11          | 12           | 13                        | 14            | 15           | 16            | 17            | 18           |
| <b>Завтрак молочный</b>                           |   |              |                      |              |              |                                |               |              |              |             |              |                           |               |              |               |               |              |
| 33  | Фрукт порционно / Яблоко 1шт                        | 100-120      | 0,6                  | 0,6          | 15           | 64,05                          | 0,06          | 0,03         | 15           | 0,03        | 0,3          | 24                        | 16,5          | 0            | 0,003         | 13,5          | 3,3          |
| 3,11  | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%             | 10           | 2,3                  | 3,4          | 0,0          | 45,3                           | 0,00          | 0,03         | 0            | 0           | 0,05         | 88,00                     | 50,00         | 0,40         | 0             | 3,50          | 0,10         |
| 71,13   | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным       | 200          | 7,23                 | 9,81         | 28,8         | 225,2                          | 0,22          | 0,20         | 1,30         | 0,08        | 0            | 142,58                    | 222,38        | 0            | 0,001         | 65,69         | 1,53         |
| 693,03  | Какао с молоком йодированным                        | 200          | 3,50                 | 3,70         | 25,50        | 142,93                         | 0,06          | 0,01         | 1,60         | 0,040       | 0,40         | 102,60                    | 178,4         | 1,00         | 0,013         | 24,80         | 1,00         |
| 5,31  | Батон пшеничный йодированный                        | 25           | 1,32                 | 0,24         | 6,84         | 33,1                           | 0,04          | 0,02         | 0,0          | 0           | 0,7          | 7,00                      | 31,60         | 0,010        | 0,010         | 9,40          | 0,78         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   |              | <b>15,0</b>          | <b>17,8</b>  | <b>76,2</b>  | <b>510,6</b>                   | <b>0,38</b>   | <b>0,29</b>  | <b>17,97</b> | <b>0,17</b> | <b>1,45</b>  | <b>364,18</b>             | <b>498,88</b> | <b>1,41</b>  | <b>0,047</b>  | <b>116,89</b> | <b>6,71</b>  |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |   |              |                      |              |              |                                |               |              |              |             |              |                           |               |              |               |               |              |
| 10,37   | Салат из свежих овощей "Ассорти"                    | 60           | 0,6                  | 3,1          | 2,2          | 38,6                           | 0,06          | 0,07         | 13,60        | 0,16        | 0,30         | 56,3                      | 21,1          | 0,20         | 0,01          | 22,6          | 0,60         |
| *20,1 ОП*   | Салат из свеклы с сыром и маслом растительным       | 60           | 2,7                  | 4,7          | 4,3          | 69,3                           | 0,01          | 0,046        | 5,70         | 0,02        | 0,10         | 97,0                      | 65,7          | 0,43         | 0,01          | 13,8          | 0,84         |
| 102,89  | Суп картофельный с горохом с мясными изделиями      | 200/10       | 4,8                  | 3,1          | 16,9         | 110,6                          | 0,21          | 0,07         | 7,00         | 0,001       | 0,200        | 42,10                     | 142,5         | 0,90         | 0,01          | 38,60         | 0,80         |
| 441,01  | Котлеты мясные                                      | 80           | 10,77                | 8,69         | 4,27         | 137,28                         | 0,06          | 0,18         | 0,60         | 0,20        | 0,016        | 58,99                     | 147,86        | 1,82         | 0,024         | 23,89         | 1,54         |
| 74,05   | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                 | 150          | 6,57                 | 4,19         | 32,32        | 185,19                         | 0,06          | 0,03         | 0            | 0,03        | 2,55         | 18,12                     | 157,03        | 0,89         | 0,0013        | 104,45        | 3,55         |
| 519,01  | Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь) | 200          | 0,06                 | 0,02         | 20,73        | 78,2                           |               |              | 2,5          | 0,02        | 0,2          | 4,00                      | 3,30          | 0,080        | 0             | 1,70          | 0,15         |
| 5,08  | Хлеб ржано-пшеничный                                | 20           | 1,32                 | 0,24         | 6,84         | 33,1                           | 0,04          | 0,02         | 0            | 0,000       | 1,200        | 7,00                      | 31,6          | 0,60         | 0,02          | 9,4           | 0,78         |
| 0,33  | Хлеб пшеничный                                      | 30           | 1,52                 | 0,16         | 9,84         | 44,4                           | 0,02          | 0,01         | 0,44         | 0           | 0,70         | 4,00                      | 13,0          | 0,008        | 0,003         | 0,0           | 0,22         |
| <b>Итого за Обед (осенний период)</b>             |   |              | <b>27,8</b>          | <b>21,1</b>  | <b>95,2</b>  | <b>658,0</b>                   | <b>0,4</b>    | <b>0,4</b>   | <b>16,2</b>  | <b>0,3</b>  | <b>5,0</b>   | <b>231,2</b>              | <b>560,9</b>  | <b>4,7</b>   | <b>0,1</b>    | <b>191,8</b>  | <b>7,9</b>   |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |   |              | <b>25,7</b>          | <b>19,5</b>  | <b>93,1</b>  | <b>627,3</b>                   | <b>0,4</b>    | <b>0,4</b>   | <b>24,1</b>  | <b>0,4</b>  | <b>5,2</b>   | <b>190,5</b>              | <b>516,4</b>  | <b>4,5</b>   | <b>0,1</b>    | <b>200,6</b>  | <b>7,6</b>   |
| <b>Полдник</b>                                    |   |              |                      |              |              |                                |               |              |              |             |              |                           |               |              |               |               |              |
| 9,00  | Ватрушка "Венгерская" с яблоком                     | 100          | 4,13                 | 13,15        | 31,92        | 254,6                          | 0,06          | 0,04         | 0            | 0,01        | 0,05         | 12,19                     | 37,24         | 0,00         | 0,010         | 6,37          | 0,50         |
| 484   | Кисломолочный напиток / Ряженка                     | 200          | 5,80                 | 5,00         | 8,40         | 99,70                          | 0,040         | 0,260        | 0,60         | 0,04        | 0,001        | 248,00                    | 184,00        | 0,4          | 0,001         | 28,00         | 0,20         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   |              | <b>9,9</b>           | <b>18,2</b>  | <b>40,3</b>  | <b>354,3</b>                   | <b>0,10</b>   | <b>0,30</b>  | <b>0,60</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,05</b>  | <b>260,19</b>             | <b>221,24</b> | <b>0,400</b> | <b>0,011</b>  | <b>34,37</b>  | <b>0,70</b>  |
| <b>Итого в день</b>                               |   |              | <b>52,7</b>          | <b>57,0</b>  | <b>211,7</b> | <b>1522,9</b>                  | <b>0,88</b>   | <b>0,95</b>  | <b>34,81</b> | <b>0,49</b> | <b>6,47</b>  | <b>855,60</b>             | <b>1281,1</b> | <b>6,542</b> | <b>0,127</b>  | <b>343,09</b> | <b>15,29</b> |
| <b>суточная норма</b>                             |   |              | <b>77,0</b>          | <b>79,0</b>  | <b>335,0</b> | <b>2350,0</b>                  | <b>1,20</b>   | <b>1,40</b>  | <b>60</b>    | <b>0,70</b> | <b>10</b>    | <b>1100</b>               | <b>1650</b>   | <b>10</b>    | <b>0,1</b>    | <b>250</b>    | <b>12,00</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>68,4%</b>         | <b>72,1%</b> | <b>63,2%</b> | <b>64,8%</b>                   | <b>73,3%</b>  | <b>67,6%</b> | <b>58,0%</b> | <b>71%</b>  | <b>64,7%</b> | <b>77,8%</b>              | <b>77,6%</b>  | <b>65,4%</b> | <b>127,3%</b> | <b>137,2%</b> | <b>127%</b>  |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 1

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |               |             |              |               |              |
|---|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
|   |  |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | В2          | С            | А           | Е            | Ca                        | Р             | ZN          | I            | Mg            | Fe           |
| 1   | 2  | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10           | 11          | 12           | 13                        | 14            | 15          | 16           | 17            | 18           |
| <b>Завтрак мясной</b>                             |  |              |                      |             |              |                                |               |             |              |             |              |                           |               |             |              |               |              |
| 340,12  | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец       | 30           | 0,24                 | 0,03        | 0,75         | 4,04                           | 0,009         | 0,01        | 3            | 0,003       | 0,03         | 6,90                      | 12,60         | 0,064       | 0,001        | 4,20          | 0,18         |
| *306 О П*   | Овощи натуральные / Зелёный горошек, кукуруза    | 30           | 1,08                 | 0,01        | 0,84         | 23,28                          | 0,005         | 0,02        | 3            | 0,004       | 0,03         | 6,37                      | 27,70         | 0,064       | 0,001        | 6,21          | 0,17         |
| 441.02  | Бифштекс рубленый                                | 80           | 14,83                | 20,69       | 3,81         | 261,5                          | 0,18          | 0,21        | 0,43         | 0,04        | 0,060        | 48,45                     | 177,91        | 2,28        | 0,040        | 24,45         | 1,93         |
| 21,05   | Рис отварной с маслом сливочным                  | 150          | 3,70                 | 3,96        | 38,88        | 196,24                         | 0,03          | 0,02        | 0            | 0,04        | 0            | 14,9                      | 79,4          | 0           | 0,0010       | 27,9          | 0,59         |
| 303,03  | Кофейный напиток с сахаром                       | 200          |                      |             | 19,96        | 74,9                           |               |             |              |             | 0            | 0,4                       |               | 0           |              |               | 0,06         |
| 0,08  | Хлеб пшеничный                                   | 40           | 3,04                 | 0,32        | 19,68        | 88,8                           | 0,04          | 0,01        | 0,88         | 0,00        | 0,7          | 8,0                       | 26,0          | 0,008       | 0,003        | 0,0           | 0,44         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |  |              | <b>21,8</b>          | <b>25,0</b> | <b>83,1</b>  | <b>625,5</b>                   | <b>0,3</b>    | <b>0,3</b>  | <b>4,3</b>   | <b>0,1</b>  | <b>0,8</b>   | <b>78,7</b>               | <b>295,9</b>  | <b>2,4</b>  | <b>0,0</b>   | <b>56,5</b>   | <b>3,2</b>   |
| <b>Итого за Завтрак(осенний период)</b>           |  |              | <b>22,7</b>          | <b>25,0</b> | <b>83,2</b>  | <b>644,7</b>                   | <b>0,3</b>    | <b>0,3</b>  | <b>4,0</b>   | <b>0,1</b>  | <b>0,8</b>   | <b>78,2</b>               | <b>311,0</b>  | <b>2,4</b>  | <b>0,0</b>   | <b>58,6</b>   | <b>3,2</b>   |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |  |              |                      |             |              |                                |               |             |              |             |              |                           |               |             |              |               |              |
| 53.15   | Салат из белокочанной капусты с огурцом "Зайчик" | 60           | 0,77                 | 2,04        | 2,26         | 30,97                          | 0,02          | 0,02        | 19,95        | 0,01        | 78,66        | 25,65                     | 13,62         | 0,17        | 0,030        | 9,00          | 0,28         |
| 514.19  | Фрикадельки мясные с бульоном                    | 80//120      | 16,44                | 9,5         | 0,6          | 159,88                         | 0,056         | 0,16        | 0,4          | 0,02        | 0,059        | 18,48                     | 166,08        | 1,52        | 0,03         | 25,76         | 1,25         |
| 66235,01  | Рыба, запеченная с овощами и сыром               | 80           | 16,16                | 9,66        | 1,66         | 157,78                         | 0,16          | 0,14        | 2,10         | 0,03        | 0,3          | 68,89                     | 33,41         | 0,8         | 0,0          | 23,17         | 0,73         |
| 520,07  | Картофельное пюре с маслом сливочным             | 150          | 3,29                 | 7,06        | 22,21        | 159,99                         | 0,16          | 0,13        | 26,11        | 0,10        | 1,5          | 42,54                     | 97,8          | 0,299       | 0,005        | 33,06         | 1,19         |
| 349,1   | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200          | 0,22                 |             | 24,42        | 92,46                          |               |             | 0,2          |             |              | 22,6                      | 7,7           | 0           | 0            | 3,0           | 0,66         |
| 5,08  | Хлеб ржано-пшеничный                             | 20           | 1,32                 | 0,24        | 6,84         | 33,1                           | 0,04          | 0,02        | 0            | 0,000       | 1,200        | 7,00                      | 31,6          | 0,60        | 0,02         | 9,4           | 0,78         |
| 0,33  | Хлеб пшеничный                                   | 30           | 1,52                 | 0,16        | 9,84         | 44,4                           | 0,02          | 0,01        | 0,44         | 0           | 0,70         | 4,00                      | 13,0          | 0,008       | 0,003        | 0,0           | 0,22         |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |  |              | <b>39,7</b>          | <b>28,7</b> | <b>67,8</b>  | <b>678,6</b>                   | <b>0,46</b>   | <b>0,48</b> | <b>49,20</b> | <b>0,16</b> | <b>82,42</b> | <b>189,16</b>             | <b>363,16</b> | <b>3,40</b> | <b>0,128</b> | <b>103,39</b> | <b>5,11</b>  |
| <b>Полдник</b>                                    |  |              |                      |             |              |                                |               |             |              |             |              |                           |               |             |              |               |              |
| 45,00   | Слойка с джемом                                  | 80           | 4,18                 | 11,16       | 45,29        | 287,00                         | 0,07          | 0,04        | 0,6          | 0,01        | 0            | 14,3                      | 40,57         | 0           | 0            | 8,51          | 0,58         |
| 407   | Сок натуральный                                  | 200          | 1                    | 0,2         | 20,2         | 81,6                           | 0,02          | 0,1         | 5            | 0           | 0            | 14                        | 29            | 0,3         | 0,010        | 12            | 1,20         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |  |              | <b>5,2</b>           | <b>11,4</b> | <b>65,5</b>  | <b>368,5</b>                   | <b>0,09</b>   | <b>0,14</b> | <b>5</b>     | <b>0,01</b> | <b>0</b>     | <b>28,3</b>               | <b>69,27</b>  | <b>0,3</b>  | <b>0,010</b> | <b>20,61</b>  | <b>1,78</b>  |
| <b>Итого в день</b>                               |  |              | <b>66,7</b>          | <b>65,0</b> | <b>216,4</b> | <b>1672,6</b>                  | <b>0,81</b>   | <b>0,87</b> | <b>59</b>    | <b>0,25</b> | <b>83</b>    | <b>296,1</b>              | <b>728,32</b> | <b>6,0</b>  | <b>0,183</b> | <b>180,54</b> | <b>10,09</b> |
| суточная норма                                    |  |              | 77,0                 | 79,0        | 335,0        | 2350,0                         | 1,20          | 1,40        | 60           | 0,70        | 10           | 1100                      | 1650          | 10          | 0,1          | 250           | 12,00        |
| % от суточной нормы                               |  |              | 86,6%                | 82,3%       | 64,6%        | 71,2%                          | 67,1%         | 61,9%       | 98,2%        | 36%         | 832%         | 26,9%                     | 44,1%         | 60,5%       | 183%         | 72,2%         | 84,1%        |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 1

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |               |             |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |              |               |              |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|   |   |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | В2            | С             | А           | Е            | Ca                        | Р             | ZN           | I            | Mg            | Fe           |
| 1   | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              | 8             | 9             | 10            | 11          | 12           | 13                        | 14            | 15           | 16           | 17            | 18           |
| <b>Завтрак молочный</b>                           |   |              |                      |              |              |                                |               |               |               |             |              |                           |               |              |              |               |              |
| 33  | Фрукт порционно / Яблоко 1шт                                    | 100-120      | 0,6                  | 0,6          | 15,0         | 64,1                           | 0,06          | 0,03          | 15,00         | 0,03        | 0,3          | 24,00                     | 16,50         | 0,000        | 0,00         | 13,50         | 3,30         |
| 0,11  | Джем фруктовый с кусочками фруктов                              | 20           | 0,1                  | 0            | 14,3         | 54,1                           | 0,01          | 0,01          | 2,5           | 0,08        | 0,09         | 3,6                       | 2,9           | 0,01         | 0,001        | 0,9           | 0,12         |
| 223,28  | Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой                     | 170          | 14,92                | 14,38        | 31,51        | 307,3                          | 0,3           | 0,4           | 0,9           | 0,21        | 1,36         | 216,0                     | 414,6         | 1,2          | 0,020        | 93,9          | 2,53         |
| 386   | Кисломолочный напиток / Снежок                                  | 200          | 6,0                  | 5,6          | 24,0         | 164,0                          | 0,11          | 0,22          | 2,56          | 0           | 0            | 134,4                     | 209           | 1,11         | 0,011        | 20,9          | 0,22         |
| 5,31  | Батон пшеничный йодированный                                    | 25           | 1,32                 | 0,24         | 6,84         | 33,1                           | 0,04          | 0,02          | 0,0           | 0           | 0,7          | 7,00                      | 31,60         | 0,010        | 0,010        | 9,40          | 0,78         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   |              | <b>22,9</b>          | <b>20,8</b>  | <b>92</b>    | <b>622,5</b>                   | <b>0,48</b>   | <b>0,69</b>   | <b>20,99</b>  | <b>0,32</b> | <b>2,45</b>  | <b>384,98</b>             | <b>674,44</b> | <b>2,33</b>  | <b>0,045</b> | <b>138,57</b> | <b>6,96</b>  |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |   |              |                      |              |              |                                |               |               |               |             |              |                           |               |              |              |               |              |
| 38,26   | Салат из свежих помидор и огурцов с луком с растительным маслом | 60           | 0,30                 | 2,00         | 1,60         | 25,20                          | 0,06          | 0,04          | 12,40         | 0,00        | 1,50         | 28,20                     | 32,30         | 0,30         | 0,00         | 18,60         | 0,50         |
| *49 О П*  | Салат "Витаминный"(капуста консервированная,зел.горошек)        | 60           | 0,94                 | 7,22         | 5,27         | 57,42                          | 0,03          | 0,03          | 12,40         | 0,00        | 1,50         | 19,17                     | 20,31         | 0,30         | 0,00         | 9,98          | 0,34         |
| 514,20  | Борщ со свежей капустой и картофелем с отварным мясом           | 200/10       | 1,89                 | 2,43         | 9,34         | 64,46                          | 0,05          | 0,05          | 16,3          | 0,59        | 0,20         | 38,57                     | 45,64         | 0,58         | 0,009        | 19,78         | 1,03         |
| 291,33  | Плов с птицей   | 230          | 23,72                | 30,80        | 52,16        | 567,69                         | 0,78          | 0,76          | 4,12          | 0,46        | 0            | 42,45                     | 289,09        | 0            | 0            | 61,71         | 2,66         |
| 407   | Сок натуральный   | 200          | 1                    | 0,2          | 20,2         | 81,6                           | 0,08          | 0,08          | 4             | 0           | 0            | 31,1                      | 18,0          | 0            | 0            | 8,0           | 0,72         |
| 5,08  | Хлеб ржано-пшеничный  | 20           | 1,32                 | 0,24         | 6,84         | 33,1                           | 0,04          | 0,02          | 0             | 0,000       | 1,200        | 7,00                      | 31,6          | 0,60         | 0,02         | 9,4           | 0,78         |
| 0,33  | Хлеб пшеничный  | 30           | 1,52                 | 0,16         | 9,84         | 44,4                           | 0,02          | 0,01          | 0,44          | 0           | 0,70         | 4,00                      | 13,0          | 0,008        | 0,003        | 0,0           | 0,22         |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |   |              | <b>29,8</b>          | <b>35,8</b>  | <b>100,0</b> | <b>816,4</b>                   | <b>1,0</b>    | <b>1,0</b>    | <b>37,3</b>   | <b>1,1</b>  | <b>3,6</b>   | <b>151,3</b>              | <b>429,6</b>  | <b>1,5</b>   | <b>0,0</b>   | <b>117,5</b>  | <b>5,9</b>   |
| <b>Итого за Обед (осенний период)</b>             |   |              | <b>30,4</b>          | <b>41,0</b>  | <b>103,7</b> | <b>848,6</b>                   | <b>1,0</b>    | <b>0,9</b>    | <b>37,3</b>   | <b>1,1</b>  | <b>3,6</b>   | <b>142,3</b>              | <b>417,6</b>  | <b>1,5</b>   | <b>0,0</b>   | <b>108,9</b>  | <b>5,7</b>   |
| <b>Полдник</b>                                    |   |              |                      |              |              |                                |               |               |               |             |              |                           |               |              |              |               |              |
| 8,1   | Слойка с яблоком  | 80           | 3,64                 | 11,31        | 29,62        | 227,43                         | 0,06          | 0,04          | 0,8           | 0,01        |              | 10,66                     | 32,75         | 1            |              | 5,62          | 0,45         |
| 409,01  | Напиток из яблок и лимона                                       | 200          | 0,16                 | 0,16         | 27,9         | 107                            | 0,01          | 0,01          | 6,6           | 0,01        | 0,4          | 6,88                      | 4,40          | 0,08         | 0,010        | 3,6           | 0,95         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   |              | <b>3,8</b>           | <b>11,5</b>  | <b>57,5</b>  | <b>334,0</b>                   | <b>0,07</b>   | <b>0,05</b>   | <b>7,4</b>    | <b>0,02</b> | <b>0,4</b>   | <b>17,5</b>               | <b>37,2</b>   | <b>1,1</b>   | <b>0,010</b> | <b>9,2</b>    | <b>1,40</b>  |
| <b>Итого в день</b>                               |   |              | <b>56,5</b>          | <b>68,1</b>  | <b>249,1</b> | <b>1772,9</b>                  | <b>1,59</b>   | <b>1,70</b>   | <b>66</b>     | <b>1,39</b> | <b>6</b>     | <b>553,8</b>              | <b>1141,2</b> | <b>4,9</b>   | <b>0,089</b> | <b>265,28</b> | <b>14,26</b> |
| <b>суточная норма</b>                             |   |              | <b>77,0</b>          | <b>79,0</b>  | <b>335,0</b> | <b>2350,0</b>                  | <b>1,20</b>   | <b>1,40</b>   | <b>60</b>     | <b>0,70</b> | <b>10</b>    | <b>1100</b>               | <b>1650</b>   | <b>10</b>    | <b>0,1</b>   | <b>250</b>    | <b>12,00</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>73,4%</b>         | <b>86,2%</b> | <b>74,4%</b> | <b>75,4%</b>                   | <b>132,2%</b> | <b>121,4%</b> | <b>109,5%</b> | <b>199%</b> | <b>64,5%</b> | <b>50,3%</b>              | <b>69,2%</b>  | <b>49,0%</b> | <b>89%</b>   | <b>106,1%</b> | <b>119%</b>  |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 1

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |              |               |              |               |              |
|---|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
|   |  |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | В2           | С            | А           | Е           | Ca                        | Р            | ZN            | I            | Mg            | Fe           |
| 1   | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              | 8             | 9            | 10           | 11          | 12          | 13                        | 14           | 15            | 16           | 17            | 18           |
| <b>Завтрак мясной</b>                             |  |              |                      |              |              |                                |               |              |              |             |             |                           |              |               |              |               |              |
| 529   | Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор                        | 30           | 0,32                 | 0,06         | 1,32         | 6,8                            | 0,02          | 0,024        | 7,3          | 0,27        | 1,41        | 18,3                      | 22,8         | 0,21          | 0,004        | 7,7           | 0,30         |
| *340,12 О П *                                     | Холодная закуска: Яйцо отварное / Салат из моркови с растит.маслом | 20//40       | 3,06                 | 3,52         | 8,83         | 77,0                           | 0,03          | 0,120        | 2,8          | 2,87        | 0,39        | 33,1                      | 49,8         | 0,18          | 0,000        | 16,2          | 0,76         |
| 441.03  | Тефтели под овощным соусом (2 вариант)                             | 80/20        | 11,7                 | 14,1         | 15           | 229,7                          | 0,16          | 0,13         | 0,3          | 0,009       | 0,01        | 12,65                     | 138,55       | 1,99          | 0,030        | 20,29         | 1,73         |
| 332,02  | Макаронный изделия с маслом сливочным                              | 150          | 5,70                 | 3,43         | 36,45        | 190,4                          | 0,09          | 0,03         | 0            | 0,030       | 1,25        | 13,28                     | 46,21        | 0,78          | 0,002        | 8,47          | 0,86         |
| 375,01  | Чай с лимоном  | 200//4       | 0,26                 | 0,06         | 15,22        | 58,7                           |               | 0,01         | 2,9          | 0           | 0,06        | 8,05                      | 9,78         | 0,017         | 0            | 5,24          | 0,87         |
| 0,08  | Хлеб пшеничный   | 40           | 3,04                 | 0,32         | 19,68        | 88,8                           | 0,04          | 0,01         | 0,88         | 0,00        | 0,7         | 8,0                       | 26,0         | 0,008         | 0,003        | 0,0           | 0,44         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |  |              | <b>21,1</b>          | <b>18,0</b>  | <b>87,6</b>  | <b>574,3</b>                   | <b>0,3</b>    | <b>0,2</b>   | <b>11,4</b>  | <b>0,3</b>  | <b>3,4</b>  | <b>60,3</b>               | <b>243,3</b> | <b>3,0</b>    | <b>0,0</b>   | <b>41,7</b>   | <b>4,2</b>   |
| <b>Итого за Завтрак(осенний период)</b>           |  |              | <b>23,8</b>          | <b>21,4</b>  | <b>95,1</b>  | <b>644,6</b>                   | <b>0,3</b>    | <b>0,3</b>   | <b>6,9</b>   | <b>2,9</b>  | <b>2,4</b>  | <b>75,1</b>               | <b>270,3</b> | <b>3,0</b>    | <b>0,0</b>   | <b>50,2</b>   | <b>4,7</b>   |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |  |              |                      |              |              |                                |               |              |              |             |             |                           |              |               |              |               |              |
| 20,08   | Салат из свеклы с маслом растительным                              | 60           | 0,86                 | 3,05         | 5,13         | 50,13                          | 0,01          | 0,02         | 5,7          | 0,01        | 0,10        | 26,61                     | 25,64        | 0,43          | 0,010        | 12,9          | 0,84         |
| 96,35   | Рассольник "Домашний" со сметаной на м/к бульоне                   | 200/10       | 1,7                  | 6,0          | 12,8         | 108,4                          | 0,1           | 0,0          | 5,8          | 0,45        | 1           | 30,0                      | 61,2         | 0             | 0            | 19,2          | 0,79         |
| 441.04  | Котлеты "Московские"   | 80           | 13,5                 | 10,9         | 5,3          | 171,6                          | 0,07          | 0,23         | 0,75         | 0,200       | 0,02        | 73,74                     | 184,82       | 2,28          | 0,030        | 29,86         | 1,93         |
| 250,01  | Гороховое пюре с маслом сливочным                                  | 150          | 16,30                | 2,51         | 36,00        | 222,78                         | 0,64          | 0,13         | 0,00         | 0,0         | 0,01        | 66,31                     | 161,0        | 3,500         | 0,017        | 62,53         | 4,98         |
| 349,09  | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный                   | 200          | 0,22                 |              | 24,42        | 92,46                          |               |              | 0,2          |             |             | 22,6                      | 7,7          | 0             | 0            | 3,0           | 0,66         |
| 66 037,03   | Кондитерские изделия (печенье)                                     | 20           | 1,7                  | 2,26         | 13,8         | 78,9                           | 0,02          | 0,01         | 0            | 0,00        | 0,2         | 8,2                       | 17,4         | 0             | 0            | 3,0           | 0,20         |
| 5,08  | Хлеб ржано-пшеничный   | 20           | 1,32                 | 0,24         | 6,84         | 33,1                           | 0,04          | 0,02         | 0            | 0,000       | 1,200       | 7,00                      | 31,6         | 0,60          | 0,02         | 9,4           | 0,78         |
| 0,33  | Хлеб пшеничный   | 30           | 1,52                 | 0,16         | 9,84         | 44,4                           | 0,02          | 0,01         | 0,44         | 0           | 0,70        | 4,00                      | 13,0         | 0,008         | 0,003        | 0,0           | 0,22         |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |  |              | <b>37,1</b>          | <b>25,0</b>  | <b>114</b>   | <b>801,8</b>                   | <b>0,9</b>    | <b>0,5</b>   | <b>12,8</b>  | <b>0,69</b> | <b>3,23</b> | <b>238</b>                | <b>502,4</b> | <b>7,132</b>  | <b>0,083</b> | <b>139,9</b>  | <b>10,40</b> |
| <b>Полдник</b>                                    |  |              |                      |              |              |                                |               |              |              |             |             |                           |              |               |              |               |              |
| 456,08  | Пирожок с мясом и рисом  | 75           | 11                   | 9,5          | 31,5         | 247,6                          | 0,1           | 0,3          | 0,6          | 0,04        | 0,8         | 18,6                      | 113,8        | 1,6           | 0,00         | 17,4          | 0,60         |
| 420,05  | Напиток из яблок витаминизированный                                | 200          | 0,22                 |              | 19,43        | 74                             |               |              | 0,2          |             | 0,2         | 22,5                      | 7,7          | 0,1           | 0,001        | 3             | 0,65         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |  |              | <b>11,2</b>          | <b>9,5</b>   | <b>50,9</b>  | <b>321,4</b>                   | <b>0,10</b>   | <b>0,30</b>  | <b>0,8</b>   | <b>0,04</b> | <b>1,0</b>  | <b>41,1</b>               | <b>121,5</b> | <b>1,7</b>    | <b>0,00</b>  | <b>20,4</b>   | <b>1,25</b>  |
| <b>Итого в день</b>                               |  |              | <b>69,4</b>          | <b>52,5</b>  | <b>252,7</b> | <b>1697,4</b>                  | <b>1,27</b>   | <b>0,97</b>  | <b>25,0</b>  | <b>1,03</b> | <b>7,66</b> | <b>339,9</b>              | <b>867,2</b> | <b>11,85</b>  | <b>0,125</b> | <b>201,92</b> | <b>15,85</b> |
| <b>суточная норма</b>                             |  |              | <b>77,0</b>          | <b>79,0</b>  | <b>335,0</b> | <b>2350,0</b>                  | <b>1,20</b>   | <b>1,40</b>  | <b>60</b>    | <b>0,70</b> | <b>10</b>   | <b>1100</b>               | <b>1650</b>  | <b>10</b>     | <b>0,1</b>   | <b>250</b>    | <b>12,00</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |              | <b>90,1%</b>         | <b>66,4%</b> | <b>75,4%</b> | <b>72,2%</b>                   | <b>106,0%</b> | <b>69,1%</b> | <b>41,7%</b> | <b>148%</b> | <b>77%</b>  | <b>30,9%</b>              | <b>52,6%</b> | <b>118,5%</b> | <b>125%</b>  | <b>80,8%</b>  | <b>1,3</b>   |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

осенне- весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 1

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |             |               | Минеральные вещества (мг) |               |              |              |               |              |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|   |   |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | В2           | С            | А           | Е             | Ca                        | Р             | ZN           | I            | Mg            | Fe           |
| 1   | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              | 8             | 9            | 10           | 11          | 12            | 13                        | 14            | 15           | 16           | 17            | 18           |
| <b>Завтрак молочный</b>                           |   |              |                      |              |              |                                |               |              |              |             |               |                           |               |              |              |               |              |
| 244,01  | Зеленый горошек овощной   | 20           | 4,60                 | 0,24         | 10,66        | 60,5                           | 0,16          | 0,04         | 0            | 0,002       | 1,82          | 23,0                      | 65,8          | 0,64         | 1,02         | 21,40         | 0,004        |
| 3,11  | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%   | 10           | 2,32                 | 3,4          | 0,0          | 45,30                          | 0,004         | 0,03         | 0,07         | 0,02        | 0,05          | 88,0                      | 50,0          | 0,4          | 0            | 3,50          | 0,10         |
| 340,07  | Омлет натуральный с маслом сливочным  | 200          | 16,29                | 18,99        | 5,04         | 255,0                          | 0,12          | 0,27         | 0,32         | 0,04        | 1,94          | 131,38                    | 248,50        | 1,35         | 0,03         | 21,55         | 1,51         |
| 693   | Какао с молоком йодированным  | 200          | 3,5                  | 3,70         | 25,50        | 143                            | 0             | 0,01         | 1,60         | 0,0400      | 0,4           | 102,60                    | 178,40        | 1,000        | 0            | 24,8          | 1,00         |
| 0,08  | Хлеб пшеничный  | 40           | 3,04                 | 0,32         | 19,68        | 88,8                           | 0,04          | 0,01         | 0,9          | 0           | 0,7           | 8,00                      | 26,00         | 0,008        | 0,003        | 0,00          | 0,44         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   |              | <b>29,8</b>          | <b>26,7</b>  | <b>60,9</b>  | <b>592,6</b>                   | <b>0,4</b>    | <b>0,4</b>   | <b>2,9</b>   | <b>0,1</b>  | <b>4,91</b>   | <b>353,0</b>              | <b>569</b>    | <b>3,40</b>  | <b>1,086</b> | <b>71,3</b>   | <b>3,05</b>  |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |   |              |                      |              |              |                                |               |              |              |             |               |                           |               |              |              |               |              |
| 1,36  | Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)  | 60           | 0,39                 | 0,18         | 5,37         | 23,3                           | 0,02          | 0,02         | 22,95        | 0,02        | 0,6           | 15,0                      | 10,20         | 0,13         | 0,001        | 6,60          | 0,75         |
| 140,10  | Суп картофельный с клецками на м/к бульоне (собственное производство)                             | 200          | 9,90                 | 8,90         | 25,20        | 214,20                         | 0,20          | 0,05         | 6,60         | 0,02        | 0             | 39,45                     | 74,65         | 0,000        | 0,000        | 21,82         | 0,30         |
| 441,05  | Биточки паровые   | 80           | 10,4                 | 11,0         | 10,6         | 180,7                          | 0,168         | 0,104        | 0,3          | 0,0072      | 0,008         | 11,7                      | 131,8         | 1,7          | 0,024        | 36,3          | 2,04         |
| 518,02/ 301                                       | <b>Сложный гарнир:</b> Картофель отварной в молоке с маслом сливочным / Капуста тушеная с томатом | 100          | 2,3                  | 5,2          | 13,3         | 105,9                          | 0,07          | 0,07         | 5,9          | 0,01        | 1             | 25,9                      | 39,9          | 0,2          | 0,003        | 11,3          | 0,40         |
|   |   | 50           | 1,13                 | 2,60         | 6,67         | 52,93                          | 0,03          | 0,03         | 2,9333       | 0,01        | 0,5           | 12,97                     | 19,93         | 0,10         | 0,0017       | 5,67          | 0,20         |
| 409,02  | Напиток фруктовый   | 200          | 0,1                  | 0,1          | 15,4         | 58,9                           | 0,01          | 0,02         | 2,6          | 0,018       | 0,04          | 43,0                      | 6,8           | 0,1          | 0,001        | 4,30          | 1,60         |
| 5,08  | Хлеб ржано-пшеничный  | 20           | 1,32                 | 0,24         | 6,84         | 33,1                           | 0,04          | 0,02         | 0            | 0,000       | 1,200         | 7,00                      | 31,6          | 0,60         | 0,02         | 9,4           | 0,78         |
| 0,33  | Хлеб пшеничный  | 30           | 1,52                 | 0,16         | 9,84         | 44,4                           | 0,02          | 0,01         | 0,44         | 0           | 0,70          | 4,00                      | 13,0          | 0,008        | 0,003        | 0,0           | 0,22         |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |   |              | <b>27,0</b>          | <b>28,4</b>  | <b>93,2</b>  | <b>713,4</b>                   | <b>0,6</b>    | <b>0,3</b>   | <b>41,7</b>  | <b>0,1</b>  | <b>4,0</b>    | <b>159,1</b>              | <b>327,9</b>  | <b>2,8</b>   | <b>0,1</b>   | <b>95,4</b>   | <b>6,3</b>   |
| <b>Полдник</b>                                    |   |              |                      |              |              |                                |               |              |              |             |               |                           |               |              |              |               |              |
| 679,17  | Сырники из творога с подливом из сгущенного молока  | 100//20      | 18,6                 | 15,4         | 29,40        | 323,25                         | 0,07          | 0,36         | 0,56         | 0,06        | 1,80          | 241,20                    | 268,93        | 2,20         | 0,01         | 31,44         | 0,65         |
| 519,01  | Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)   | 200          | 0,06                 | 0,02         | 20,73        | 78,2                           |               |              | 2,50         | 0,0         | 0,20          | 4,00                      | 3,30          | 0,08         | 0,001        | 1,70          | 0,15         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   |              | <b>18,7</b>          | <b>15,4</b>  | <b>50,1</b>  | <b>401,4</b>                   | <b>0,07</b>   | <b>0,36</b>  | <b>3,06</b>  | <b>0,06</b> | <b>2,000</b>  | <b>245,20</b>             | <b>272,23</b> | <b>2,28</b>  | <b>0,01</b>  | <b>33,14</b>  | <b>0,80</b>  |
| <b>Итого в день</b>                               |   |              | <b>75,4</b>          | <b>70,5</b>  | <b>204,3</b> | <b>1707,4</b>                  | <b>1,01</b>   | <b>1,04</b>  | <b>47,6</b>  | <b>0,25</b> | <b>10,96</b>  | <b>757,3</b>              | <b>1168,8</b> | <b>8,48</b>  | <b>1,151</b> | <b>199,79</b> | <b>10,14</b> |
| <b>суточная норма</b>                             |   |              | 77,0                 | 79,0         | 335,0        | 2350,0                         | 1,20          | 1,40         | 60           | 0,70        | 10            | 1100                      | 1650          | 10           | 0,1          | 250           | 12,00        |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>97,9%</b>         | <b>89,2%</b> | <b>61,0%</b> | <b>72,7%</b>                   | <b>84,1%</b>  | <b>74,3%</b> | <b>79,4%</b> | <b>35%</b>  | <b>109,6%</b> | <b>68,8%</b>              | <b>70,8%</b>  | <b>84,8%</b> | <b>1151%</b> | <b>79,9%</b>  | <b>85%</b>   |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               |             |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |              |               |              |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|   |   |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | В2           | С             | А           | Е            | Ca                        | Р             | ZN           | I            | Mg            | Fe           |
| 1   | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              | 8             | 9            | 10            | 11          | 12           | 13                        | 14            | 15           | 16           | 17            | 18           |
| <b>Завтрак молочный</b>                           |   |              |                      |              |              |                                |               |              |               |             |              |                           |               |              |              |               |              |
| 458   | Фрукт порционно / Апельсин 1 шт                         | 150          | 1,35                 | 0,3          | 12,15        | 53,7                           | 0,060         | 0,05         | 90,00         | 0,012       | 0,3          | 51,00                     | 34,50         | 0,300        | 0,003        | 22,50         | 0,45         |
| 3,11  | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%                 | 10           | 2,3                  | 2,95         | 0,0          | 45,3                           | 0,00          | 0,03         | 0,07          | 0,02        | 0,05         | 88,00                     | 50,00         | 0,400        | 0,02         | 3,50          | 0,10         |
| 345,01  | Каша гречневая молочная с маслом сливочным              | 200          | 7,3                  | 12,5         | 54,3         | 345,3                          | 0,14          | 0,18         | 3,35          | 0,04        | 1,3          | 147,60                    | 198,60        | 0,000        | 0,00         | 57,80         | 1,30         |
| 303,16  | Кофейный напиток на молоке                              | 200          | 2,8                  | 3,2          | 24,7         | 132,5                          | 0,0           | 0,2          | 1,3           | 0,030       | 0,06         | 120,4                     | 90,0          | 1            | 0,0          | 14,0          | 0,12         |
| 5,31  | Батон пшеничный йодированный                            | 25           | 1,32                 | 0,24         | 6,84         | 33,09                          | 0,04          | 0,02         | 0,00          | 0,000       | 0,7          | 7,00                      | 31,6          | 0,01         | 0,010        | 9,40          | 0,78         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   |              | <b>15,1</b>          | <b>19,2</b>  | <b>98,0</b>  | <b>609,9</b>                   | <b>0,28</b>   | <b>0,43</b>  | <b>94,72</b>  | <b>0,10</b> | <b>2,41</b>  | <b>414,00</b>             | <b>404,70</b> | <b>1,81</b>  | <b>0,043</b> | <b>107,20</b> | <b>2,75</b>  |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |   |              |                      |              |              |                                |               |              |               |             |              |                           |               |              |              |               |              |
| 38,29   | Салат из свежих помидоров и огурцов                     | 60           | 0,6                  | 3,7          | 2,2          | 44,0                           | 0,06          | 0,04         | 22,4          | 0,1         | 0,5          | 22,1                      | 28,6          | 0,30         | 0,002        | 14,9          | 0,90         |
| *38,26 О П*                                       | Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой) | 60           | 0,6                  | 3,7          | 3,8          | 49,8                           | 0,01          | 0,04         | 13,6          | 0,1         | 0,5          | 21,8                      | 15,6          | 0,30         | 0,002        | 10,1          | 0,70         |
| 66236,00  | Борщ "Сибирский" с фасолью                              | 200          | 1,77                 | 2,65         | 12,74        | 78,71                          | 0,05          | 0,05         | 19,00         | 0,74        | 0,1          | 43,11                     | 48,75         | 1,3          | 0,003        | 22,44         | 0,80         |
| 413,02  | Колбасные изделия отварные / Сосиска отварная           | 80           | 16,8                 | 17,6         | 1,3          | 230,5                          | 0,192         | 0,032        | 0,8           | 0           | 1,28         | 213,8                     | 508,8         | 0            | 0,02         | 57,0          | 0,96         |
| 332,02  | Макароны отварные с маслом.                             | 150          | 5,70                 | 3,43         | 36,45        | 190,31                         | 0,09          | 0,03         | 0             | 0,033       | 1,25         | 13,3                      | 46,21         | 0,01         | 0,002        | 8,47          | 0,86         |
| 407,00  | Сок натуральный   | 200          | 0,50                 | 0,10         | 33,10        | 127                            | 0,02          | 0,02         | 2,0           | 0           | 0,1          | 7,00                      | 7,00          | 0,150        | 0            | 4,00          | 1,40         |
| 5,08  | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 20           | 1,32                 | 0,24         | 6,84         | 33,1                           | 0,04          | 0,02         | 0             | 0,000       | 1,2          | 7,0                       | 31,6          | 0,60         | 0,02         | 9,4           | 0,78         |
| 0,33  | Хлеб пшеничный  | 30           | 1,52                 | 0,16         | 9,84         | 44,4                           | 0,02          | 0,01         | 0,44          | 0           | 0,7          | 4,0                       | 13,0          | 0,008        | 0,003        | 0,0           | 0,22         |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |   |              | <b>28,2</b>          | <b>27,9</b>  | <b>102,5</b> | <b>748,0</b>                   | <b>0,5</b>    | <b>0,2</b>   | <b>44,6</b>   | <b>0,9</b>  | <b>5,1</b>   | <b>310,3</b>              | <b>684,0</b>  | <b>2,4</b>   | <b>0,1</b>   | <b>116,2</b>  | <b>5,9</b>   |
| <b>Итого за Обед (осенний период)</b>             |   |              | <b>28,2</b>          | <b>27,9</b>  | <b>104,1</b> | <b>753,8</b>                   | <b>0,4</b>    | <b>0,2</b>   | <b>35,8</b>   | <b>0,9</b>  | <b>5,1</b>   | <b>310,0</b>              | <b>671,0</b>  | <b>2,4</b>   | <b>0,1</b>   | <b>111,4</b>  | <b>5,7</b>   |
| <b>Полдник</b>                                    |   |              |                      |              |              |                                |               |              |               |             |              |                           |               |              |              |               |              |
| 45,00   | Слойка с джемом   | 80           | 4,18                 | 11,16        | 45,29        | 287,00                         | 0,07          | 0,04         | 0,6           | 0,01        | 0            | 14,3                      | 40,57         | 0            | 0            | 8,51          | 0,58         |
| 519,01  | Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)     | 200          | 0,06                 | 0,02         | 20,73        | 78,2                           |               |              | 2,5           | 0,02        | 0,2          | 4,0                       | 3,3           | 0,1          | 0,001        | 1,7           | 0,15         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   |              | <b>4,2</b>           | <b>11,2</b>  | <b>66,0</b>  | <b>365,2</b>                   | <b>0,07</b>   | <b>0,04</b>  | <b>3,1</b>    | <b>0,0</b>  | <b>0,20</b>  | <b>18,3</b>               | <b>43,9</b>   | <b>0,08</b>  | <b>0,001</b> | <b>10,2</b>   | <b>0,73</b>  |
| <b>Итого в день</b>                               |   |              | <b>47,5</b>          | <b>58,2</b>  | <b>266,5</b> | <b>1723,0</b>                  | <b>0,83</b>   | <b>0,66</b>  | <b>142,5</b>  | <b>1,01</b> | <b>7,74</b>  | <b>742,6</b>              | <b>1132,5</b> | <b>4,26</b>  | <b>0,110</b> | <b>233,58</b> | <b>9,40</b>  |
| <b>суточная норма</b>                             |   |              | <b>77,0</b>          | <b>79,0</b>  | <b>335,0</b> | <b>2350,0</b>                  | <b>1,20</b>   | <b>1,40</b>  | <b>60</b>     | <b>0,70</b> | <b>10</b>    | <b>1100</b>               | <b>1650</b>   | <b>10</b>    | <b>0,1</b>   | <b>250</b>    | <b>12,00</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>61,7%</b>         | <b>73,7%</b> | <b>79,5%</b> | <b>73,3%</b>                   | <b>69,0%</b>  | <b>47,3%</b> | <b>237,4%</b> | <b>144%</b> | <b>77,4%</b> | <b>67,5%</b>              | <b>68,64%</b> | <b>42,6%</b> | <b>110%</b>  | <b>93,4%</b>  | <b>78%</b>   |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               |             |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |              |               |              |
|---|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|   |  |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | В2           | С             | А           | Е            | Ca                        | Р             | ZN           | I            | Mg            | Fe           |
| 1   | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              | 8             | 9            | 10            | 11          | 12           | 13                        | 14            | 15           | 16           | 17            | 18           |
| <b>Завтрак мясной</b>                             |  |              |                      |              |              |                                |               |              |               |             |              |                           |               |              |              |               |              |
| 340,00  | Холодная закуска: Яйцо отварное / Огурец                           | 20//20       | 2,60                 | 1,52         | 0,62         | 26,54                          | 0,02          | 0,10         | 2             | 0,05        | 0,27         | 13,62                     | 31,82         | 0,043        | 0,001        | 5,06          | 0,60         |
| *340 О П*   | Холодная закуска: Яйцо отварное / Салат из моркови с растит.маслом | 20//40       | 3,06                 | 3,52         | 8,83         | 77,03                          | 0,03          | 0,12         | 3             | 2,87        | 0,39         | 33,10                     | 49,80         | 0,180        | 0,000        | 16,20         | 0,76         |
| 441.063   | Шницель натуральный рубленый                                       | 80           | 14,8                 | 20,69        | 3,81         | 261,52                         | 0,18          | 0,21         | 0,43          | 0,040       | 0,01         | 48,45                     | 177,91        | 2,28         | 0,040        | 24,45         | 1,93         |
| 345,24  | Каша "Дружба" с маслом сливочным                                   | 150          | 3,5                  | 5,0          | 25,2         | 152,8                          | 0,1           | 0,1          | 3,4           | 0,037       | 0            | 127,4                     | 183,5         | 0            | 0            | 55,1          | 0,30         |
| 430.06  | Чай витаминизированный с сахаром                                   | 200          | 0,2                  | 0,05         | 15,01        | 58                             | 0             | 0,01         | 9,00          | 0,0001      | 0,045        | 5,25                      | 8,24          | 0,008        | 0            | 4,4           | 0,87         |
| 0,08  | Хлеб пшеничный   | 40           | 3,04                 | 0,32         | 19,68        | 88,8                           | 0,04          | 0,01         | 0,88          | 0,0         | 0,7          | 8,0                       | 26,0          | 0,008        | 0,003        | 0,0           | 0,44         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |  |              | <b>24,12</b>         | <b>27,53</b> | <b>64,30</b> | <b>587,21</b>                  | <b>0,38</b>   | <b>0,43</b>  | <b>15,66</b>  | <b>0,13</b> | <b>1,03</b>  | <b>202,72</b>             | <b>427,47</b> | <b>2,34</b>  | <b>0,04</b>  | <b>89,01</b>  | <b>4,14</b>  |
| <b>Итого за Завтрак(осенний период)</b>           |  |              | <b>24,58</b>         | <b>29,53</b> | <b>72,51</b> | <b>637,71</b>                  | <b>0,39</b>   | <b>0,45</b>  | <b>16,46</b>  | <b>2,95</b> | <b>1,15</b>  | <b>222,20</b>             | <b>445,45</b> | <b>2,48</b>  | <b>0,04</b>  | <b>100,15</b> | <b>4,30</b>  |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |  |              |                      |              |              |                                |               |              |               |             |              |                           |               |              |              |               |              |
| 0,09  | Салат овощной "Фасолька"   | 60           | 1,67                 | 2,35         | 9,75         | 64,39                          | 0,05          | 0,10         | 10,70         | 0,05        | 0,30         | 69,36                     | 47,50         | 0,26         | 0,00         | 21,30         | 0,80         |
| 124,99  | Щи из свежей капусты с мясом отварным                              | 200//10      | 1,97                 | 5,18         | 8,97         | 88,14                          | 0,02          | 0,02         | 9,20          | 0,04        | 0,08         | 36,74                     | 24,20         | 1,16         | 0,00         | 12,40         | 0,40         |
| 606,02  | Рыба, запеченная под соусом польским                               | 80           | 17,77                | 9,32         | 2,39         | 163,9                          | 0,18          | 0,15         | 0,8           | 0,03        | 0,1          | 33,3                      | 10,1          | 0,2          | 0,009        | 18,42         | 0,63         |
| 520,07  | Картофельное пюре с маслом сливочным                               | 150          | 3,29                 | 7,06         | 22,21        | 159,99                         | 0,16          | 0,13         | 26,11         | 0,10        | 1,50         | 42,54                     | 97,75         | 0,3          | 0,005        | 33,06         | 1,19         |
| 66112   | Кондитерское изделие /Мармелад                                     | 18           | 1,4                  | 1,81         | 11,0         | 63,1                           | 0             | 0            | 0             | 0           | 0            | 1,0                       | 0,2           | 0            | 0            | 0,4           | 0,08         |
| 349,09  | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный                   | 200          | 0,22                 |              | 24,42        | 92,46                          |               |              | 0,2           |             |              | 22,6                      | 7,7           | 0            | 0            | 3,0           | 0,66         |
| 5,08  | Хлеб ржано-пшеничный   | 20           | 1,32                 | 0,24         | 6,84         | 33,1                           | 0,04          | 0,02         | 0             | 0           | 1,2          | 7,0                       | 31,6          | 0,60         | 0,02         | 9,4           | 0,78         |
| 0,33  | Хлеб пшеничный   | 30           | 1,52                 | 0,16         | 9,84         | 44,4                           | 0,02          | 0,01         | 0,44          | 0           | 0,7          | 4,0                       | 13,0          | 0,008        | 0,003        | 0,0           | 0,22         |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |  |              | <b>29,1</b>          | <b>26,1</b>  | <b>95,5</b>  | <b>709,5</b>                   | <b>0,47</b>   | <b>0,43</b>  | <b>47,5</b>   | <b>0,22</b> | <b>3,88</b>  | <b>216,6</b>              | <b>232,0</b>  | <b>2,5</b>   | <b>0,042</b> | <b>98,0</b>   | <b>4,76</b>  |
| <b>Полдник</b>                                    |  |              |                      |              |              |                                |               |              |               |             |              |                           |               |              |              |               |              |
| 738,36  | Пирожки с зеленым луком и яйцом                                    | 100          | 10,3                 | 7,6          | 30,1         | 222,5                          | 0,1           | 0,20         | 10            | 0,2         | 1            | 54,7                      | 113,9         | 1            | 0            | 19,5          | 0,60         |
| 407   | Сок натуральный  | 200          | 0,5                  | 0,1          | 33,1         | 127                            | 0,02          | 0,02         | 2             | 0           | 0,1          | 7                         | 7             | 0,15         | 0,02         | 4             | 1,40         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |  |              | <b>10,8</b>          | <b>7,7</b>   | <b>63,2</b>  | <b>349,5</b>                   | <b>0,12</b>   | <b>0,22</b>  | <b>12</b>     | <b>0,2</b>  | <b>1,1</b>   | <b>61,7</b>               | <b>120,9</b>  | <b>1,2</b>   | <b>0,02</b>  | <b>23,5</b>   | <b>2,00</b>  |
| <b>Итого в день</b>                               |  |              | <b>64,0</b>          | <b>61,4</b>  | <b>223,0</b> | <b>1646,2</b>                  | <b>0,97</b>   | <b>1,08</b>  | <b>75,2</b>   | <b>0,56</b> | <b>6,01</b>  | <b>481,0</b>              | <b>780,4</b>  | <b>6,04</b>  | <b>0,106</b> | <b>210,49</b> | <b>10,90</b> |
| <b>суточная норма</b>                             |  |              | <b>77,0</b>          | <b>79,0</b>  | <b>335,0</b> | <b>2350,0</b>                  | <b>1,20</b>   | <b>1,40</b>  | <b>60</b>     | <b>0,70</b> | <b>10</b>    | <b>1100</b>               | <b>1650</b>   | <b>10</b>    | <b>0,1</b>   | <b>250</b>    | <b>12,00</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |              | <b>83,2%</b>         | <b>77,7%</b> | <b>66,6%</b> | <b>70,1%</b>                   | <b>80,8%</b>  | <b>77,1%</b> | <b>125,3%</b> | <b>80%</b>  | <b>60,1%</b> | <b>43,7%</b>              | <b>47,3%</b>  | <b>60,4%</b> | <b>106%</b>  | <b>84,2%</b>  | <b>91%</b>   |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               |             |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |              |               |              |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|   |   |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | В2           | С             | А           | Е            | Ca                        | Р             | ZN           | I            | Mg            | Fe           |
| 1   | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              | 8             | 9            | 10            | 11          | 12           | 13                        | 14            | 15           | 16           | 17            | 18           |
| <b>Завтрак молочный</b>                           |   |              |                      |              |              |                                |               |              |               |             |              |                           |               |              |              |               |              |
| 458   | Фрукт порционно / Апельсин 1 шт                                 | 100          | 0,90                 | 0,20         | 8,10         | 35,8                           | 0,040         | 0,030        | 60            | 0,01        | 0,2          | 34,0                      | 23,0          | 0,20         | 0,002        | 15,00         | 0,30         |
| 11,18   | Молоко гущенное порционно                                       | 30           | 1,5                  | 0,06         | 11,4         | 49                             | 0,01          | 0,08         | 0,2           | 0,01        | 0,04         | 61,4                      | 43,8          | 0,2          | 0,001        | 6,8           | 0,04         |
| 315,12  | Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным                   | 170          | 15,23                | 17,5         | 36,7         | 355,90                         | 0,09          | 0,3          | 0,48          | 0,22        | 1,8          | 143,7                     | 290,6         | 2,2          | 0,008        | 48,51         | 1,31         |
| 407   | Сок фруктовый   | 200          | 1,0                  | 0,2          | 20           | 82                             | 0,08          | 0,08         | 4,0           | 0           | 0            | 31,1                      | 18,0          | 0,0          | 0,0          | 8,0           | 0,72         |
| 5   | Батон пшеничный йодированный                                    | 25           | 1                    | 0,2          | 6,8          | 33,1                           | 0,0           | 0,02         | 0             | 0           | 0,7          | 7,0                       | 31,6          | 0,010        | 0,010        | 9,4           | 0,78         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   |              | <b>19,95</b>         | <b>18,18</b> | <b>83,25</b> | <b>555,61</b>                  | <b>0,26</b>   | <b>0,54</b>  | <b>64,68</b>  | <b>0,24</b> | <b>2,74</b>  | <b>277,17</b>             | <b>406,97</b> | <b>2,61</b>  | <b>0,02</b>  | <b>87,71</b>  | <b>3,15</b>  |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |   |              |                      |              |              |                                |               |              |               |             |              |                           |               |              |              |               |              |
| 1,36  | Салат Фруктовый с сахарной пудрой                               | 60           | 0,39                 | 0,18         | 5,37         | 23,32                          | 0,02          | 0,02         | 22,95         | 0,02        | 2,20         | 15,00                     | 10,20         | 0,13         | 0,00         | 6,60          | 0,75         |
| 151,25  | Суп-лапша домашняя со свежей зеленью (собственное производство) | 200          | 6,9                  | 6,95         | 18,76        | 160,5                          | 0,18          | 0,17         | 4,2           | 0,82        | 0,3          | 34,7                      | 75,88         | 0,1          | 0,00         | 14,5          | 0,99         |
| 288,20  | Птица, порционная запеченая                                     | 80           | 16,9                 | 9,66         | 0,15         | 155,10                         | 0,08          | 0,17         | 0,02          | 0           | 0            | 17,3                      | 1,42          | 0            | 0            | 15,18         | 1,65         |
| 250,01  | Гороховое пюре с маслом сливочным                               | 150          | 16,30                | 2,51         | 36,00        | 222,78                         | 0,64          | 0,13         | 0             | 0,025       | 0,010        | 66,31                     | 161,03        | 3,5          | 0,017        | 62,53         | 4,98         |
| 375,01  | Чай с лимоном   | 200//4       | 0,26                 | 0,06         | 15,22        | 58,7                           |               | 0,01         | 2,9           | 0           | 0,06         | 8,05                      | 9,78          | 0,017        | 0            | 5,24          | 0,87         |
| 5,08  | Хлеб ржано-пшеничный  | 20           | 1,32                 | 0,24         | 6,84         | 33,1                           | 0,04          | 0,02         | 0             | 0,000       | 1,2          | 7,0                       | 31,6          | 0,60         | 0,02         | 9,4           | 0,78         |
| 0,33  | Хлеб пшеничный  | 30           | 1,52                 | 0,16         | 9,84         | 44,4                           | 0,02          | 0,01         | 0,44          | 0           | 0,7          | 4,0                       | 13,0          | 0,008        | 0,003        | 0,0           | 0,22         |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |   |              | <b>43,6</b>          | <b>19,8</b>  | <b>92,2</b>  | <b>697,9</b>                   | <b>1,0</b>    | <b>0,5</b>   | <b>30,5</b>   | <b>0,9</b>  | <b>4,5</b>   | <b>152,4</b>              | <b>302,9</b>  | <b>4,4</b>   | <b>0,0</b>   | <b>113,5</b>  | <b>10,2</b>  |
| <b>Полдник</b>                                    |   |              |                      |              |              |                                |               |              |               |             |              |                           |               |              |              |               |              |
| 432,13  | Эчпочмак (татарское национальное блюдо)                         | 110          | 12,6                 | 12,3         | 32,3         | 282,2                          | 0,2           | 0,20         | 0,6           | 0,04        | 1,8          | 25,1                      | 125,1         | 1,6          | 0,010        | 26,4          | 0,70         |
| 420,01  | Напиток из свежих фруктов                                       | 200          | 0,1                  |              | 15,7         | 59,3                           | 0,018         | 0,012        | 8,0           | 0,02        | 0,2          | 10,8                      | 1,7           | 0,1          | 0,001        | 5,8           | 1,60         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   |              | <b>12,7</b>          | <b>12,3</b>  | <b>48</b>    | <b>342</b>                     | <b>0,22</b>   | <b>0,21</b>  | <b>8,60</b>   | <b>0,06</b> | <b>2,00</b>  | <b>35,90</b>              | <b>126,80</b> | <b>1,71</b>  | <b>0,011</b> | <b>32,20</b>  | <b>2,30</b>  |
| <b>Итого в день</b>                               |   |              | <b>76,2</b>          | <b>50,2</b>  | <b>223,4</b> | <b>1595,0</b>                  | <b>1,46</b>   | <b>1,29</b>  | <b>103,8</b>  | <b>1,16</b> | <b>9,21</b>  | <b>465,4</b>              | <b>836,7</b>  | <b>8,68</b>  | <b>0,074</b> | <b>233,36</b> | <b>15,69</b> |
| <b>суточная норма</b>                             |   |              | <b>77,0</b>          | <b>79,0</b>  | <b>335,0</b> | <b>2350,0</b>                  | <b>1,20</b>   | <b>1,40</b>  | <b>60</b>     | <b>0,70</b> | <b>10</b>    | <b>1100</b>               | <b>1650</b>   | <b>10</b>    | <b>0,1</b>   | <b>250</b>    | <b>12,00</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>99,0%</b>         | <b>63,6%</b> | <b>66,7%</b> | <b>67,9%</b>                   | <b>121,9%</b> | <b>91,9%</b> | <b>173,0%</b> | <b>166%</b> | <b>92,1%</b> | <b>42,3%</b>              | <b>50,7%</b>  | <b>86,8%</b> | <b>74%</b>   | <b>93,3%</b>  | <b>131%</b>  |



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             |             | Минеральные вещества (мг) |              |               |              |               |              |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
|   |   |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | В2           | С           | А           | Е           | Ca                        | Р            | ZN            | I            | Mg            | Fe           |
| 1   | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11          | 12          | 13                        | 14           | 15            | 16           | 17            | 18           |
| <b>Завтрак мясной</b>                             |   |              |                      |              |              |                                |               |              |             |             |             |                           |              |               |              |               |              |
| 529,00  | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец              | 30           | 0,24                 | 0,03         | 0,75         | 4,04                           | 0,009         | 0,01         | 3           | 0,003       | 0,03        | 6,90                      | 12,60        | 0,064         | 0,001        | 4,20          | 0,18         |
| *54.47 О П*                                       | Овощи натуральные: Фасоль красная с раст.маслом         | 30           | 2,20                 | 4,30         | 12,30        | 93,63                          | 0,010         | 0,01         | 1           | 0,020       | 0,03        | 5,68                      | 38,38        | 0,040         | 0,020        | 4,20          | 0,18         |
| 441.13  | Тефтели под овощным соусом (1 вариант)                  | 80/10        | 15,12                | 20,69        | 5,27         | 268,6                          | 0,19          | 0,22         | 2,6         | 0,060       | 0,04        | 57,3                      | 186,90       | 2,290         | 0,080        | 29,15         | 2,11         |
| 332,02  | Макаронные изделия с маслом сливочным                   | 150          | 5,70                 | 3,43         | 36,45        | 190,4                          | 0,09          | 0,03         | 0           | 0,030       | 1,25        | 13,28                     | 46,21        | 0,78          | 0,002        | 8,47          | 0,86         |
| 303   | Кофейный напиток с сахаром                              | 200          |                      |              | 19,96        | 75                             |               |              |             |             | 0,00        | 0,40                      |              | 0,0           |              |               | 0,06         |
| 0,08  | Хлеб пшеничный  | 40           | 3,04                 | 0,32         | 19,68        | 89                             | 0,04          | 0,01         | 0,88        | 0,00        | 0,7         | 8,0                       | 26,0         | 0,008         | 0,003        | 0,0           | 0,44         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   |              | <b>24,1</b>          | <b>24,5</b>  | <b>82,1</b>  | <b>626,7</b>                   | <b>0,3</b>    | <b>0,3</b>   | <b>6,5</b>  | <b>0,1</b>  | <b>2,0</b>  | <b>85,9</b>               | <b>271,7</b> | <b>3,1</b>    | <b>0,1</b>   | <b>41,8</b>   | <b>3,7</b>   |
| <b>Итого за Завтрак(осенний период)</b>           |   |              | <b>26,1</b>          | <b>28,7</b>  | <b>93,7</b>  | <b>716,3</b>                   | <b>0,3</b>    | <b>0,3</b>   | <b>4,3</b>  | <b>0,1</b>  | <b>2,0</b>  | <b>84,7</b>               | <b>297,5</b> | <b>3,1</b>    | <b>0,1</b>   | <b>41,8</b>   | <b>3,7</b>   |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |   |              |                      |              |              |                                |               |              |             |             |             |                           |              |               |              |               |              |
| 10,37   | Салат из свежих овощей "Ассорти"                        | 60           | 0,6                  | 3,1          | 2,2          | 38,6                           | 0,06          | 0,07         | 13,60       | 0,16        | 0,3         | 56,3                      | 21,1         | 0,20          | 0,01         | 22,6          | 0,60         |
| *38.26 О П *                                      | Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой) | 60           | 0,6                  | 3,7          | 3,8          | 49,8                           | 0,01          | 0,04         | 13,60       | 0,10        | 0,5         | 21,8                      | 15,6         | 0,30          | 0,00         | 10,1          | 0,70         |
| 99,54   | Суп "Летний" с картофелем и отварной птицей             | 200/10       | 4,98                 | 7,69         | 9,46         | 124,6                          | 0,20          | 0,18         | 8,39        | 0,12        | 2,00        | 22,3                      | 71,48        | 0,2           | 0,014        | 18,71         | 0,88         |
| 436,81  | Жаркое по- домашнему                                    | 230          | 16,4                 | 17,26        | 29,34        | 331,0                          | 0,25          | 0,23         | 36,00       | 0,070       | 0,42        | 48,53                     | 250,9        | 4,2           | 0,002        | 64,25         | 3,82         |
| 519,01  | Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)     | 200          | 0,06                 | 0,02         | 20,73        | 78,2                           |               |              | 2,5         | 0,00        | 0,2         | 4,0                       | 3,3          | 0,1           | 0,001        | 1,7           | 0,15         |
| 5,08  | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 20           | 1,32                 | 0,24         | 6,84         | 33,1                           | 0,04          | 0,02         | 0           | 0           | 1,2         | 7,0                       | 31,6         | 0,60          | 0,02         | 9,4           | 0,78         |
| 0,33  | Хлеб пшеничный  | 30           | 1,52                 | 0,16         | 9,84         | 44,4                           | 0,02          | 0,01         | 0,44        | 0           | 0,7         | 4,0                       | 13,0         | 0,008         | 0,003        | 0,0           | 0,22         |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |   |              | <b>24,9</b>          | <b>28,5</b>  | <b>78,4</b>  | <b>649,8</b>                   | <b>0,6</b>    | <b>0,5</b>   | <b>60,9</b> | <b>0,4</b>  | <b>4,8</b>  | <b>142,1</b>              | <b>391,4</b> | <b>5,3</b>    | <b>0,0</b>   | <b>116,7</b>  | <b>6,4</b>   |
| <b>Итого за Обед (осенний период)</b>             |   |              | <b>24,9</b>          | <b>29,1</b>  | <b>80,0</b>  | <b>661,1</b>                   | <b>0,5</b>    | <b>0,5</b>   | <b>60,9</b> | <b>0,3</b>  | <b>5,0</b>  | <b>107,6</b>              | <b>385,9</b> | <b>5,4</b>    | <b>0,0</b>   | <b>104,2</b>  | <b>6,5</b>   |
| <b>Полдник</b>                                    |   |              |                      |              |              |                                |               |              |             |             |             |                           |              |               |              |               |              |
| 456.14  | Пирожок с мясом и рисом                                 | 75           | 11                   | 9,5          | 31,5         | 247,6                          | 0,10          | 0,30         | 0,60        | 0,13        | 1,80        | 18,60                     | 113,80       | 1,63          | 0,01         | 17,40         | 0,60         |
| 420,05  | Напиток из яблок витаминизированный                     | 200          | 0,22                 |              | 19,43        | 73,7                           |               |              | 0,2         |             | 0,2         | 22,5                      | 7,7          | 0,1           | 0,001        | 3             | 0,65         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   |              | <b>11,2</b>          | <b>9,5</b>   | <b>50,9</b>  | <b>321,4</b>                   | <b>0,10</b>   | <b>0,30</b>  | <b>0,8</b>  | <b>0,1</b>  | <b>2,0</b>  | <b>41,1</b>               | <b>121,5</b> | <b>1,7</b>    | <b>0,011</b> | <b>20,4</b>   | <b>1,25</b>  |
| <b>Итого в день</b>                               |   |              | <b>60,2</b>          | <b>62,4</b>  | <b>211,4</b> | <b>1597,9</b>                  | <b>1,00</b>   | <b>1,08</b>  | <b>68,2</b> | <b>0,58</b> | <b>8,84</b> | <b>269,2</b>              | <b>784,6</b> | <b>10,17</b>  | <b>0,146</b> | <b>178,88</b> | <b>11,35</b> |
| <b>суточная норма</b>                             |   |              | <b>77,0</b>          | <b>79,0</b>  | <b>335,0</b> | <b>2350,0</b>                  | <b>1,20</b>   | <b>1,40</b>  | <b>60</b>   | <b>0,70</b> | <b>10</b>   | <b>1100</b>               | <b>1650</b>  | <b>10</b>     | <b>0,1</b>   | <b>250</b>    | <b>12,00</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>78,2%</b>         | <b>79,0%</b> | <b>63,1%</b> | <b>68,0%</b>                   | <b>83,5%</b>  | <b>77,1%</b> | <b>114%</b> | <b>82%</b>  | <b>88%</b>  | <b>24,5%</b>              | <b>47,6%</b> | <b>101,7%</b> | <b>146%</b>  | <b>71,6%</b>  | <b>95%</b>   |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |             |               | Минеральные вещества (мг) |               |              |              |               |             |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
|   |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | В2           | С            | А           | Е             | Ca                        | Р             | ZN           | I            | Mg            | Fe          |
| 1   | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10           | 11          | 12            | 13                        | 14            | 15           | 16           | 17            | 18          |
| <b>Завтрак молочный</b>                           |   |              |                      |              |               |                                |               |              |              |             |               |                           |               |              |              |               |             |
| 244,01  | Зеленый горошек овощной                       | 20           | 4,60                 | 0,24         | 10,7          | 60,5                           | 0,16          | 0,04         | 0            | 0,01        | 1,82          | 23,0                      | 65,8          | 0,64         | 0,01         | 21,4          | 0,00        |
| 3,11  | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%       | 10           | 2,32                 | 3,4          | 0,01          | 45,30                          | 0,004         | 0,03         | 0,07         | 0,02        | 0,05          | 88                        | 50            | 0,4          | 0            | 3,50          | 0,10        |
| 340,07  | Омлет натуральный с маслом сливочным          | 200          | 16,3                 | 19,0         | 5,0           | 255,0                          | 0,12          | 0,27         | 0,32         | 0,04        | 1,944         | 131,38                    | 248,5         | 1,35         | 0,03         | 21,55         | 1,51        |
| 430   | Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  | 0,05         | 15,01         | 58                             | 0             | 0,01         | 9,00         | 0,0001      | 0,045         | 5,25                      | 8,24          | 0,008        | 0            | 4,4           | 0,87        |
| 0,08  | Хлеб пшеничный                                | 40           | 3,04                 | 0,32         | 19,68         | 88,8                           | 0,04          | 0,01         | 0,9          | 0           | 0,7           | 8,00                      | 26,00         | 0,008        | 0,003        | 0,00          | 0,44        |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   |              | <b>26,5</b>          | <b>23</b>    | <b>50</b>     | <b>507,2</b>                   | <b>0,32</b>   | <b>0,36</b>  | <b>10,27</b> | <b>0,07</b> | <b>4,6</b>    | <b>255,6</b>              | <b>398,5</b>  | <b>2,4</b>   | <b>0,06</b>  | <b>50,9</b>   | <b>2,92</b> |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |   |              |                      |              |               |                                |               |              |              |             |               |                           |               |              |              |               |             |
| 20,10   | Салат из свеклы с сыром и маслом растительным | 60           | 2,7                  | 4,7          | 4,3           | 69,3                           | 0,01          | 0,046        | 5,7          | 0,02        | 0,1           | 97                        | 65,7          | 0,43         | 0,010        | 13,8          | 0,84        |
| *20,08 О П*                                       | Винегрет овощной                              | 60           | 1,2                  | 3,5          | 6,7           | 60,9                           | 0,04          | 0,03         | 7,0          | 0,90        | 0,2           | 26,6                      | 25,6          | 0,01         | 0,040        | 12,9          | 0,70        |
| 106,00  | Суп картофельный с рыбными фрикадельками      | 200//30      | 12,4                 | 11,1         | 31,5          | 267,8                          | 0,25          | 0,06         | 8,25         | 0,030       | 0,000         | 49,31                     | 93,3          | 0,001        | 0,03         | 27,28         | 0,38        |
| 441,07  | Котлеты рубленые из кур                       | 80           | 12,2                 | 4,6          | 8,1           | 121,0                          | 0,072         | 0,06         | 0,19         | 0,0008      | 0,0592        | 11,2                      | 75,2          | 0,94         | 0,032        | 13,0          | 1,12        |
| 144   | Овощи тушеные с рисом                         | 150          | 3,70                 | 3,96         | 38,88         | 196,24                         | 0,03          | 0,02         | 15,85        | 0,04        | 0             | 14,94                     | 79,38         | 0,00         | 0,0010       | 27,89         | 0,59        |
| 407   | Сок фруктовый                                 | 200          | 1,0                  | 0,20         | 20,20         | 82                             | 0             | 0,08         | 4,00         | 0           | 0             | 31,10                     | 18,00         | 0,000        | 0            | 8,0           | 0,72        |
| 5,08  | Хлеб ржано-пшеничный                          | 20           | 1,32                 | 0,24         | 6,84          | 33,1                           | 0,04          | 0,02         | 0            | 0           | 1,2           | 7,0                       | 31,6          | 0,60         | 0,02         | 9,4           | 0,78        |
| 0,33  | Хлеб пшеничный                                | 30           | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 44,4                           | 0,02          | 0,01         | 0,44         | 0           | 0,7           | 4,0                       | 13,0          | 0,008        | 0,003        | 0,0           | 0,22        |
| <i>Итого за Обед (осенний период)</i>             |   |              | <i>34,44</i>         | <i>28,30</i> | <i>116,56</i> | <i>829,8</i>                   | <i>0,522</i>  | <i>0,32</i>  | <i>40,99</i> | <i>1</i>    | <i>1,5592</i> | <i>237,2</i>              | <i>388,8</i>  | <i>1,977</i> | <i>0,133</i> | <i>112,2</i>  | <i>5,13</i> |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |   |              | <b>33,3</b>          | <b>23,8</b>  | <b>122,1</b>  | <b>805,0</b>                   | <b>0,5</b>    | <b>0,28</b>  | <b>35,7</b>  | <b>1,0</b>  | <b>2,1592</b> | <b>144,2</b>              | <b>336,1</b>  | <b>1,6</b>   | <b>0,126</b> | <b>98,4</b>   | <b>4,51</b> |
| <b>Полдник</b>                                    |   |              |                      |              |               |                                |               |              |              |             |               |                           |               |              |              |               |             |
| 401,25  | Оладьи с творогом со сгущенным молоком        | 150/20       | 17,8                 | 18,0         | 48,7          | 415,8                          | 0,10          | 0,43         | 0,80         | 0,08        | 1,8           | 276,20                    | 287,80        | 2,2          | 0,01         | 36,1          | 0,87        |
| 519,02  | Напиток фруктовый (клюква)                    | 200          | 0,1                  | 0,02         | 20,73         | 78                             |               |              | 2,50         | 0,00        | 0,2           | 4,00                      | 3,30          | 0,080        | 0            | 1,7           | 0,15        |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   |              | <b>17,9</b>          | <b>18,0</b>  | <b>69,4</b>   | <b>494,0</b>                   | <b>0,1</b>    | <b>0,4</b>   | <b>3,3</b>   | <b>0,08</b> | <b>2,00</b>   | <b>280,2</b>              | <b>291,1</b>  | <b>2,3</b>   | <b>0,011</b> | <b>37,8</b>   | <b>1,02</b> |
| <b>Итого в день</b>                               |   |              | <b>77,6</b>          | <b>64,8</b>  | <b>241,9</b>  | <b>1806,1</b>                  | <b>0,95</b>   | <b>1,07</b>  | <b>49,3</b>  | <b>1,12</b> | <b>8,72</b>   | <b>680,0</b>              | <b>1025,7</b> | <b>6,24</b>  | <b>0,200</b> | <b>187,09</b> | <b>8,45</b> |
| <b>суточная норма</b>                             |   |              | 77,0                 | 79,0         | 335,0         | 2350,0                         | 1,20          | 1,40         | 60           | 0,70        | 10            | 1100                      | 1650          | 10           | 0,1          | 250           | 12,00       |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>100,7%</b>        | <b>82,0%</b> | <b>72,2%</b>  | <b>76,9%</b>                   | <b>79,4%</b>  | <b>76,7%</b> | <b>82,2%</b> | <b>160%</b> | <b>87,2%</b>  | <b>61,8%</b>              | <b>62,2%</b>  | <b>62,4%</b> | <b>200%</b>  | <b>74,8%</b>  | <b>70%</b>  |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период (сезонность)