

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню 1 смена

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
536,0 1	Сосиска отварная	50	5	9	1	101					9	75	9	1
8 004	Изделия макаронные группы А отварные	180	6	8	35	240					7	42	9	1
10 02 0	Какао-напиток	200	6	6	20	158	1	29	1		50			
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	20	2		6	34								
1 034, 01	Салат из свеклы	60	2	3	5	51		4			61	49	13	1
11 00 1	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			21	26	77	631	1	43	1		143	177	40	5
Итого за день			21	26	77	631	1	43	1		143	177	40	5

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 1 смена

День: вторник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 001, 01	Каша вязкая рисовая с изюмом	200	8	11	41	294		27			9	78	27	1
1 056	Сыр мягкий для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	2	3	1	36								
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
11 00 1	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
10 01 5	Чай с сахаром	100	4	1	1			2			481	144	165	15
Итого за Завтрак			20	17	77	495		39			501	261	238	17
Итого за день			20	17	77	495		39			501	261	238	17



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Меню 1 смена

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
6 001	Запеканка из творога	150	28	19	30	415					231	329	38	1
	Чай с молоком	200												
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1		9	38					5	21	7	
11 00 1	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
0,11	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	100	1		80	326					25	12	6	1
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
Итого за Завтрак			33	20	138	876		10			277	373	60	4
Итого за день			33	20	138	876		10			277	373	60	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Меню 1 смена

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
7 061	Биточки из говядины	50	6	6	5	102		2			47	64	11	1
8 001	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259					19	199	133	4
1 032	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	60	1	6	4	76		5			18	25	12	1
	Сок фруктовый промышленного производства	200			14	72	1	30	1		59		2	
11 00 1	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	20	2		6	34								
Итого за Завтрак			20	21	91	658	1	47	1		154	327	204	7
Итого за день			20	21	91	658	1	47	1		154	327	204	7



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 1 смена

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 001, 02	Каша пшеничная молочная	150	6	8	31	220		20			7	58	20	1
536,0 1	Сосиска отварная	50	5	9	1	101					9	75	9	1
1 056	Сыр мягкий для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	2	3	1	36								
10 02 0	Какао-напиток	200	6	6	20	158	1	29	1		50			
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	2		13	57					8	32	11	1
11 00 1	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
1 021, 01	Салат из кукурузы	100	6	5	26	177		29			23	143	45	2
Итого за Завтрак			27	31	102	796	1	88	1		113	319	94	7
Итого за день			27	31	102	796	1	88	1		113	319	94	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню 1 смена

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5 001	Омлет натуральный, запеченный	100	9	11	2	139		2			1	1		
10 02 0	Какао-напиток	200	6	6	20	158	1	29	1		50			
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1		9	38					5	21	7	
0,11	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	60			48	196					15	7	4	1
1 021, 01	Салат из кукурузы	60	3	3	16	106		17			14	86	27	1
Итого за Завтрак			22	21	104	687	1	48	1		85	115	38	2
Итого за день			22	21	104	687	1	48	1		85	115	38	2



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Меню 1 смена

День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
10 01 5	Чай с сахаром	200	7	2	1			3			961	288	329	29
4 004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	150	8	8	29	221		11			8	105	70	2
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
11 00 1	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
5 003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63					22	77	5	1
Итого за Завтрак			24	16	53	400		24			1010	492	417	34
Итого за день			24	16	53	400		24			1010	492	417	34

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Меню 1 смена

День: среда
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
10 01 5,01	Чай с лимоном	200									10	3	3	
1 056	Сыр мягкий для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	2	3	1	36								
8 001, 01	Каша ячневая рассыпчатая	150	8	8	37	259					19	199	133	4
1 034, 01	Салат из свеклы	100	3	4	8	85		6			101	81	22	1
7 025, 01	Курица тушенная	80	7	8	5	109		3			10	58	17	1
Итого за Завтрак			24	24	64	558		9			143	352	179	6
Итого за день			24	24	64	558		9			143	352	179	6



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню 1 смена

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	25	2		7	42								
7 014	Гуляш из мяса отварного	50	13	7	2	111		1	15		16	119	19	2
8 004	Изделия макаронные группы А отварные	100	4	4	19	134					4	23	5	1
11 00 1	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
10 01 0	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			13	46					18	15	11	
Итого за Завтрак			20	11	55	399		11	15		57	179	48	5
Итого за день			20	11	55	399		11	15		57	179	48	5

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 1 смена

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
7 057, 01	Биточки рубленые из птицы	50	6	5	6	94		3			70	76	10	
8 004	Изделия макаронные группы А отварные	100	4	4	19	134					4	23	5	1
10 02 0	Какао-напиток	200	6	6	20	158	1	29	1		50			
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1		9	38					5	21	7	
11 00 1	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			17	15	64	471	1	42	1		145	131	31	3
Итого за день			17	15	64	471	1	42	1		145	131	31	3



Итого за период	228	202	825	5971	5	361	20		2628	2726	1349	90
Среднее значение за период	19	16,8	68,8	547,6	0,4	30,1	1,7		219	227,2	112,4	7,5



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню 2 смена

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2 020	Суп с изделиями макаронными группы А	250	6	11	15	192		2			17	139	21	5
7 061	Биточки из говядины	50	6	6	5	102		2			47	64	11	1
8 002	Рис отварной	100	2	4	19	143					1	40	12	
1 039	Винегрет овощной	75	1	8	5	97		7			16	34	14	1
10 01 0	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			13	46					18	15	11	
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
Итого за Обед			19	30	70	649		11			102	303	73	7
Итого за день			19	30	70	649		11			102	303	73	7

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 2 смена

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2 014	Суп картофельный с бобовыми	250	6	8	15	168		7			51	174	43	3
7 057, 01	Биточки рубленые из птицы	80	9	9	10	165		6			111	121	16	1
8 001	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	6	25	173					12	132	89	3
1 034, 02	Салат из свеклы с яблоком	60	2	3	5	51		4			61	49	13	1
11 00 1	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
10 01 0	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			13	46					18	15	11	
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
Итого за Обед			27	27	91	720		27			272	513	185	10
Итого за день			27	27	91	720		27			272	513	185	10



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Меню 2 смена

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2 001	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	5	10	8	168		11			48	142	35	5
7 014	Гуляш из мяса отварного	80	21	11	3	177		2	24		25	191	30	4
8 004	Изделия макаронные группы А отварные	100	4	4	19	134					4	23	5	1
0,11	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	100	1		80	326					25	12	6	1
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47		4			15	4	5	1
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	40	4	1	12	67								
Итого за Обед			35	26	138	919		17	24		117	372	81	12
Итого за день			35	26	138	919		17	24		117	372	81	12

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Меню 2 смена

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2 010	Суп из овощей с фасолью	250	2	4	7	85		15			43	61	27	1
7 025, 01	Курица тушенная	80	7	8	5	120		3			10	58	17	1
8 001, 02	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6	6	25	173					12	132	89	3
10 010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			13	46					18	15	11	
11 001	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
Итого за Обед			21	20	84	598		28			94	305	190	6
Итого за день			21	20	84	598		28			94	305	190	6



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 2 смена

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2 010, 01	Суп рисовый	250	2	4	7	85		15			43	61	27	1
7 003	Рыба (филе) запеченная	50	10	3	2	120					31	211	16	
8 006	Картофель отварной	130	2	6	14	138		18			12	68	25	1
1 034, 01	Салат из свеклы	60	2	3	5	51		4			61	49	13	1
	Сок фруктовый промышленного производства	200			14	72	1	30	1		59		2	
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
Итого за Обед			20	17	55	560	1	67	1		209	400	87	3
Итого за день			20	17	55	560	1	67	1		209	400	87	3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню 2 смена

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2 020	Суп с изделиями макаронными группы А	250	6	11	15	192		2			17	139	21	5
	Шницель из говядины	80												
8 006	Картофель отварной	150	3	7	16	159		21			14	78	29	1
1 039	Винегрет овощной	75	1	8	5	97		7			16	34	14	1
11 00 1	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
	Сок фруктовый промышленного производства	200			14	72	1	30	1		59		2	
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	40	4	1	12	67								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
Итого за Обед			17	28	87	702	1	70	1		117	290	112	8
Итого за день			17	28	87	702	1	70	1		117	290	112	8



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню 2 смена

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2 014	Суп картофельный с бобовыми	250	6	8	15	168		7			51	174	43	3
8 002, 02	Плов с курицей	170	4	8	33	253					1	67	21	1
1 034, 02	Салат из свеклы с яблоком	60	2	3	5	51		4			61	49	13	1
10 00 7	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47		4			15	4	5	1
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
Итого за Обед			16	20	82	588		15			131	305	86	6
Итого за день			16	20	82	588		15			131	305	86	6

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню 2 смена

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2 003	Щи из капусты свежей на бульоне мясом с мелкошинкованными овощами	250	5	9	6	141		16			44	144	33	5
7 003	Рыба (филе) запеченная	100	20	5	4	218					61	421	32	
8 001	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	6	25	173					12	132	89	3
1 034, 02	Салат из свеклы с яблоком	60	2	3	5	51		4			61	49	13	1
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
10 00 9	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1		24	84		1			48	35	27	1
11 00 1	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
Итого за Обед			40	25	98	832		31			237	820	240	11
Итого за день			40	25	98	832		31			237	820	240	11



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню 2 смена

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2 008	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2	5	10	121		7			36	74	28	1
7 061	Биточки из говядины	60	7	8	6	122		2			56	77	13	1
8 005	Пюре картофельное	150	3	7	21	165		27			13	74	29	1
0,11	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	70	1		56	228					18	8	4	1
10 01 5,01	Чай с лимоном	200									10	3	3	
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
Итого за Обед			17	21	106	705		36			136	247	81	4
Итого за день			17	21	106	705		36			136	247	81	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 2 смена

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2 015	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	3	6	11	122		14			50	67	31	1
7 057, 01	Биточки рубленые из птицы	80	9	9	10	151		6			111	121	16	1
8 002	Рис отварной	100	2	4	19	143					1	40	12	
1 034, 01	Салат из свеклы	60	2	3	5	51		4			61	49	13	1
10 00 7	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47		4			15	4	5	1
11 00 1	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	40	4	1	12	67								
Итого за Обед			20	23	83	628		38			254	292	86	6
Итого за день			20	23	83	628		38			254	292	86	6

Итого за период	232	237	894	7820	2	340	26				1669	3847	1221	73
------------------------	-----	-----	-----	------	---	-----	----	--	--	--	------	------	------	----

