
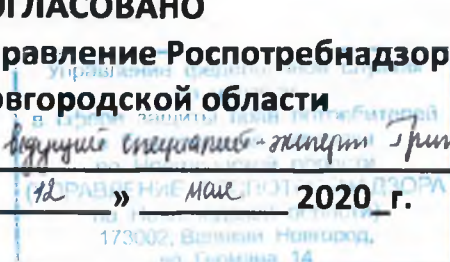



ООО «Комплекс Сервис»

<p>СОГЛАСОВАНО Директор МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 36» <u>С.Б. Матвеева</u> « 12 » <u>май</u> 2020 г.</p> 	<p>СОГЛАСОВАНО Управление Роспотребнадзора по Новгородской области <u>См. прилагаемые материалы - журнал Григорьева ИЮ.Пав</u> « 12 » <u>май</u> 2020 г.</p> 	<p>УТВЕРЖДАЮ Исполнительный директор ООО «Комплекс Сервис» <u>В.А. Васильев</u> « 12 » <u>май</u> 2020 г.</p> 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 36»

Возрастные категории: 7-11 лет

Рацион: Трёхразовое питание

Сезон: Весна

ООО "Комплекс Сервис"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Завтрак

Возраст :

День Понедельник

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Приложение 2 к МР 2.4.0179-20

Неделя :1

Сезон :

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
183.МТ2011	Каша гречневая молочная	150,00	6,44	4,10	32,16	192,14	0,21	1,64	28,44	0,29	181,48	242,75	99,23	2,88
376.МТ2011	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Итого	405,00	14,64	16,06	55,56	443,59	0,22	1,78	116,64	1,08	333,88	348,75	115,78	3,93

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
71.МТ2011	Огурцы свежие в нарезке	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	12,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
119.МТ2011	Суп гороховый	200,00	6,71	2,60	13,80	102,60	0,12	0,80	0,00	0,80	66,00	262,00	38,00	1,80
268, 331.МТ2011	Биточки с соусом сметанным с томатом	80,00	6,58	11,63	8,60	194,00	0,19	2,54	23,00	1,82	13,32	18,89	84,39	1,10
143.МТ2011	Овощное рагу	150,00	2,63	9,70	12,29	202,86	0,09	17,87	65,71	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
389.МТ2011	Сок фруктовый (яблочный)	200,00	1,00	0,00	22,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	240,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	740,00	20,69	24,54	81,05	708,23	0,47	28,15	100,71	6,22	394,11	425,78	176,12	8,19

ООО "Комплекс Сервис"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Завтрак

Возраст :

День

Вторник

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Приложение 2 к МР 2.4.0179-20

Неделя : 1

Сезон :

№ рецепта	Примы пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. зап.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210, 306 МТ2011	Омлет натуральный с консервированным зеленым горошком	150,00	12,08	19,92	4,06	243,78	0,12	3,21	267,93	0,66	88,47	199,22	19,21	2,32
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
14 МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
379 МТ2011	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	22,22	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Итого	390,00	17,44	30,13	33,94	482,08	0,16	4,51	335,15	1,37	223,55	317,42	43,11	3,07

№ рецепта	Примы пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. зап.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
23 М2011	Салат из свежих помидор с луком репчатым с р/м	60,00	0,77	3,71	1,07	47,14	0,05	12,18	0,00	2,02	10,33	19,27	10,57	0,50
82 МТ2011	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,86	5,92	8,40	78,72	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
227 МТ2011	Рыба припущенная	80,00	9,94	5,98	2,09	62,00	0,05	0,43	14,70	0,26	14,72	103,16	24,50	0,50
310 МТ2011	Картофель отварной	150,00	2,96	4,32	18,01	142,35	0,15	21,00	0,00	28,20	14,64	79,73	29,33	1,16
349 МТ2011	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	740,00	20,04	20,78	99,85	643,36	0,34	42,65	14,70	33,27	84,59	339,18	132,46	5,39

ООО "Комплекс Сервис"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Завтрак

Возраст :

День : Среда

Приложение 2 к СанПин 2,4,5,2409-08

Приложение 2 к МР 2.4.0179-20

Неделя :1

Сезон :

№ рец	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
227.МТ2011	Рыба припущенная	80,00	8,94	3,98	2,09	82,00	0,05	0,43	14,70	0,26	14,72	103,16	24,50	0,50
312.МТ2011	Пюре картофельное	150,00	3,08	2,33	19,13	119,73	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
377.МТ2011	Чай с лимоном	207,00	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
14 МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Итого	477,00	14,34	13,86	50,88	403,60	0,06	7,11	92,85	1,13	76,97	212,86	63,58	2,35

№ рец	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
29.МТ2011	Салат из свежих овощей с р/м	60,00	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93	211,85	0,33	15,26	21,38	11,30	0,40
101.МТ2011	Суп рисовый с картофелем	200,00	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,79	18,22	0,70
250.МТ2011	Бефстроганов	80,00	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
309.МТ2011	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11
388.МТ2011	Компот из плодов сухих (шиповник)	200,00	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,53	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	740,00	21,18	21,01	80,90	607,49	1,11	114,54	223,85	25,75	77,84	213,40	79,88	5,54

ООО "Комплекс Сервис"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Завтрак

Возраст :

День Четверг

Приложение 2 к СанПин 2,4,5,2409-08

Приложение 2 к МР 2.4.0179-20

Неделя :1

Сезон :

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
224, 337.МТ2011	Запеканка творожно-морковная с соусом яблочным	150,00	10,03	7,83	29,71	258,75	0,07	1,18	1844,78	2,03	114,92	151,31	23,78	1,11
382.МТ2011	Какао с молоком	200,00	4,08	3,00	17,58	118,60	0,06	1,59	26,66	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Итого	390,00	16,30	18,36	61,22	515,05	0,13	2,77	1916,44	2,74	276,44	304,07	55,02	2,21

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
52.МТ2011	Салат из свеклы отварной с р/м	60,00	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
88.МТ2011	Щи из свежей капусты	200,00	1,76	4,95	7,90	89,75	0,06	15,76	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
291.МТ2011	Плов из птицы	200,00	18,01	10,95	36,45	298,67	0,15	6,53	28,00	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87
342.МТ2011	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,78	97,60	0,10	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	710,00	24,12	20,22	96,11	658,47	0,35	28,08	28,00	5,19	124,52	315,71	106,18	5,00

ООО "Комплекс Сервис"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

Рацион : Завтрак

Возраст :

День

Пятница

Неделя :1

Сезон :

Приложение 2 к СанПиН 2,4,5,2409-08

Приложение 2 к МР 2.4.0179-20

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
204.МТ2011	Макаронные изделия отварные с сыром	180,00	12,18	8,33	30,70	300,96	0,07	0,20	115,34	0,96	265,68	181,87	18,29	1,11
376.МТ2011	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
Итого		420,00	14,90	15,86	54,10	498,66	0,07	0,23	160,34	1,67	286,08	212,87	29,59	2,01

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
59.МТ2011	Салат из моркови с яблоком с р/м	60,00	0,61	0,10	3,85	78,07	0,03	1,79	5077,62	1,52	13,67	25,38	17,32	0,61
103.МТ2011	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,18	7,24	16,36	94,32	0,12	6,60	0,00	0,98	12,16	50,84	19,24	0,78
255.МТ2011	Печень по-строгановски (свинья)	80,00	12,48	11,04	2,82	136,80	0,16	4,49	2063,20	2,46	14,78	210,01	15,66	11,33
312.МТ2011	Пюре картофельное	150,00	3,08	2,33	19,13	119,73	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
350.МТ2011	Кисель из черной смородины	200,00	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого		740,00	21,86	21,34	92,68	657,05	0,36	40,63	7173,97	5,98	98,56	420,78	97,42	15,05

ООО "Комплекс Сервис"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион : Завтрак

Возраст :

День

Понедельник

Неделя :2

Сезон :

Приложение 2 к СанПиН 2,4,5,2409-08

Приложение 2 к МР 2.4.0179-20

№ рец	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182.МТ2011	Каша пшеница молочная	150,00	5,31	3,19	33,50	184,29	0,08	0,84	14,91	0,08	97,14	129,55	34,00	0,89
376.МТ2011	Чай фруктовый	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Итого	405,0	13,5	15,2	56,9	435,7	0,1	1,0	103,1	0,9	249,5	235,6	50,6	1,9

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг реп.эка	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
71.МТ2011	Овощи свежие в нарезке	60,00	0,54	0,00	1,71	10,20	0,03	6,72	40,80	0,24	9,30	16,80	10,20	0,42
99.МТ2011	Суп овощной	200,00	3,44	3,92	10,44	86,80	0,16	4,66	0,00	1,94	23,42	69,58	28,80	1,62
278.МТ2011	Тефтели мясные (2 вариант), соус сметанный с томатом	110,00	8,96	16,11	10,31	223,00	0,19	0,92	30,00	2,06	21,62	85,51	17,32	0,88
305.МТ2011	Рис припущенный	150,00	3,64	4,22	30,67	199,95	0,02	0,00	0,00	23,70	2,42	60,60	19,01	0,51
342.МТ2011	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,78	97,60	0,10	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб рисано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	770,00	20,09	24,96	99,93	734,32	0,53	14,10	70,80	28,61	74,66	285,49	93,83	4,94

ООО "Комплекс Сервис"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион : Завтрак

Возраст :

День

Вторник

Приложение 2 к СанПиН 2,4,5,2409-08

Приложение 2 к МР 2.4.0179-20

Неделя :2

Сезон :

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
187, 330.МТ2011	Запеканка рисовая с яблоками с соусом сметанным	150,00	5,88	5,45	26,63	192,92	0,03	1,17	15,47	1,04	54,22	83,46	22,97	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
382 МТ2011	Какао с молоком	200,00	4,08	3,00	17,58	118,60	0,06	1,59	26,66	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Итого	390,00	12,15	15,98	58,14	449,22	0,09	2,76	87,13	1,75	215,74	236,22	54,21	2,03

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
20 МТ2011	Салат из свежих огурцов с р/м	60,00	0,40	3,65	1,09	38,79	0,02	3,99	0,00	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
96.МТ2011	Рассольник ленинградский	200,00	2,08	2,00	13,58	80,64	0,08	6,00	0,00	1,92	30,80	167,00	25,40	0,80
232.МТ2011	Рыба запеченная с картофелем по-русски	200,00	17,25	15,00	7,00	256,00	0,07	0,25	111,25	4,25	195,25	304,25	38,75	1,25
349 МТ2011	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	710,00	24,24	21,50	91,95	688,58	0,22	11,04	111,25	8,68	253,08	583,02	119,23	4,63

ООО "Комплекс Сервис"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Завтрак

Возраст :

День

Среда

Приложение 2 к СанПин 2,4,5,2409-08

Приложение 2 к МР 2.4.0179-20

Неделя :2

Сезон :

№ рецеп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182.МТ2011	Каша овсяная молочная	150,00	5,53	3,99	31,51	184,29	0,15	0,84	14,14	0,44	206,03	162,36	43,33	1,23
376.МТ2011	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Итого	405,00	13,73	15,95	54,91	435,74	0,16	0,98	102,34	1,23	358,43	268,36	59,88	2,28

№ рецеп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
48.МТ2011	Салат витаминный в р/м	60,00	0,50	3,66	3,16	47,64	0,02	5,27	259,06	1,76	11,64	18,46	10,92	0,63
101.МТ2011	Суп картофельный с пшеничной крупой	200,00	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,79	18,22	0,70
269, 331.МТ2011	Котлета особая (мясная) с соусом сметанным с томатом	80,00	8,97	10,50	8,66	162,00	0,09	0,40	12,10	0,50	13,75	94,04	18,91	1,40
309.МТ2011	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11
389.МТ2011	Сок фруктовый (яблочный)	200,00	1,00	0,00	22,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	240,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	740,00	20,92	21,40	93,18	648,26	1,20	16,27	271,16	27,61	303,11	257,06	91,27	7,97

ООО "Комплекс Сервис"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион : Завтрак

Возраст :

День Четверг

Приложение 2 к СанПиН 1,4,5,2409-08

Приложение 2 к МР 2.4.0179-20

Неделя :2

Сезон :

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет экв	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
222, 337.МТ2011	Пудинг творожный с изюмом с яблочной подливой	150,00	10,34	5,16	29,29	277,50	0,79	0,71	62,44	0,53	127,95	184,14	23,81	1,29
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	22,22	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
14 МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Итого	390,00	15,70	15,37	59,17	515,80	0,83	2,01	129,66	1,24	263,03	302,34	47,71	2,04

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет экв	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71.МТ2011	Помидор свежий в нарезке	60,00	0,66	0,12	2,28	13,20	0,02	10,50	480,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
82.МТ2011	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,86	5,92	8,40	78,72	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
259.МТ2011	Жаркое по-домашнему	200,00	14,06	13,71	18,95	437,71	0,42	7,73	0,00	3,53	32,79	205,97	48,96	3,45
351.МТ2011	Кисель из земляники	200,00	0,12	0,08	28,53	101,50	0,01	8,04	0,00	1,00	14,48	7,62	3,72	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	710,00	20,05	20,38	81,18	747,90	0,52	34,51	480,00	7,54	94,73	320,21	99,74	6,39

ООО "Комплекс Сервис"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Завтрак

Возраст :

День Пятница

Приложение 2 к СанПиН 2,4,5,2409-08

Приложение 2 к МР 2.4.0179-20

Неделя :2

Сезон :

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268, 331.МТ2011	Биточки с соусом сметанным с томатом	70,00	5,76	6,80	7,53	169,75	0,17	2,22	20,13	1,59	11,66	16,53	73,84	0,96
309.МТ2011	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	2,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11
377.МТ2011	Чай с лимоном без сахара	207,00	0,13	0,02	0,76	24,17	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,33
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Итого	467,00	13,60	16,87	48,67	500,07	1,14	5,15	65,13	26,01	40,52	86,45	107,34	3,02

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
59.МТ2011	Салат из моркови с яблоком с р/м	60,00	0,61	0,10	3,85	78,07	0,03	1,79	5077,62	1,52	13,67	25,38	17,32	0,61
140.МТ2011	Суп рыбный	200,00	5,76	6,62	10,50	118,72	0,09	5,50	12,00	0,70	25,32	140,56	36,84	1,00
296, 328, 330.МТ2011	Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом молочным, соус сметанный	80,00	7,14	10,11	7,78	129,80	0,06	0,41	36,18	0,09	62,56	62,82	12,93	23,18
302.МТ2011	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,60	4,10	37,64	231,86	0,21	0,00	0,00	25,05	14,82	203,93	135,83	4,56
388.МТ2011	Компот из плодов сухих (шиповник)	200,00	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	740,00	24,86	21,75	99,99	748,02	0,43	107,70	5125,80	28,03	135,60	483,42	219,69	31,21