




ООО «Комплекс Сервис»

<p>СОГЛАСОВАНО Директор МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 36» С.Б. Матвеева « _____ » _____ 2020г.</p> 	<p>СОГЛАСОВАНО Управление Роспотребнадзора по Новгородской области И.И. Ведущий специалист-эксперт Григорьева И.В. Гриф « _____ » _____ 2020г.</p> 	<p>УТВЕРЖДАЮ Исполнительный директор ООО «Комплекс Сервис» В.А. Васильев « _____ » _____ 2020 г.</p> 
---	--	---

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 36»

Возрастные категории: 12 лет и старше

Рацион: Трёхразовое питание

Сезон: Весна

ООО «Комплекс Сервис»

Приложение 2 к СанПИН 2,4,5,2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Понедельник

Неделя :1

Сезон : Весна

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная с маслом	200	10	8,2	28,4	232	1	2,6	44	0	440	320	70	24,3
299	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,5	34,8	158	0,1	0	0	0	23	84	32	1,3
298	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
15	Сыр	20	5,2	3	0	70	0	0,1	0,1	0	100	60	5,6	0,1
376	Чай каркаде	200	0,2	0	0,3	1,8	0	0,2	1	0	18,7	16,4	10,7	0
338	Фрукты (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	3	0,2	16	11	9	2,2
	Итого завтрак:		23,1	12,4	88,5	577,8	1,2	12,9	48,1	0,2	609,2	533,4	141,8	28,7
Обед														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,4	4,9	6	76	0	13,5	17	2,1	51	30	16	1,2
112	Суп с макаронными изделиями,картофелем и мясом	250	2,4	4	20,6	132,4	0	6,4	0	0,3	42,3	81,6	35,3	0,8
262	Сердце говяжье в томатном соусе	100	10,3	6,3	5	113	0,1	0,8	43	0,8	19	139	20	2,8
171	Греча рассыпчатая	180	5,4	6,1	26,3	181,8	0,1	0	0	1,6	21,6	129,6	88,2	2,9
348	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0,8	14	2	4	0,6
299	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,5	34,8	158	0,1	0	0	0	23	84	32	1,3
298	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6
	Итого обед:		29,2	22,5	146,8	899,2	0,4	130,7	60	5,6	193,9	550,2	224,5	11,2
Полдник:														
415	Крендель сахарный	50	4,5	3,8	35,8	162,2	0,1	0,3	0	0,7	40,1	63,9	16,1	0,9
388	Молочный коктейль ультрапастеризованный	200	7,7	3	35,5	210	0,1	0	50	0,1	292	230	24	0,2
	Итого полдник:		12,2	6,8	71,3	372,2	0,2	0,3	50	0,8	332,1	293,9	40,1	1,1
	Итого день:		64,5	41,7	306,6	1849,2	1,8	143,9	158,1	6,6	1135,2	1377,5	406,4	41

ООО «Комплекс Сервис»

Приложение 2 к СанПиН 2,4,5,2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст с 12 лет и старше

День Вторник

Неделя :1

Сезон : Весна

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
219	Пудинг из творога запечённый	200	29,6	21,3	38,1	451,8	0,1	0,3	109,3	1,9	251,9	274,5	47,3	1,8
299	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
298	Хлеб ржаной	10	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	27,5	144	0	1	0	0	119,2	124,1	14,7	0,5
338	Фрукты (мандарины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0	6	4	0,2	34	23	13	0,3
	Итого завтрак:		36,8	25,5	92,9	726	0,1	7,3	113,3	2,1	418,6	470,6	93	3,4
Обед														
62	Салат из свежей капусты, огурцами и морковью на р.м.	100	1,1	5,2	12	99,2	0	19	0	1,3	41,9	0	0	1,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250	2,8	7	16,2	136,5	0,1	44,5	0,8	2,4	49,6	67,6	22,2	1,3
233	Рыба запечённая в молочном соусе	100	12,9	12	6	166,5	0,1	1	0	1,1	13,7	182	26	1
304	Рис отварной с маслом	180	4	5	46	243	0	0	0	0	10,4	135	31	1
348	Компот из изюма	200	1	0,1	34,2	113	0	0	0	1,1	33	29	21	0,7
298	Хлеб ржаной	30	3	0,4	22,7	103,5	0,1	0	0	0	17,2	63	21,7	1,2
299	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
	Итого обед:		26,6	29,9	148,7	914,4	0,3	64,5	0,8	5,9	173,5	504,6	132,6	6,9
Полдник:														
400	Булочка с корицей	90	6,3	7,5	44,4	271,2	0,1	0	14,4	3,2	24,8	71,2	10,4	1,1
388	Сок овощной	200	2,2	0,2	11,2	56	0	6	0	0	19	26	7	26
	Итого полдник:		8,5	7,7	55,6	327,2	0,1	6	14,4	3,2	43,8	97,2	17,4	27,1
	Итого день:		71,9	63,1	297,2	1967,6	0,5	77,8	128,5	11,2	635,9	1072,4	243	37,4

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Среда

Приложение 2 к СанПиН 2,4,5,2409-08

Неделя :1

Сезон : Весна

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
212	Омлет натуральный с зеленым горошком	200	20	22,1	3,2	298	0	0	322	2,3	132	330	22	2,6
299	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
298	Хлеб ржаной	10	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	42,5	0,1	2,4	3	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,4	0	0	34	50	0	0
338	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6
	Итого завтрак:		25,8	32,2	65,9	663,3	0	10,4	364,5	3,3	189,9	460	82	4
Обед														
31	Винегрет овощной с солёными огурцами	100	1,6	5	7,6	80	0	16,2	0	3,9	27	156	8,6	0,7
102	Чуп гороховый с картофелем и мясом (свинина)	250	7,5	4,3	16,1	141	0,2	4,5	0	0,1	82	328	48	1
290	Голень куриная тушёная в томатном соусе	100	16,9	7,9	0,4	141,8	0,1	10,7	0,1	0,2	35,5	154,3	18,3	1,1
312	Пюре картофельное с маслом	180	3,8	1,4	26,5	135	0,2	6,7	9	0,2	48,6	100,8	36	1,3
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	29,6	115,8	0	0	0	1,1	33	29	21	0,1
299	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,5	34,8	158	0,1	0	0	0	23	84	32	1,3
298	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6
	Итого обед:		39,3	19,7	145,3	909,6	0,7	38,1	9,1	5,5	272,1	936,1	192,9	7,1
Полдник:														
410	Ватрушка с творогом	70	8,3	4,5	26,2	179,2	0,1	0	0	0	45,7	78,4	11,2	0,6
388	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,1	1,4	42	0,1	240	190	28	0,2
	Итого полдник:		14,1	10,9	34,2	297,2	0,2	1,4	42	0,1	285,7	268,4	39,2	0,8
	Итого день:		79,2	62,8	245,4	1870,1	0,9	49,9	415,6	8,9	747,7	1664,5	314,1	11,9

ООО «Комплекс Сервис»

Приложение 2 к СанПин 2,4,5,2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Четверг

Неделя :1

Сезон : Весна

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200	4,4	5,8	3,2	200	0,1	0	0	2,2	24	36	10	0,4
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
298	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6
15	Сыр	20	5,2	3	0	70	0	0,1	0,1	0	100	60	5,6	0,1
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1
388	Фрукты (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	3	0,2	16	11	9	2,2
	Итого завтрак:		17	10,1	75,9	596	0,3	13,1	3,1	2,4	182,5	243	74,6	6
Обед														
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,6	5	3,1	69	0	15,9	76	0,4	46	55	15	0,8
135	Суп овощной с курицей и сметаной	250	2,8	6,3	15,3	126,5	0,1	44,5	0,8	2,4	49,6	67,9	22,2	1,3
260	Гуляш из мяса (говядина) в томат.соусе	100	16,1	15	5,7	208,2	0,1	1,3	0	1,3	17,1	175,1	22,1	2,4
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,1	9	34,2	243	0,1	0	0	2,3	14,4	41,4	9	0,9
348	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,4	60	0	0,6	36	26	22	0,6
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
298	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
	Итого обед:		35,7	36,3	132,4	983,7	0,9	121,7	76,8	7	186,1	449,4	122,3	7,4
Полдник:														
406	Пирожки печёные с яблоками	60	1,8	9,4	25	193,8	0,2	19,4	0	1,2	11,4	21,6	4,2	1,2
359	Кисель из ягод	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Итого полдник:		1,8	9,4	51	299,8	0,2	21,2	0	1,4	23,4	27,6	6,2	1,4
	Итого день:		54,5	55,8	259,3	1879,5	1,4	156	79,9	10,8	392	720	203,1	14,8

ООО «Комплекс Сервис»

Приложение 2 к СанПИН 2,4,5,2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Пятница

Неделя :1

Сезон : Весна

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223	Запеканка творожная	200	26,4	6,3	21,3	252	0,1	0,4	33	1,3	169,5	274,5	34,5	0,7
299	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
298	Хлеб ржаной	10	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4
14	Масло сливочное	10	0,4	7,3	0,1	66,1	0	0	42,5	0,1	2,4	3	0	0
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	27,5	144	0	1	0	0	119,2	124,1	14,7	0,5
338	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	1	0,4	19	16	12	2,3
	Итого завтрак:		33,5	17,9	78,4	596,3	0,1	6,4	76,5	1,8	323,6	466,6	79,2	4,3
Обед														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	0,8	9,4	7,7	87,2	0	0,8	0	3,2	30	34	32,7	1,1
107	Уха "Рыбацкая " со сметаной	250	6,1	5,3	24,6	165,2	0,3	12,9	0	2,3	34,4	101,7	32,8	2,2
281	Биточки паровые мясные в томатном соусе 70/10	100	19,2	17,5	3,2	247,3	0,1	0,9	0	2,7	14,7	196	23,7	2,7
321	Капуста тушеная	180	3,6	5,9	16,6	135	0,1	30,6	46,8	1,8	104,4	72	36	1,4
346	Компот из свежих апельсинов (мандаринов)	200	0,2	0,2	27,2	110	0	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8
299	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,5	34,8	158	0,1	0	0	0	23	84	32	1,3
298	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	32	1,3
	Итого обед:		39,2	39,3	144,4	1040,7	0,7	47,9	46,8	10,1	325,5	575,7	201,2	10,8
Полдник:														
50	Печенье овсяное	50	3,2	9	33	225	0,2	0,3	2,5	0,2	18,5	69	16,5	1,3
388	Молоко 3,2 % 0,2 л	200	5,8	6,4	9,4	116	0	1,2	42	0,2	242	184	28	0,2
	Итого полдник:		9	15,4	42,4	341	0,2	1,5	44,5	0,4	260,5	253	44,5	1,5
	Итого день:		81,7	72,6	265,2	1978	1	55,8	167,8	12,3	909,6	1295,3	324,9	16,6

ООО «Комплекс Сервис»

Приложение 2 к СанПин 2,4,5,2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Понедельник

Неделя :2

Сезон : Весна

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
212	Омлет натуральный с колбасой	200	15,7	21,1	10	318,1	0	0	0,2	0,6	339,3	221,7	46,4	1,4
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
298	Хлеб ржаной	10	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	42,5	0,1	2,4	3	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,4	0	0	34	50	0	0
338	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6
	Итого завтрак:		22,4	31,3	78,5	709,7	0,1	10,4	42,7	1,6	401	365,7	111,7	3,1
Обед														
54	Салат из моркови с яблоком	100	1,1	0	16,8	53,4	0,1	6	7,2	0,4	43,3	45,7	26,8	4,3
106	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250	3,6	7,2	27,8	185	0,1	14,1	0	2,6	32,2	130,4	39	1,8
279	Печень по - строгановски	100	18	12,4	7,6	219	0,2	16,8	7,2	4,1	18	310,4	20,1	6,7
321	Греча рассыпчатая	180	5,4	6,1	26,3	181,8	0,1	0	0	1,6	21,6	129,6	88,2	2,9
359	Компот из кураги	200	0,2	0,1	29,6	115,8	0	0	0	1,1	33	29	21	0,1
299	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
298	Хлеб ржаной	30	3	0,4	22,7	103,5	0,1	0	0	0	17,2	63	21,7	1,2
	Итого обед:		33,1	26,4	142,4	911,2	0,6	36,9	14,4	9,8	173	736,1	227,5	17,4
Полдник:														
410	Пирожки печёные с рисом и яйцом	80	8,8	5,6	32,3	214,1	0,1	0	0	0	22,4	69,2	17,9	1,3
388	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,1	1,4	42	0,1	240	190	28	0,2
	Итого полдник:		14,6	12	40,3	332,1	0,2	1,4	42	0,1	262,4	259,2	45,9	1,5
	Итого день:		70,1	69,7	261,2	1953	0,9	48,7	99,1	11,5	836,4	1361	385,1	22

ООО «Комплекс Сервис»

Приложение 2 к СанПиН 2,4,5,2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Вторник

Неделя :2

Сезон : Весна

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,8	7,9	30,8	212,7	0,1	1	0	0,2	129,9	128,3	32,5	2,4
299	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,5	34,8	158	0,1	0	0	0	23	84	32	1,3
298	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
15	Сыр	20	5,2	3	0	70	0	0,1	0,1	0	100	60	5,6	0,1
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	42,5	0,1	2,4	3	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
338	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	3	0,2	16	11	9	2,2
	Итого завтрак:		19	19,4	104,7	678,8	0,3	11,1	45,6	0,5	294,8	336,3	99,6	7,6
Обед														
54	Винегрет овощной с квашеной капустой	100	1,6	5	7,6	80	0	16,2	0	3,9	27	156	8,6	0,7
106	Суп с макаронными изделиями, картофелем и мясом	250	3,2	2,2	16	132,4	0,1	6,4	0,2	0,2	18,4	51,2	16	0,8
279	Котлеты(биточки)из рыбы с соусом молочным	100	11,3	5,3	13,5	147,6	0,1	0,4	9	2,4	57,6	154,8	28,8	1,1
321	Пюре картофельное с маслом	180	3,8	1,4	26,5	135	0,2	6,7	9	0,2	48,6	100,8	36	1,3
359	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0,8	14	2	4	0,6
299	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,5	34,8	158	0,1	0	0	0	23	84	32	1,3
298	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6
	Итого обед:		29,6	15,1	152,5	891	0,6	139,7	18,2	7,5	211,6	632,8	154,4	7,4
Полдник:														
410	Булочка с корицей	60	4,7	5,6	33,3	203,4	0,1	0	10,8	2,4	18,6	53,4	7,8	0,8
388	Сок яблочный	200	5,6	7	9,4	102	0,1	2	0,1	0	96,1	182	28	0,2
	Итого полдник:		10,3	12,6	42,7	305,4	0,2	2	10,9	2,4	114,7	235,4	35,8	1
	Итого день:		58,9	47,1	299,9	1875,2	1,1	152,8	74,7	10,4	621,1	1204,5	289,8	16

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Среда

Приложение 2 к СанПин 2,4,5,2409-08

Неделя :2

Сезон : Весна

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
219	Сырники с вареньем	200	20,8	18,4	59,7	485,2	0,1	4,5	439,2	1,4	189,6	333,6	47,6	1,6
299	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,1	5,8	26,3	0	0	0	0	3,8	14	5,3	0,2
298	Хлеб ржаной	10	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	27,5	144	0	1	0	0	119,2	124,1	14,7	0,5
338	Фрукты (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0	6	4	0,2	34	23	13	0,3
	Итого завтрак:		27,1	22,5	108,7	733	0,1	11,5	443,2	1,6	352,4	515,7	87,9	3
Обед														
7	Салат из моркови с зеленым горошком на р.м.	100	1,9	6,1	6,3	87,8	0,3	17,1	0,1	2	95,5	120	8,6	2,8
92	Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом и сметаной	250	2,8	7	16,2	116,5	0,1	44,5	0,8	2,4	49,6	67,9	22,2	1,3
291	Плов из курицы	280	3,7	33,3	46,3	458,8	0,2	19,8	0,4	8,1	59,4	291,9	63,1	3,6
348	Компот из изюма	200	1	0,1	34,2	113	0	0	0	1,1	33	29	21	0,7
299	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,1	5,8	26,3	0	0	0	0	3,8	14	5,3	0,2
298	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
	Итого обед:		12,3	46,9	124	871,4	0,7	81,4	1,3	13,6	252,8	564,8	134,7	9,4
Полдник:														
415	Крендель сахарный	50	4,5	3,8	35,8	162,2	0,1	0,3	0	0,7	40,1	63,9	16,1	0,9
388	Молочный коктейль ультрапастеризованный	200	7,7	3	35,5	210	0,1	0	50	0,1	292	230	24	0,2
	Итого полдник:		12,2	6,8	71,3	372,2	0,2	0,3	50	0,8	332,1	293,9	40,1	1,1
	Итого день:		51,6	76,2	304	1976,6	1	93,2	494,5	16	937,3	1374,4	262,7	13,5

ООО «Комплекс Сервис»

Приложение 2 к СанПин 2,4,5,2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Четверг

Неделя :2

Сезон : Весна

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
183	Каша гречневая с молоком	200	12,1	13,2	64,7	404,4	0,4	1,2	0,4	0,5	262,8	366,7	73,8	5,4
299	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
298	Хлеб ржаной	10	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,7	21	7,3	0,4
15	Сыр	10	2,6	1,5	0	35	0	0	0,1	0	50	30	2,8	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,4	0	0	34	50	0	0
338	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6
	Итого завтрак:		20,4	17,5	127,3	738,6	0,4	11,6	0,5	1,4	368,2	523,7	136,6	6,8
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоком и растительным маслом	100	0,8	9,4	7,7	87,2	0	0,8	0	3,2	29,9	33,9	32,5	1,1
106	Суп рыбный со сметаной и перловкой	250	7,5	2,4	15,7	114,5	0,1	6,4	0,2	0,5	25,7	116,8	23,7	1
279	Тефтели из мяса (свинина) в сметан.соусе	100	12,6	22,3	17	317	0	1,2	0	3,9	46,5	127,5	18,7	1,5
321	Капуста тушёная	180	3,6	5,9	16,6	135	0,1	30,6	46,8	1,8	104,4	72	36	1,4
359	Кисель из ягод	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
299	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
298	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
	Итого обед:		28,3	40,5	109,8	881,4	0,3	40,8	47	9,6	237,7	426,2	138,1	6,4
Полдник:														
410	Ватрушка с творогом	90	10,7	5,8	33,7	230,4	0,1	0	0	0	58,8	100,8	14,4	0,8
388	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,1	1,4	42	0,1	240	190	28	0,2
	Итого полдник:		16,5	12,2	41,7	348,4	0,2	1,4	42	0,1	298,8	290,8	42,4	1
	Итого день:		65,2	70,2	278,8	1968,4	0,9	53,8	89,5	11,1	904,7	1240,7	317,1	14,2

ООО «Комплекс Сервис»

Приложение 2 к СанПин 2,4,5,2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Пятница

Неделя :2

Сезон : Весна

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223	Запеканка творожная со сгущённым молоком	200	25,4	37,3	22	295,1	0,1	2,3	0,3	0,3	464,6	501,8	213,1	0,9
299	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
298	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	42,5	0,1	2,4	3	0	0
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1
338	Фрукты(груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	1	0,4	19	16	12	2,3
	Итого завтрак:		30	45,5	74,4	591,9	0,2	10,3	43,8	0,8	513,2	600,8	255,3	5,4
Обед														
6	Салат из солёных огурцов с луком на р.м.	100	1	5	6	72	0	10,2	1,8	0	24,7	8,6	4,7	0,7
84	Борщ с капустой, курицей и сметаной	250	2,2	7	9,8	120,3	0,1	11,4	0	2,4	41,4	54,4	26,1	0,8
260	Гуляш из мяса (говядина) в томатном соусе	100	16,1	15	5,7	208,2	0,1	1,3	0	1,3	17,1	175,1	22,1	2,4
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,1	9	34,2	243	0,1	0	0	2,3	14,4	41,4	9	0,9
344	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	110	0	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8
399	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
298	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
	Итого обед:		29,4	36,7	109,7	875,2	0,4	25,6	1,8	6,1	212,8	353,5	99,1	6,8
Полдник:														
406	Пирожок печёный с капустой и яйцом	80	6,4	4,3	34,1	199,5	0	16	14,9	2,1	33,1	66,1	14,9	1,1
388	Молоко 3,2 % 0,2 л	200	5,8	6,4	9,4	116	0	1,2	42	0,2	242	184	28	0,2
	Итого полдник:		12,2	10,7	43,5	315,5	0	17,2	56,9	2,3	275,1	250,1	42,9	1,3
	Итого день:		71,6	92,9	227,6	1782,6	0,6	53,1	102,5	9,2	1001,1	1204,4	397,3	13,5