

Индивидуальный предприниматель Аттатурова Галина Петровна  
 Главная МБОУ "Кобринская ООШ"

Приложение 2  
 к СанПиН 2.4.5.2409-08



*Согласовано: [Подпись]*  
*Т.А. Расторгуев*  
 Дата: *10.10.2010*  
 Место: *Кобринская ООШ*  
 Сезон: *осенне-зимний*  
 Возрастная категория: *старше 11*

**Примерное меню  
 и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

| № рсц          | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|----------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| 1              | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13             | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b> |   |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 302.06         | Каша вязкая манная с джемом                       | 250/15       | 12,68                | 6,85         | 49,05         | 284,00                         | 0,20          | 2,68         | 0,01        | 0,43        | 115,24                    | 266,45         | 36,68         | 1,95         |
| 3              | Бутерброд с маслом и сыром                        | 30/10/50     | 9,34                 | 16,19        | 19,24         | 273,00                         | 0,14          | 0,00         | 0,18        | 2,40        | 182,20                    | 182,30         | 37,20         | 1,30         |
|                | Яблоко свежее                                     | 150          | 0,60                 | 0,60         | 15,70         | 67,00                          | 0,01          | 9,00         | 0,03        | 0,06        | 0,00                      | 0,00           | 0,00          | 1,00         |
| 686.01         | Чай с сахаром и лимоном                           | 200/15/7     | 0,00                 | 0,00         | 11,56         | 60,00                          | 0,00          | 4,80         | 0,00        | 0,05        | 3,00                      | 2,00           | 1,00          | 0,00         |
|                | <b>Итого завтрак</b>                              |              | <b>22,62</b>         | <b>23,64</b> | <b>95,55</b>  | <b>684,00</b>                  | <b>0,35</b>   | <b>16,48</b> | <b>0,22</b> | <b>2,94</b> | <b>300,44</b>             | <b>450,75</b>  | <b>74,88</b>  | <b>4,25</b>  |
| <b>Обед</b>    |   |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 20             | Салат "Дары осени"(из свежих помидоров и огурцов) | 120          | 0,69                 | 10,09        | 8,60          | 146,00                         | 0,02          | 15,07        | 0,15        | 1,78        | 138,68                    | 68,25          | 14,36         | 0,80         |
| 139.02         | Суп картофельный с горохом и мясом                | 300/25       | 9,29                 | 7,96         | 25,64         | 184,00                         | 0,13          | 8,50         | 0,12        | 2,32        | 127,45                    | 94,56          | 21,68         | 0,52         |
| 437            | Гуляш из говядины                                 | 100/50       | 11,45                | 10,68        | 9,08          | 246,00                         | 0,03          | 1,00         | 0,00        | 0,00        | 20,65                     | 134,36         | 9,69          | 1,25         |
| 638            | Компот из кураги                                  | 200          | 0,06                 | 0,00         | 19,90         | 75,00                          | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 14,80                     | 23,20          | 5,41          | 0,31         |
|                | Хлеб Дарницкий                                    | 80           | 2,10                 | 0,00         | 16,25         | 55,00                          | 0,09          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 18,50                     | 44,10          | 9,00          | 0,08         |
| 508            | Гарнир: Каша гречневая                            | 200          | 8,90                 | 3,92         | 54,84         | 252,00                         | 0,22          | 0,00         | 0,05        | 0,11        | 99,54                     | 265,47         | 45,21         | 2,85         |
|                | <b>Итого обед</b>                                 |              | <b>32,49</b>         | <b>32,65</b> | <b>134,31</b> | <b>958,00</b>                  | <b>0,49</b>   | <b>24,57</b> | <b>0,32</b> | <b>4,21</b> | <b>419,62</b>             | <b>629,94</b>  | <b>105,35</b> | <b>5,81</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                              |              | <b>55,11</b>         | <b>56,29</b> | <b>229,86</b> | <b>1642,00</b>                 | <b>0,84</b>   | <b>41,05</b> | <b>0,54</b> | <b>7,15</b> | <b>720,06</b>             | <b>1080,69</b> | <b>180,23</b> | <b>10,06</b> |

День: второй  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

| № рсц          | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|----------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                |                                   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| 1              | 2                                 | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13             | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b> |                                   |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 367            | Галушки творожные со сметаной     | 200/20       | 15,35                | 16,23        | 28,41         | 286,00                         | 0,23          | 0,96         | 0,05        | 1,65        | 116,45                    | 252,87         | 50,20         | 3,22         |
|                | Кондитерское изделие без крема    | 40           | 1,65                 | 0,92         | 17,62         | 108,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                      | 0,00           | 0,00          | 0,00         |
|                | Банан свежий                      | 180          | 2,70                 | 0,00         | 32,12         | 164,00                         | 0,07          | 14,00        | 0,13        | 0,85        | 64,80                     | 102,20         | 10,80         | 0,82         |
| 693            | Какао с молоком                   | 200          | 3,78                 | 5,73         | 18,20         | 121,00                         | 0,04          | 1,50         | 0,04        | 0,40        | 118,40                    | 95,00          | 14,00         | 0,18         |
|                | <b>Итого завтрак</b>              |              | <b>23,48</b>         | <b>22,88</b> | <b>96,35</b>  | <b>679,00</b>                  | <b>0,34</b>   | <b>16,46</b> | <b>0,22</b> | <b>2,90</b> | <b>299,65</b>             | <b>450,07</b>  | <b>75,00</b>  | <b>4,22</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                   |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 40             | Салат "Витаминный"                | 120          | 5,92                 | 11,64        | 29,37         | 178,00                         | 0,19          | 15,80        | 0,22        | 2,50        | 174,60                    | 156,84         | 32,68         | 1,95         |
| 128            | Щи по-уральски с мясом            | 300/25       | 8,23                 | 8,42         | 21,95         | 225,00                         | 0,09          | 2,80         | 0,14        | 1,14        | 112,80                    | 206,57         | 22,30         | 1,23         |
| 436            | Жаркое по-домашнему               | 80/150       | 12,30                | 8,69         | 27,45         | 324,00                         | 0,21          | 1,85         | 0,03        | 0,51        | 97,20                     | 221,34         | 37,40         | 2,42         |
| 633            | Компот из свежих яблок и сливы    | 200          | 0,31                 | 0,08         | 28,22         | 108,00                         | 0,00          | 2,50         | 0,00        | 0,00        | 37,58                     | 48,40          | 13,40         | 0,25         |
|                | Хлеб "Fazer" овощи-мико(кап/морк) | 80           | 5,20                 | 3,01         | 28,00         | 107,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                      | 0,00           | 0,00          | 0,00         |
|                | <b>Итого обед</b>                 |              | <b>31,96</b>         | <b>31,84</b> | <b>134,99</b> | <b>942,00</b>                  | <b>0,49</b>   | <b>22,95</b> | <b>0,39</b> | <b>4,15</b> | <b>422,18</b>             | <b>633,15</b>  | <b>105,78</b> | <b>5,85</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>              |              | <b>55,44</b>         | <b>54,72</b> | <b>231,34</b> | <b>1621,00</b>                 | <b>0,83</b>   | <b>39,41</b> | <b>0,61</b> | <b>7,05</b> | <b>721,83</b>             | <b>1083,22</b> | <b>180,78</b> | <b>10,07</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

| № рецеп.       | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |             |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|-------------|
|                |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р              | Mg            | Fe          |
| 1              | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13             | 14            | 15          |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |                |               |             |
| 344            | Омлет, фаршированный мясными продуктами                          | 200          | 15,87                | 19,20        | 32,78         | 288,00                         | 0,24          | 2,80         | 0,15        | 2,60        | 167,12                    | 363,58         | 51,64         | 3,25        |
| 740            | Шанежки наливные с яйцами с сах.пудрой                           | 50/6         | 2,69                 | 1,97         | 24,29         | 226,00                         | 0,11          | 0,60         | 0,00        | 0,40        | 39,65                     | 19,14          | 11,23         | 0,30        |
| 685.03         | Чай с сахаром и молоком  | 150/50/15    | 2,00                 | 2,00         | 18,00         | 87,00                          | 0,00          | 1,00         | 0,07        | 0,00        | 19,12                     | 47,00          | 7,00          | 0,00        |
|                | Хлеб пшеничный   | 60           | 2,64                 | 0,00         | 20,47         | 72,00                          | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 74,50                     | 20,60          | 6,00          | 0,00        |
|                | <b>Итого завтрак</b>   |              | <b>23,20</b>         | <b>23,17</b> | <b>95,54</b>  | <b>673,00</b>                  | <b>0,35</b>   | <b>4,40</b>  | <b>0,22</b> | <b>3,00</b> | <b>300,39</b>             | <b>450,32</b>  | <b>75,87</b>  | <b>3,55</b> |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |                |               |             |
| 140.02         | Суп картофельный с мясными фрикадельками и макаронными изделиями | 300/30       | 11,65                | 9,05         | 29,41         | 278,00                         | 0,32          | 16,87        | 0,20        | 2,15        | 127,01                    | 156,04         | 47,77         | 2,50        |
| 362            | Пудинг из творога (запеченный) со сметаной                       | 200/20       | 14,20                | 20,68        | 41,65         | 394,00                         | 0,18          | 0,68         | 0,14        | 1,60        | 180,05                    | 369,58         | 35,89         | 2,00        |
|                | Слива свежая   | 80           | 0,64                 | 0,00         | 7,92          | 34,00                          | 0,04          | 2,90         | 0,00        | 0,50        | 68,00                     | 63,60          | 13,60         | 0,00        |
| 407            | Сок яблочный   | 200          | 1,00                 | 0,00         | 20,20         | 92,00                          | 0,02          | 4,00         | 0,00        | 0,00        | 44,00                     | 24,00          | 8,00          | 1,24        |
|                | Хлеб "геркулес" зерновой   | 80           | 4,30                 | 2,40         | 34,50         | 134,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                      | 0,00           | 0,00          | 0,00        |
|                | <b>Итого обед</b>  |              | <b>31,79</b>         | <b>32,13</b> | <b>133,68</b> | <b>932,00</b>                  | <b>0,56</b>   | <b>24,45</b> | <b>0,34</b> | <b>4,25</b> | <b>419,06</b>             | <b>613,22</b>  | <b>105,26</b> | <b>5,74</b> |
|                | <b>Итого за день</b>   |              | <b>54,99</b>         | <b>55,30</b> | <b>229,22</b> | <b>1605,00</b>                 | <b>0,91</b>   | <b>28,85</b> | <b>0,56</b> | <b>7,25</b> | <b>719,45</b>             | <b>1063,54</b> | <b>181,13</b> | <b>9,29</b> |

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

| № рецеп.       | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |             |
|----------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|-------------|
|                |                                       |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р              | Mg            | Fe          |
| 1              | 2                                     | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13             | 14            | 15          |
| <b>Завтрак</b> |                                       |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |                |               |             |
| 305            | Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) | 250          | 12,83                | 8,57         | 42,39         | 298,00                         | 0,33          | 10,35        | 0,20        | 2,60        | 249,68                    | 286,54         | 28,54         | 1,55        |
| 6              | Бутерброд с маслом и колбасой п/к     | 30/10/50     | 9,64                 | 14,68        | 24,10         | 259,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,07        | 19,56                     | 131,00         | 31,20         | 1,23        |
|                | Груша свежая                          | 140          | 0,56                 | 0,42         | 14,98         | 59,00                          | 0,02          | 7,00         | 0,02        | 0,00        | 30,60                     | 32,60          | 15,60         | 1,45        |
| 685            | Чай с сахаром                         | 200/15       | 0,24                 | 0,00         | 15,07         | 58,00                          | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,30                      | 0,00           | 0,00          | 0,04        |
|                | <b>Итого завтрак</b>                  |              | <b>23,27</b>         | <b>23,67</b> | <b>96,54</b>  | <b>674,00</b>                  | <b>0,35</b>   | <b>17,35</b> | <b>0,22</b> | <b>2,67</b> | <b>300,14</b>             | <b>450,14</b>  | <b>75,34</b>  | <b>4,27</b> |
| <b>Обед</b>    |                                       |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |                |               |             |
| 14             | Салат зеленый с огурцами              | 120          | 1,65                 | 9,02         | 6,52          | 126,00                         | 0,00          | 7,15         | 0,07        | 1,71        | 186,52                    | 206,30         | 30,20         | 2,83        |
| 159            | Солянка рыбная                        | 300/30       | 7,34                 | 4,70         | 10,34         | 138,00                         | 0,08          | 5,17         | 0,09        | 1,42        | 104,52                    | 132,41         | 26,50         | 0,84        |
| 491            | Чахохбили из курицы                   | 110          | 14,62                | 14,36        | 17,29         | 284,00                         | 0,16          | 9,80         | 0,04        | 1,12        | 94,35                     | 124,50         | 28,10         | 0,96        |
| 639            | Компот из смеси сухофруктов           | 200          | 0,72                 | 0,00         | 31,70         | 124,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                      | 0,00           | 0,00          | 0,00        |
|                | Хлеб Дарницкий                        | 80           | 2,10                 | 0,00         | 16,25         | 55,00                          | 0,09          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 18,50                     | 44,10          | 9,00          | 0,08        |
| 511            | Гарнир:Рис отварной                   | 200          | 6,00                 | 4,14         | 52,77         | 205,00                         | 0,10          | 0,00         | 0,10        | 0,01        | 17,10                     | 123,40         | 11,64         | 0,72        |
|                | <b>Итого обед</b>                     |              | <b>32,43</b>         | <b>32,22</b> | <b>134,87</b> | <b>932,00</b>                  | <b>0,43</b>   | <b>22,12</b> | <b>0,30</b> | <b>4,26</b> | <b>420,99</b>             | <b>630,71</b>  | <b>105,44</b> | <b>5,43</b> |
|                | <b>Итого за день</b>                  |              | <b>55,70</b>         | <b>55,89</b> | <b>231,41</b> | <b>1606,00</b>                 | <b>0,78</b>   | <b>39,47</b> | <b>0,52</b> | <b>6,93</b> | <b>721,13</b>             | <b>1080,85</b> | <b>180,78</b> | <b>9,70</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

| № рецеп.             | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |             |
|----------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|-------------|
|                      |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р              | Mg            | Fe          |
| 1                    | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13             | 14            | 15          |
| <b>Завтрак</b>       |   |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |                |               |             |
| 302.08               | Каша вязкая рисовая с изюмом и маслом           | 250/10       | 13,20                | 9,21         | 52,10         | 264,00                         | 0,12          | 1,89         | 0,22        | 2,68        | 224,20                    | 262,20         | 35,60         | 0,26        |
| 6                    | Бутерброд с маслом и колбасой п/к               | 30/10/50     | 9,64                 | 14,68        | 25,10         | 259,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,07        | 19,56                     | 131,00         | 31,20         | 1,23        |
|                      | Мандарин свежий                                 | 80           | 0,64                 | 0,00         | 4,88          | 53,00                          | 0,00          | 13,40        | 0,00        | 0,00        | 56,00                     | 57,20          | 8,42          | 2,28        |
| 685.02               | Чай с сахаром, яблоком и корицей                | 200/15/7     | 0,00                 | 0,00         | 14,00         | 59,00                          | 0,20          | 1,00         | 0,00        | 0,00        | 0,30                      | 0,00           | 0,00          | 0,02        |
| <b>Итого завтрак</b> |   |              | <b>23,48</b>         | <b>23,89</b> | <b>96,08</b>  | <b>635,00</b>                  | <b>0,32</b>   | <b>16,29</b> | <b>0,22</b> | <b>2,75</b> | <b>300,06</b>             | <b>450,40</b>  | <b>75,22</b>  | <b>3,79</b> |
| <b>Обед</b>          |   |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |                |               |             |
| 24                   | Салат "Полоньинский"                            | 120          | 1,32                 | 8,50         | 16,54         | 118,00                         | 0,07          | 5,65         | 0,14        | 1,75        | 79,45                     | 125,40         | 15,70         | 0,90        |
| 117                  | Борщ полтавский с курицей, галушками и сметаной | 300/25/45/15 | 10,20                | 8,34         | 24,60         | 232,00                         | 0,16          | 3,45         | 0,16        | 0,80        | 136,40                    | 189,20         | 25,07         | 1,85        |
| 438                  | Азу из говядины                                 | 80/150       | 15,37                | 12,89        | 24,40         | 276,00                         | 0,21          | 10,68        | 0,02        | 1,56        | 176,40                    | 256,40         | 60,47         | 2,10        |
|                      | Кондитерское изделие без крема                  | 30           | 1,44                 | 0,84         | 18,30         | 75,00                          | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                      | 0,00           | 0,00          | 0,00        |
|                      | Сок вишневый                                    | 200          | 1,00                 | 0,02         | 20,20         | 92,00                          | 0,04          | 4,00         | 0,00        | 0,00        | 28,00                     | 54,00          | 3,80          | 0,70        |
|                      | Хлеб "Fazer" овощи-микс(карт/лук)               | 80           | 3,20                 | 2,10         | 30,20         | 158,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                      | 0,00           | 0,00          | 0,00        |
| <b>Итого обед</b>    |   |              | <b>32,53</b>         | <b>32,69</b> | <b>134,24</b> | <b>951,00</b>                  | <b>0,48</b>   | <b>23,78</b> | <b>0,32</b> | <b>4,11</b> | <b>420,25</b>             | <b>625,00</b>  | <b>105,04</b> | <b>5,55</b> |
| <b>Итого за день</b> |   |              | <b>56,01</b>         | <b>56,58</b> | <b>230,32</b> | <b>1586,00</b>                 | <b>0,80</b>   | <b>40,07</b> | <b>0,54</b> | <b>6,86</b> | <b>720,31</b>             | <b>1075,40</b> | <b>180,26</b> | <b>9,34</b> |

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

| № рецеп.             | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|----------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                      |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| 1                    | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13             | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b>       |   |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 344                  | Омлет, фаршированный мясными продуктами             | 200          | 15,87                | 19,20        | 32,78         | 288,00                         | 0,24          | 2,80         | 0,15        | 2,60        | 167,12                    | 363,58         | 51,64         | 3,25         |
| 3                    | Бутерброд с маслом и сыром                          | 30/10/50     | 9,34                 | 16,19        | 19,24         | 273,00                         | 0,14          | 0,00         | 0,18        | 2,40        | 182,20                    | 182,30         | 37,20         | 1,30         |
|                      | Апельсин свежий                                     | 160          | 0,44                 | 0,32         | 14,48         | 64,00                          | 0,04          | 46,00        | 0,02        | 0,00        | 14,40                     | 29,60          | 12,80         | 0,32         |
| 686.01               | Чай с сахаром и лимоном                             | 200/15/7     | 0,00                 | 0,00         | 11,56         | 60,00                          | 0,00          | 4,80         | 0,00        | 0,05        | 3,00                      | 2,00           | 1,00          | 0,00         |
|                      | Хлеб пшеничный                                      | 60           | 2,64                 | 0,00         | 20,47         | 72,00                          | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 74,50                     | 20,60          | 6,00          | 0,00         |
| <b>Итого завтрак</b> |   |              | <b>28,29</b>         | <b>35,71</b> | <b>98,53</b>  | <b>757,00</b>                  | <b>0,42</b>   | <b>53,60</b> | <b>0,35</b> | <b>5,05</b> | <b>441,22</b>             | <b>598,08</b>  | <b>108,64</b> | <b>4,87</b>  |
| <b>Обед</b>          |   |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 60                   | Салат по-шекински                                   | 120          | 0,96                 | 0,18         | 4,50          | 78,00                          | 0,06          | 9,20         | 0,09        | 1,30        | 132,50                    | 75,40          | 23,56         | 2,10         |
| 134                  | Суп крестьянский с крупой рисовой, мясом и сметаной | 300/25/15    | 8,10                 | 9,44         | 12,57         | 156,00                         | 0,09          | 7,10         | 0,07        | 0,96        | 148,40                    | 165,20         | 30,50         | 0,90         |
| 433                  | Мясо тушеное  | 100/50       | 10,82                | 12,91        | 5,20          | 284,00                         | 0,10          | 0,84         | 0,10        | 1,85        | 96,52                     | 292,30         | 28,50         | 0,85         |
| 631.02               | Компот из свежих мандаринов                         | 200          | 0,49                 | 0,00         | 30,64         | 98,00                          | 0,00          | 6,00         | 0,00        | 0,00        | 10,60                     | 17,00          | 4,00          | 1,84         |
|                      | Хлеб "геркулес" зерновой                            | 80           | 4,30                 | 2,40         | 34,50         | 134,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                      | 0,00           | 0,00          | 0,00         |
| 516                  | Гарнир: Макароны изделия отварные                   | 200          | 7,23                 | 6,82         | 47,24         | 202,00                         | 0,24          | 0,00         | 0,06        | 0,00        | 32,81                     | 80,20          | 18,60         | 0,08         |
| <b>Итого обед</b>    |   |              | <b>31,90</b>         | <b>31,75</b> | <b>134,65</b> | <b>952,00</b>                  | <b>0,49</b>   | <b>23,14</b> | <b>0,32</b> | <b>4,11</b> | <b>420,83</b>             | <b>630,10</b>  | <b>105,16</b> | <b>5,77</b>  |
| <b>Итого за день</b> |   |              | <b>60,19</b>         | <b>67,46</b> | <b>233,18</b> | <b>1709,00</b>                 | <b>0,91</b>   | <b>76,74</b> | <b>0,67</b> | <b>9,16</b> | <b>862,05</b>             | <b>1228,18</b> | <b>213,80</b> | <b>10,64</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

| № рецеп.       | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |             |
|----------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|-------------|
|                |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р              | Mg            | Fe          |
| 1              | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13             | 14            | 15          |
| <b>Завтрак</b> |   |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |                |               |             |
| 302.08         | Каша вязкая рисовая с изюмом и маслом           | 250/10       | 13,20                | 9,21         | 52,10         | 264,00                         | 0,12          | 1,89         | 0,22        | 2,68        | 224,20                    | 262,20         | 35,60         | 0,26        |
| 6              | Бутерброд с маслом и колбасой п/к               | 30/10/50     | 9,64                 | 14,68        | 25,10         | 259,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,07        | 19,56                     | 131,00         | 31,20         | 1,23        |
|                | Мандарин свежий                                 | 80           | 0,64                 | 0,00         | 4,88          | 53,00                          | 0,00          | 13,40        | 0,00        | 0,00        | 56,00                     | 57,20          | 8,42          | 2,28        |
| 685.02         | Чай с сахаром, яблоком и корицей                | 200/15/7     | 0,00                 | 0,00         | 14,00         | 59,00                          | 0,20          | 1,00         | 0,00        | 0,00        | 0,30                      | 0,00           | 0,00          | 0,02        |
|                | <b>Итого завтрак</b>                            |              | <b>23,48</b>         | <b>23,89</b> | <b>96,08</b>  | <b>635,00</b>                  | <b>0,32</b>   | <b>16,29</b> | <b>0,22</b> | <b>2,75</b> | <b>300,06</b>             | <b>450,40</b>  | <b>75,22</b>  | <b>3,79</b> |
| <b>Обед</b>    |   |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |                |               |             |
| 24             | Салат "Половнынский"                            | 120          | 1,32                 | 8,50         | 16,54         | 118,00                         | 0,07          | 5,65         | 0,14        | 1,75        | 79,45                     | 125,40         | 15,70         | 0,90        |
| 117            | Борщ полтавский с курицей, галушками и сметаной | 300/25/45/15 | 10,20                | 8,34         | 24,60         | 232,00                         | 0,16          | 3,45         | 0,16        | 0,80        | 136,40                    | 189,20         | 25,07         | 1,85        |
| 438            | Азу из говядины                                 | 80/150       | 15,37                | 12,89        | 24,40         | 276,00                         | 0,21          | 10,68        | 0,02        | 1,56        | 176,40                    | 256,40         | 60,47         | 2,10        |
|                | Кондитерское изделие без крема                  | 30           | 1,44                 | 0,84         | 18,30         | 75,00                          | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                      | 0,00           | 0,00          | 0,00        |
|                | Сок вишневый                                    | 200          | 1,00                 | 0,02         | 20,20         | 92,00                          | 0,04          | 4,00         | 0,00        | 0,00        | 28,00                     | 54,00          | 3,80          | 0,70        |
|                | Хлеб "Fazer" овощи-микс(карт/лук)               | 80           | 3,20                 | 2,10         | 30,20         | 158,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                      | 0,00           | 0,00          | 0,00        |
|                | <b>Итого обед</b>                               |              | <b>32,53</b>         | <b>32,69</b> | <b>134,24</b> | <b>951,00</b>                  | <b>0,48</b>   | <b>23,78</b> | <b>0,32</b> | <b>4,11</b> | <b>420,25</b>             | <b>625,00</b>  | <b>105,04</b> | <b>5,55</b> |
|                | <b>Итого за день</b>                            |              | <b>56,01</b>         | <b>56,58</b> | <b>230,32</b> | <b>1586,00</b>                 | <b>0,80</b>   | <b>40,07</b> | <b>0,54</b> | <b>6,86</b> | <b>720,31</b>             | <b>1075,40</b> | <b>180,26</b> | <b>9,34</b> |

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

| № рецеп.       | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|----------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| 1              | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13             | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b> |   |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 344            | Омлет, фаршированный мясными продуктами             | 200          | 15,87                | 19,20        | 32,78         | 288,00                         | 0,24          | 2,80         | 0,15        | 2,60        | 167,12                    | 363,58         | 51,64         | 3,25         |
| 3              | Бутерброд с маслом и сыром                          | 30/10/50     | 9,34                 | 16,19        | 19,24         | 273,00                         | 0,14          | 0,00         | 0,18        | 2,40        | 182,20                    | 182,30         | 37,20         | 1,30         |
|                | Апельсин свежий                                     | 160          | 0,44                 | 0,32         | 14,48         | 64,00                          | 0,04          | 46,00        | 0,02        | 0,00        | 14,40                     | 29,60          | 12,80         | 0,32         |
| 686.01         | Чай с сахаром и лимоном                             | 200/15/7     | 0,00                 | 0,00         | 11,56         | 60,00                          | 0,00          | 4,80         | 0,00        | 0,05        | 3,00                      | 2,00           | 1,00          | 0,00         |
|                | Хлеб пшеничный                                      | 60           | 2,64                 | 0,00         | 20,47         | 72,00                          | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 74,50                     | 20,60          | 6,00          | 0,00         |
|                | <b>Итого завтрак</b>                                |              | <b>28,29</b>         | <b>35,71</b> | <b>98,53</b>  | <b>757,00</b>                  | <b>0,42</b>   | <b>53,60</b> | <b>0,35</b> | <b>5,05</b> | <b>441,22</b>             | <b>598,08</b>  | <b>108,64</b> | <b>4,87</b>  |
| <b>Обед</b>    |   |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |                |               |              |
| 60             | Салат по-шекински                                   | 120          | 0,96                 | 0,18         | 4,50          | 78,00                          | 0,06          | 9,20         | 0,09        | 1,30        | 132,50                    | 75,40          | 23,56         | 2,10         |
| 134            | Суп крестьянский с крупой рисовой, мясом и сметаной | 300/25/15    | 8,10                 | 9,44         | 12,57         | 156,00                         | 0,09          | 7,10         | 0,07        | 0,96        | 148,40                    | 165,20         | 30,50         | 0,90         |
| 433            | Мясо тушеное  | 100/50       | 10,82                | 12,91        | 5,20          | 284,00                         | 0,10          | 0,84         | 0,10        | 1,85        | 96,52                     | 292,30         | 28,50         | 0,85         |
| 631.02         | Компот из свежих мандаринов                         | 200          | 0,49                 | 0,00         | 30,64         | 98,00                          | 0,00          | 6,00         | 0,00        | 0,00        | 10,60                     | 17,00          | 4,00          | 1,84         |
|                | Хлеб "геркулес" зерновой                            | 80           | 4,30                 | 2,40         | 34,50         | 134,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                      | 0,00           | 0,00          | 0,00         |
| 516            | Гарнир: Макароны изделия отварные                   | 200          | 7,23                 | 6,82         | 47,24         | 202,00                         | 0,24          | 0,00         | 0,06        | 0,00        | 32,81                     | 80,20          | 18,60         | 0,08         |
|                | <b>Итого обед</b>                                   |              | <b>31,90</b>         | <b>31,75</b> | <b>134,65</b> | <b>952,00</b>                  | <b>0,49</b>   | <b>23,14</b> | <b>0,32</b> | <b>4,11</b> | <b>420,83</b>             | <b>630,10</b>  | <b>105,16</b> | <b>5,77</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                                |              | <b>60,19</b>         | <b>67,46</b> | <b>233,18</b> | <b>1709,00</b>                 | <b>0,91</b>   | <b>76,74</b> | <b>0,67</b> | <b>9,16</b> | <b>862,05</b>             | <b>1228,18</b> | <b>213,80</b> | <b>10,64</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: девятый  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

| № рецеп.       | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |             |
|----------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|-------------|
|                |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р              | Мg            | Fe          |
| 1              | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13             | 14            | 15          |
| <b>Завтрак</b> |   |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |                |               |             |
| 735            | Оладьи с яблоками и стуженным молоком       | 200/20       | 17,50                | 19,20        | 62,30         | 386,00                         | 0,29          | 5,20         | 0,15        | 2,80        | 148,30                    | 286,80         | 45,68         | 1,80        |
|                | Груша свежая                                | 140          | 0,56                 | 0,42         | 14,98         | 59,00                          | 0,02          | 7,00         | 0,02        | 0,00        | 30,60                     | 32,60          | 15,60         | 1,45        |
|                | Кондитерское изделие без крема              | 30           | 1,44                 | 0,84         | 18,30         | 75,00                          | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                      | 0,00           | 0,00          | 0,00        |
| 693            | Какао с молоком                             | 200          | 3,78                 | 3,34         | 22,20         | 121,00                         | 0,04          | 1,50         | 0,04        | 0,20        | 121,30                    | 125,65         | 14,00         | 0,16        |
|                | <b>Итого завтрак</b>                        |              | <b>23,28</b>         | <b>23,80</b> | <b>117,78</b> | <b>641,00</b>                  | <b>0,35</b>   | <b>13,70</b> | <b>0,21</b> | <b>3,00</b> | <b>300,20</b>             | <b>445,05</b>  | <b>75,28</b>  | <b>3,41</b> |
| <b>Обед</b>    |   |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |                |               |             |
| 25             | Салат "Степной"                             | 120          | 1,62                 | 5,13         | 10,00         | 115,00                         | 0,08          | 3,80         | 0,11        | 2,00        | 67,50                     | 116,40         | 10,60         | 1,20        |
| 132            | Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной | 300/25/15    | 7,95                 | 8,90         | 19,00         | 178,00                         | 0,12          | 7,06         | 0,07        | 0,23        | 148,40                    | 226,20         | 28,60         | 2,50        |
| 369.607        | Рыба отварная с соусом польским             | 120/50       | 14,17                | 14,20        | 1,21          | 287,00                         | 0,19          | 5,60         | 0,09        | 1,85        | 36,50                     | 199,50         | 30,20         | 0,89        |
| 638            | Компот из кураги                            | 200          | 0,06                 | 0,00         | 19,90         | 75,00                          | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 14,80                     | 23,20          | 5,41          | 0,31        |
|                | Хлеб "геркулес" зерновой                    | 80           | 4,30                 | 2,40         | 34,50         | 134,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                      | 0,00           | 0,00          | 0,00        |
| 520            | Гарнир: Пюре картофельное                   | 200          | 4,41                 | 1,53         | 32,56         | 126,00                         | 0,10          | 3,10         | 0,04        | 0,20        | 152,80                    | 65,20          | 30,10         | 0,80        |
|                | <b>Итого обед</b>                           |              | <b>32,51</b>         | <b>32,16</b> | <b>117,17</b> | <b>915,00</b>                  | <b>0,49</b>   | <b>19,56</b> | <b>0,31</b> | <b>4,28</b> | <b>420,00</b>             | <b>630,50</b>  | <b>30,56</b>  | <b>5,70</b> |
|                | <b>Итого за день</b>                        |              | <b>55,79</b>         | <b>55,96</b> | <b>234,95</b> | <b>1556,00</b>                 | <b>0,84</b>   | <b>33,26</b> | <b>0,52</b> | <b>7,28</b> | <b>720,20</b>             | <b>1075,55</b> | <b>105,84</b> | <b>9,11</b> |

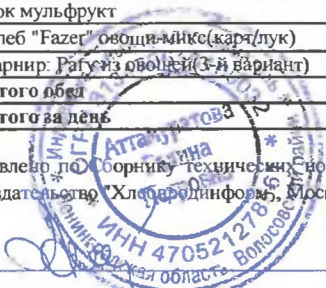
День: десятый  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

| № рецеп.       | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |             |
|----------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|-------------|
|                |                                     |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р              | Мg            | Fe          |
| 1              | 2                                   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13             | 14            | 15          |
| <b>Завтрак</b> |                                     |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |                |               |             |
| 304            | Каша "Боярская" (из пшена с изюмом) | 250          | 10,95                | 8,20         | 28,95         | 224,00                         | 0,09          | 1,88         | 0,03        | 0,08        | 87,56                     | 165,50         | 28,36         | 2,01        |
| 3              | Бутерброд с маслом и сыром          | 30/10/50     | 9,34                 | 16,19        | 19,24         | 273,00                         | 0,14          | 0,00         | 0,18        | 2,40        | 182,20                    | 182,30         | 37,20         | 1,30        |
|                | Банан свежий                        | 180          | 2,70                 | 0,00         | 32,12         | 164,00                         | 0,07          | 14,00        | 0,13        | 0,85        | 64,80                     | 102,20         | 10,80         | 0,82        |
| 685.02         | Чай с сахаром, яблоком и корицей    | 200/15/7     | 0,00                 | 0,00         | 14,00         | 59,00                          | 0,20          | 1,00         | 0,00        | 0,00        | 0,30                      | 0,00           | 0,00          | 0,02        |
|                | <b>Итого завтрак</b>                |              | <b>22,99</b>         | <b>24,39</b> | <b>94,31</b>  | <b>720,00</b>                  | <b>0,50</b>   | <b>16,88</b> | <b>0,34</b> | <b>3,33</b> | <b>334,86</b>             | <b>450,00</b>  | <b>76,36</b>  | <b>4,15</b> |
| <b>Обед</b>    |                                     |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |                |               |             |
| 30             | Салат из редиса с огурцами и яйцом  | 120          | 4,20                 | 6,40         | 6,00          | 102,00                         | 0,05          | 0,00         | 0,04        | 1,26        | 102,02                    | 102,50         | 13,40         | 0,90        |
| 174            | Суп-пюре из цветной капусты с мясом | 300/25       | 8,12                 | 10,35        | 26,00         | 194,00                         | 0,09          | 8,54         | 0,14        | 0,04        | 86,40                     | 165,80         | 25,20         | 1,56        |
| 449            | Биф рубленый                        | 100          | 11,30                | 11,54        | 15,64         | 264,00                         | 0,02          | 1,95         | 0,09        | 1,75        | 95,20                     | 248,60         | 26,40         | 0,87        |
|                | Сок мультифрукт                     | 200          | 1,84                 | 0,40         | 22,80         | 92,00                          | 0,20          | 2,80         | 0,00        | 0,00        | 46,00                     | 36,00          | 12,00         | 0,00        |
|                | Хлеб "Fazer" овощи-микс(карт/лук)   | 80           | 3,20                 | 2,10         | 30,20         | 158,00                         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                      | 0,00           | 0,00          | 0,00        |
| 541            | Гарнир: Рагу из овощей(3-й вариант) | 200          | 3,22                 | 2,40         | 32,96         | 173,00                         | 0,13          | 7,56         | 0,04        | 0,92        | 90,85                     | 77,50          | 28,60         | 2,30        |
|                | <b>Итого обед</b>                   |              | <b>31,88</b>         | <b>33,19</b> | <b>133,60</b> | <b>983,00</b>                  | <b>0,49</b>   | <b>20,85</b> | <b>0,31</b> | <b>3,97</b> | <b>420,47</b>             | <b>630,40</b>  | <b>105,60</b> | <b>5,63</b> |
|                | <b>Итого за день</b>                |              | <b>54,87</b>         | <b>57,58</b> | <b>227,91</b> | <b>1703,00</b>                 | <b>0,99</b>   | <b>37,73</b> | <b>0,65</b> | <b>7,30</b> | <b>755,33</b>             | <b>1080,40</b> | <b>181,96</b> | <b>9,78</b> |

Меню составлено по Сборнику технических нормативов под общей редакцией В.Т.Лавдиной "Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", Издательство "Хлебпромформ", Москва 2004г.

Составил



*Handwritten signature*

МП