УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КУЛИНАР»

_____ Г.Н.Зенич
« 21» марта 2022г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ двухнедельное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ(с изменениями от 21.03.2022)

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СШ № 72
_____ Е.Н. Донцова
« 21» марта 2022г.

г. Красноярск, 2022

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 7-11 лет 12 дней

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д. **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурцы свежие	20			1	3		1			5	8	3	
404	Котлета (особая)	50	8	9	8	148				2	22	70	12	1
457	Рис отварной с овощами	150	4	13	33	266								
377	Чай с сахаром лимоном	200			15	57								
	Печенье	30	6	3	20	135		17			5			1
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			22	26	106	752		18		3	84	78	31	4
Обед														
12	Огурцы консервированные без уксуса	30			1	4		2			7	7	4	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	3	6	63		9		1	16	26	12	
234	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	50	2	3	9	71			3	1	31	12	3	
330	Соус сметанный.	20		1	1	13			6		5	3		
167	Пюре картофельное	150	3	7	21	165		27			13	74	29	1
349	Компот из сухофруктов	200			25	100					10		2	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Обед			16	17	129	747		38	9	3	238	122	77	4
Полдник														
338	Яблоки.	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Полдник			1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за день			39	44	255	1593		76	9	6	354	222	126	12

ООО" КУЛИНАР"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д. **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256	Каша пшенная вязская на молоке	220	9	8	53	320		1	36		153	228	61	2
7	Масло сливочное	10		8		71			45		2	3		
9	Сыр порционно	12	3	3		41							5	
663	Какао с молоком	200	4	4	30	172		7	23		161	104	16	
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			20	24	112	747		8	104	1	368	335	98	4
Обед														
71	Огурцы свежие	30			1	4		2			7	13	4	
108	Суп картофельный с клецками	200	3	5	19	130		9	22	1	26	45	15	1
311	Гуляш из куриного филе	80	1	4	3	51		1			6	7	2	
291	Макаронные изделия отварные	120	4	5	23	160				2	4	1		
473	Напиток Витаминный	200			17	70								
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Обед			18	17	129	746		12	22	4	199	66	48	4
Полдник														
682	Сок в ассортименте	200	1		18	76								
	Печенье	40	8	5	26	180		22			6			1
Итого за Полдник			9	5	44	256		22			6			1
Итого за день			47	46	285	1749		42	126	5	573	401	146	9

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д. **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
221	Омлет натуральный, запеченный	120	12	13	2	180			243	1	95	206	16	2
7	Масло сливочное	10		8		71			45		2	3		
9	Сыр порционно	12	3	3		41							5	
652	Чай с сахаром	200			15	57								
	Вафли	30	1	9	19	163			2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			20	34	65	655			290	3	151	222	39	4
Обед														
11	Горошек консервированный	30	1		2	12		3			6	19	6	
99	Суп из овощей со сметаной	200	2	4	9	78		18	5	1	26	41	17	1
	Котлета куриная п/ф	60	12	4	44	257					5	113	13	2
264	Каша гречневая рассыпчатая соусом	120	7	5	31	198		1		2	19	164	109	4
349	Компот из сухофруктов	200			25	100					10		2	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Обед			30	12	168	976		4		3	196	296	157	9
Полдник														
386	Йогурт питьевой	200	5	3	4	63		1			122		15	
424	Булочка домашняя	60	6	13	41	306			25	5	28	37	4	
Итого за Полдник			11	16	45	369		1	25	5	150	37	19	
Итого за день			61	62	278	2000		5	315	11	497	555	215	13

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д. **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256	Каша геркулесовая (вязкая) на молоке	220	8	8	33	246		1	35		140	97	15	
7	Масло сливочное	10		8		71			45		2	3		
302	Чай с молоком	200	2	1	17	88		1	11		65	53	11	1
	Вафли	30	1	9	19	163			2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			15	27	98	711		2	93	2	261	166	44	3
Обед														
71	Помидоры свежие	30			1	7		8			4	8	6	
93	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2	3	16	104		15	18		26	72	27	1
293	Птица запеченная	60	16	16		203		2		1	15	1	16	1
167	Пюре картофельное	120	3	6	17	132		22			11	59	23	1
	Напиток Витаминмзированный Витошка	200			19	78		20	120	2				
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Обед			31	28	119	855		67	138	4	212	140	99	6
Полдник														
338	Банан	200	3	1	42	192		20		1	16	56	84	1
Итого за Полдник			3	1	42	192		20		1	16	56	84	1
Итого за день			49	56	259	1758		89	231	7	489	362	227	10

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д. **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурцы свежие	20			1	3		1			5	8	3	
320	Куриное филе запеченное	50	12	12		151		1		1	12	1	12	1
457	Рис отварной с овощами	100	2	9	22	178								
652	Чай с сахаром	200			15	57								
	Печенье	30	6	3	20	135		17			5			1
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			24	25	87	667		19		2	74	9	31	4
Обед														
71	Помидоры свежие	30			1	7		8			4	8	6	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8	7	13	144		17	12		22	115	29	2
232	Рыба запеченная в сметаном соусе	90	1	9	4	101			19	2	5	4	1	
225	Картофель запеченный в сметанном соусе	120	3	7	16	139		17	23	1	19	57	21	1
349	Компот из сухофруктов	200			25	100					10		2	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Обед			22	26	125	822		42	54	4	216	184	86	6
Полдник														
682	Сок в ассортименте	200	1		18	76								
	Вафли	40	2	12	25	217			2	2	3	17	2	
Итого за Полдник			3	12	43	293			2	2	3	17	2	
Итого за день			49	63	255	1782		61	56	8	293	210	119	10

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д. **День:** суббота **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	6	10	39	279		1	71		117	151	37	1
7	Масло сливочное	10		8		71			45		2	3		
302	Чай с молоком	200	2	1	17	88		1	11		65	53	11	1
	Вафли	30	1	9	19	163			2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			13	29	104	744		2	129	2	238	220	66	4
Обед														
71	Огурцы свежие	30			1	4		2			7	13	4	
93	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2	3	16	104		15	18		26	72	27	1
260	Гуляш из говядины	80	14	8	3	143		1		2	11	130	16	2
264	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	6	8	42	263		1		4	49	206	31	1
388	Напиток Вишневый	200			27	109		4			10	8	7	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	50	3		22	105				1	13		18	1
Итого за Обед			33	22	164	996		23	18	7	264	429	119	7
Полдник														
338	Яблоки.	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Полдник			1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за день			47	52	288	1834		45	147	9	534	671	203	15

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д. **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурцы свежие	20			1	3		1			5	8	3	
7	Масло сливочное	8		6		57			36		1	2		
293	Макароны с сыром	200	14	16	43	381			25	2	8	3	10	
377	Чай с сахаром лимоном	200			15	57								
	Вафли	30	1	9	19	163			2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Завтрак			19	32	105	795		1	63	3	90	26	23	1
Обед														
11	Горошек консервированный	30	1		2	12		3			6	19	6	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2	4	11	91		19	8	2	40	48	22	1
204	Рагу овощное с птицей (филе)	200	13	13	19	247		24		2	35	77	44	2
349	Компот из сухофруктов	200			25	100					10		2	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Обед			26	20	123	781		46	8	5	247	144	101	6
Полдник														
667	Кефир	200	6	5	8	106		1	44		292	180	28	
421	Булочка с сахаром	60	5	8	37	237			43		4	8	1	
Итого за Полдник			11	13	45	343		1	87		296	188	29	
Итого за день			56	65	273	1919		48	158	8	633	358	153	7

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д. **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256	Каша рисовая молочная (вязская)	200	6	5	41	241		1	32		112	83	13	
7	Масло сливочное	8		6		57			36		1	2		
663	Какао с молоком	200	4	4	30	172		7	23		161	104	16	
	Печенье	20	4	2	13	90		11			3			
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			18	18	113	703		19	91	1	329	189	45	2
Обед														
12	Огурцы консервированные без уксуса	30			1	4		2			7	7	4	
98	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	11	89		16		2	27	55	16	1
281	Биточек мясной с соусом 50/40	90	8	10	7	155			13	1	36	85	12	1
259	Каша гречневая рассыпчатая.	120	6	4	25	157			17		13	132	89	3
473	Напиток Витаминный	200			17	70								
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Обед			26	21	127	806		18	30	4	239	279	148	8
Полдник														
338	Груши	200	1	1	21	94		10		1	38	32	24	5
Итого за Полдник			1	1	21	94		10		1	38	32	24	5
Итого за день			45	40	261	1603		47	121	6	606	500	217	15

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д. **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурцы свежие	20			1	3		1			5	8	3	
326,01	Наггетсы куриные п/ф	60	12	13	8	200		1	26	1	18	11	16	1
457	Рис отварной с овощами	100	2	9	22	178								
652	Чай с сахаром	200			15	57								
	Вафли	30	1	9	19	163			2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			19	32	94	744		2	28	3	77	32	37	3
Обед														
42	Кукуруза порционно	30	1		4	20		1	1		1	14	4	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	3	6	63		9		1	16	26	12	
130	Запеканка картофельная с фаршем	130	13	11	20	233		25	22	1	30	183	41	3
349	Компот из сухофруктов	200			25	100					10		2	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Обед			25	17	121	747		35	23	3	213	223	86	6
Полдник														
682	Сок в ассортименте	200	1		18	76								
	Печенье	40	8	5	26	180		22			6			1
Итого за Полдник			9	5	44	256		22			6			1
Итого за день			53	54	259	1747		59	51	6	296	255	123	10

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д. **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	6	10	39	279		1	71		117	151	37	1
7	Масло сливочное	10		8		71			45		2	3		
302	Чай с молоком	200	2	1	17	88		1	11		65	53	11	1
	Вафли	30	1	9	19	163			2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			13	29	104	744		2	129	2	238	220	66	4
Обед														
12	Огурцы консервированные без уксуса	30			1	4		2			7	7	4	
102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6	5	16	129		10		1	16	34	15	1
418	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства	90	8	8	7	131		1		1	9	86	13	1
321	Капуста тушеная	60	3	1	12	69		41	5		44	32	16	1
167	Пюре картофельное	60	1	3	9	66		11			5	29	11	
342	Напиток из Смородины	200			27	111		50			10	8	8	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Обед			28	20	138	841		115	5	3	247	196	94	6
Полдник														
424	Булочка домашняя	60	6	13	41	306			25	5	28	37	4	
386	Йогурт питьевой	200	5	3	4	63		1			122		15	
Итого за Полдник			11	16	45	369		1	25	5	150	37	19	
Итого за день			52	65	287	1954		118	159	10	635	453	179	10

ООО" КУЛИНАР"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д. **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурцы свежие	20			1	3		1			5	8	3	
	Котлета куриная п/ф	60	12	4	44	257					5	113	13	2
331	Соус сметанный с томатом30	30		1	2	18			5		4	3		
291	Макаронные изделия отварные	130	5	5	25	173				2	4	1		
376	Чай из шиповника	200	1		12	55		1	3		25	41	22	4
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			22	11	113	649		2	8	3	95	166	54	8
Обед														
71	Огурцы свежие	30			1	4		2			7	13	4	
150,01	Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой	200	5	3	21	131		12		1	45	60	34	1
326,01	Наггетсы куриные п/ф	60	12	13	8	200		1	26	1	18	11	16	1
457	Рис отварной с овощами	100	2	9	22	178								
342	Напиток из Смородины	200			27	111		50			10	8	8	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Обед			29	28	145	955		65	26	3	236	92	89	5
Полдник														
338	Апельсин	200	2		16	86		120			68	46	26	1
Итого за Полдник			2		16	86		120			68	46	26	1
Итого за день			53	39	274	1690		187	34	6	399	304	169	14

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д. **День:** суббота **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256	Каша геркулесовая (вязкая) на молоке	200	7	7	30	224		1	32		127	88	14	
7	Масло сливочное	10		8		71			45		2	3		
302	Чай с молоком	200	2	1	17	88		1	11		65	53	11	1
	Вафли	30	1	9	19	163			2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			14	26	95	689		2	90	2	248	157	43	3
Обед														
11	Горошек консервированный	30	1		2	12		3			6	19	6	
103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3	3	21	126		17		1	19	56	23	1
260	Гуляш из говядины	80	14	8	3	143		1		2	11	130	16	2
264	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	6	8	42	263		1		4	49	206	31	1
388	Напиток Вишневый	200			27	109		4			10	8	7	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Обед			34	22	161	984		26		8	251	419	110	7
Полдник														
667	Кефир	200	6	5	8	106		1	44		292	180	28	
	Печенье	40	8	5	26	180		22			6			1
Итого за Полдник			14	10	34	286		23	44		298	180	28	1
Итого за день			62	58	290	1959		51	134	10	797	756	181	11
Итого за период			613	644	3264	21510		828	1541	92	6106	5047	2058	136
Среднее значение за период			51,1	53,7	272	1792,5		69	128,4	7,7	508,8	420,6	171,5	11,3
Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20. %			100	100	100	100		153	30	100	77	64	100	100
Суточная потребность в пищевых в-ах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 2.3/2.4 3590-20			**46,2-57,75**	**47,4-59,25**	**201-251**	**1410-1762,5**		**36-45**	**420-525**	**6-7,5**	**660-825**	**660-825**	**150-187,5**	**7,2-9**

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** школьники 12 лет и старше 12 д

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурцы свежие	20			1	3		1			5	8	3	
404	Котлета (особая)	60	10	11	10	178				2	26	84	15	2
331	Соус сметанный с томатом30	20		1	1	12			3		3	2		
457	Рис отварной с овощами	150	4	13	33	266								
377	Чай с сахаром лимоном	200			15	57								
	Печенье	30	6	3	20	135		17			5			1
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			24	29	109	794		18	3	3	91	94	34	5
Обед														
12	Огурцы консервированные без уксуса	60			1	8		3			14	14	8	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	3	6	63		9		1	16	26	12	
234	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	70	2	4	12	100			4	2	43	17	5	
330	Соус сметанный.	20		1	1	13			6		5	3		
167	Пюре картофельное	150	3	7	21	165		27			13	74	29	1
349	Компот из сухофруктов	200			25	100					10		2	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	50	3		22	105				1	13		18	1
Итого за Обед			17	18	141	822		39	10	4	262	134	90	4
Полдник														
338	Яблоки.	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Полдник			1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за день			42	48	270	1710		77	13	7	385	250	142	13

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** школьники 12 лет и старше 12 д

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256	Каша пшенная вязская на молоке	300	13	11	72	436		2	50		209	310	83	2
7	Масло сливочное	10		8		71			45		2	3		
9	Сыр порционно	15	4	4		51							7	
663	Какао с молоком	200	4	4	30	172		7	23		161	104	16	
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			25	28	131	873		9	118	1	424	417	122	4
Обед														
71	Огурцы свежие	60			2	8		3			14	25	8	
108	Суп картофельный с клецками	200	3	5	19	130		9	22	1	26	45	15	1
311	Гуляш из куриного филе	100	1	5	4	64		1			7	8	2	
291	Макаронные изделия отварные	150	6	6	29	200				2	5	1		
473	Напиток Витаминный	200			17	70								
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Обед			20	19	137	803		13	22	4	208	79	52	4
Полдник														
682	Сок в ассортименте	200	1		18	76								
	Печенье	40	8	5	26	180		22			6			1
Итого за Полдник			9	5	44	256		22			6			1
Итого за день			54	52	312	1932		44	140	5	638	496	174	9

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** школьники 12 лет и старше 12 д

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
221	Омлет натуральный, запеченный	120	12	13	2	180			243	1	95	206	16	2
7	Масло сливочное	10		8		71			45		2	3		
9	Сыр порционно	15	4	4		51							7	
652	Чай с сахаром	200			15	57								
	Вафли	30	1	9	19	163			2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			21	35	65	665			290	3	151	222	41	4
Обед														
11	Горошек консервированный	60	2		4	24		6			12	37	13	
	Котлета куриная п/ф	60	12	4	44	257					5	113	13	2
99	Суп из овощей со сметаной	200	2	4	9	78		18	5	1	26	41	17	1
264	Каша гречневая рассыпчатая соусом	150	8	7	38	247		2		3	24	205	136	4
349	Компот из сухофруктов	200			25	100					10		2	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	50	3		22	105				1	13		18	1
Итого за Обед			33	14	186	976		8		4	212	355	198	9
Полдник														
386	Йогурт питьевой	200	5	3	4	63		1			122		15	
424	Булочка домашняя	60	6	13	41	306			25	5	28	37	4	
Итого за Полдник			11	16	45	369		1	25	5	150	37	19	
Итого за день			65	65	296	2000		9	315	12	513	614	258	13

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** школьники 12 лет и старше 12 д

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256	Каша геркулесовая (вязкая) на молоке	300	11	11	44	336		2	48		191	132	21	
7	Масло сливочное	10		8		71			45		2	3		
302	Чай с молоком	200	2	1	17	88		1	11		65	53	11	1
	Вафли	30	1	9	19	163			2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			18	30	109	801		3	106	2	312	201	50	3
Обед														
71	Помидоры свежие	60	1		2	14		15			8	16	12	1
93	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2	3	16	104		15	18		26	72	27	1
293	Птица запеченная	60	16	16		203		2		1	15	1	16	1
167	Пюре картофельное	150	3	7	21	165		27			13	74	29	1
	Напиток Витаминмзированный Витошка	200			19	78		20	120	2				
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	50	3		22	105				1	13		18	1
Итого за Обед			33	29	133	937		79	138	4	223	163	118	7
Полдник														
338	Банан	200	3	1	42	192		20		1	16	56	84	1
Итого за Полдник			3	1	42	192		20		1	16	56	84	1
Итого за день			54	60	284	1930		102	244	7	551	420	252	11

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** школьники 12 лет и старше 12 д

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
71	Огурцы свежие	20			1	3	1			5	8	3	
320	Куриное филе запеченное	60	14	14		181	2		1	14	1	14	1
457	Рис отварной с овощами	150	4	13	33	266							
652	Чай с сахаром	200			15	57							
	Печенье	30	6	3	20	135	17			5			1
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80				44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63			1	8		11	1
Итого за Завтрак			28	31	98	785	20		2	76	9	33	4
Обед													
71	Помидоры свежие	60	1		2	14	15			8	16	12	1
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8	7	13	144	17	12		22	115	29	2
232	Рыба запеченная в сметаном соусе	90	1	9	4	101		19	2	5	4	1	
225	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	4	9	20	174	21	29	2	24	71	27	1
349	Компот из сухофруктов	200			25	100				10		2	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268				148		16	2
32	хлеб ржаной	50	3		22	105			1	13		18	1
Итого за Обед			25	28	139	906	53	60	5	230	206	105	7
Полдник													
682	Сок в ассортименте	200	1		18	76							
	Вафли	70	3	21	44	379		4	3	6	29	4	
Итого за Полдник			4	21	62	455		4	3	6	29	4	
Итого за день			57	80	299	2146	73	64	10	312	244	142	11

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д **День:** суббота **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** школьники 12 лет и старше 12 д

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	300	9	16	58	419	2	107		176	226	55	1
7	Масло сливочное	10		8		71		45		2	3		
302	Чай с молоком	200	2	1	17	88	1	11		65	53	11	1
	Вафли	30	1	9	19	163		2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	50	4	1	27	134				74		8	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63			1	8		11	1
Итого за Завтрак			18	35	134	938	3	165	2	327	295	87	4
Обед													
71	Огурцы свежие	60			2	8	3			14	25	8	
93	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2	3	16	104	15	18		26	72	27	1
260	Гуляш из говядины	100	18	10	4	178	1		3	14	163	20	2
264	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	6	8	42	263	1		4	49	206	31	1
388	Напиток Вишневый	200			27	109	4			10	8	7	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268				148		16	2
32	хлеб ржаной	50	3		22	105			1	13		18	1
Итого за Обед			37	24	166	1035	24	18	8	274	474	127	7
Полдник													
338	Яблоки.	200	1	1	20	94	20			32	22	18	4
Итого за Полдник			1	1	20	94	20			32	22	18	4
Итого за день			56	60	320	2067	47	183	10	633	791	232	15

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** школьники 12 лет и старше 12 д

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
256	Каша рисовая молочная (вязская)	300	9	8	61	361	2	47		168	124	19	
7	Масло сливочное	10		8		71		45		2	3		
663	Какао с молоком	200	4	4	30	172	7	23		161	104	16	
	Печенье	30	6	3	20	135	17			5			1
28	хлеб пшеничный	50	4	1	27	134				74		8	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63			1	8		11	1
Итого за Завтрак			25	24	151	936	26	115	1	418	231	54	3
Обед													
12	Огурцы консервированные без уксуса	60			1	8	3			14	14	8	
98	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	11	89	16		2	27	55	16	1
281	Биточек мясной с соусом 50/40	100	9	11	8	172		14	1	40	95	13	1
259	Каша гречневая рассыпчатая.	150	7	5	31	196		22		16	164	111	4
473	Напиток Витаминный	200			17	70							
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268				148		16	2
32	хлеб ржаной	50	3		22	105			1	13		18	1
Итого за Обед			29	23	143	908	19	36	4	258	328	182	9
Полдник													
338	Груши	200	1	1	21	94	10		1	38	32	24	5
Итого за Полдник			1	1	21	94	10		1	38	32	24	5
Итого за день			55	48	315	1938	55	151	6	714	591	260	17

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** школьники 12 лет и старше 12 д

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
71	Огурцы свежие	20			1	3	1			5	8	3	
7	Масло сливочное	10		8		71		45		2	3		
293	Макароны с сыром	250	18	20	54	476		31	3	10	4	13	
377	Чай с сахаром лимоном	200			15	57							
	Вафли	30	1	9	19	163		2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	50	4	1	27	134				74		8	1
Итого за Завтрак			23	38	116	904	1	78	4	93	28	26	1
Обед													
11	Горошек консервированный	60	2		4	24	6			12	37	13	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2	4	11	91	19	8	2	40	48	22	1
204	Рагу овощное с птицей (филе)	200	13	13	19	247	24		2	35	77	44	2
349	Компот из сухофруктов	200			25	100				10		2	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268				148		16	2
32	хлеб ржаной	50	3		22	105			1	13		18	1
Итого за Обед			28	20	134	835	49	8	5	258	162	115	6
Полдник													
667	Кефир	200	6	5	8	106	1	44		292	180	28	
421	Булочка с сахаром	60	5	8	37	237		43		4	8	1	
Итого за Полдник			11	13	45	343	1	87		296	188	29	
Итого за день			62	71	295	2082	51	173	9	647	378	170	7

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** школьники 12 лет и старше 12 д

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
71	Огурцы свежие	20			1	3	1			5	8	3	
326,01	Наггетсы куриные п/ф	60	12	13	8	200	1	26	1	18	11	16	1
457	Рис отварной с овощами	150	4	13	33	266							
652	Чай с сахаром	200			15	57							
	Вафли	30	1	9	19	163		2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	50	4	1	27	134				74		8	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63			1	8		11	1
Итого за Завтрак			23	36	116	886	2	28	3	107	32	40	3
Обед													
42	Кукуруза порционно	60	1	1	9	40	1	1		2	28	8	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	3	6	63	9		1	16	26	12	
130	Запеканка картофельная с фаршем	150	15	13	23	269	29	25	1	35	211	47	3
349	Компот из сухофруктов	200			25	100				10		2	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268				148		16	2
32	хлеб ржаной	50	3		22	105			1	13		18	1
Итого за Обед			28	20	138	845	39	26	3	224	265	103	6
Полдник													
682	Сок в ассортименте	200	1		18	76							
	Печенье	40	8	5	26	180	22			6			1
Итого за Полдник			9	5	44	256	22			6			1
Итого за день			60	61	298	1987	63	54	6	337	297	143	10

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** школьники 12 лет и старше 12 д

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	300	9	16	58	419	2	107		176	226	55	1
7	Масло сливочное	10		8		71		45		2	3		
302	Чай с молоком	200	2	1	17	88	1	11		65	53	11	1
	Вафли	30	1	9	19	163		2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	50	4	1	27	134				74		8	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63			1	8		11	1
Итого за Завтрак			18	35	134	938	3	165	2	327	295	87	4
Обед													
12	Огурцы консервированные без уксуса	60			1	8	3			14	14	8	
102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6	5	16	129	10		1	16	34	15	1
418	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства	90	8	8	7	131	1		1	9	86	13	1
321	Капуста тушеная	75	3	1	15	86	51	7		56	40	21	1
167	Пюре картофельное	75	2	4	11	83	14			7	37	14	1
342	Напиток из Смородины	200			27	111	50			10	8	8	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268				148		16	2
32	хлеб ржаной	50	3		22	105			1	13		18	1
Итого за Обед			30	21	152	921	129	7	3	273	219	113	7
Полдник													
424	Булочка домашняя	60	6	13	41	306		25	5	28	37	4	
386	Йогурт питьевой	200	5	3	4	63	1			122		15	
Итого за Полдник			11	16	45	369	1	25	5	150	37	19	
Итого за день			59	72	331	2228	133	197	10	750	551	219	11

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** школьники 12 лет и старше 12 д

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
71	Огурцы свежие	20			1	3	1			5	8	3	
	Котлета куриная п/ф	60	12	4	44	257				5	113	13	2
331	Соус сметанный с томатом30	50	1	1	4	30		8		7	5	1	
291	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	240			3	5	1		
376	Чай из шиповника	200	1		12	55	1	3		25	41	22	4
	Вафли	30	1	9	19	163		2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	50	4	1	27	134				74		8	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63			1	8		11	1
Итого за Завтрак			28	22	155	945	2	13	5	131	181	60	8
Обед													
71	Огурцы свежие	60			2	8	3			14	25	8	
150,01	Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой	200	5	3	21	131	12		1	45	60	34	1
326,01	Наггетсы куриные п/ф	90	18	20	12	299	2	39	1	27	17	24	2
457	Рис отварной с овощами	150	4	13	33	266							
342	Напиток из Смородины	200			27	111	50			10	8	8	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268				148		16	2
32	хлеб ржаной	50	3		22	105			1	13		18	1
Итого за Обед			38	39	170	1188	67	39	3	257	110	108	6
Полдник													
338	Апельсин	200	2		16	86	120			68	46	26	1
Итого за Полдник			2		16	86	120			68	46	26	1
Итого за день			68	61	341	2219	189	52	8	456	337	194	15

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д **День:** суббота **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** школьники 12 лет и старше 12 д

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
256	Каша геркулесовая (вязкая) на молоке	300	11	11	44	336	2	48		191	132	21	
7	Масло сливочное	10		8		71		45		2	3		
302	Чай с молоком	200	2	1	17	88	1	11		65	53	11	1
	Вафли	30	1	9	19	163		2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	50	4	1	27	134				74		8	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63			1	8		11	1
Итого за Завтрак			20	30	120	855	3	106	2	342	201	53	3
Обед													
11	Горошек консервированный	60	2		4	24	6			12	37	13	
103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3	3	21	126	17		1	19	56	23	1
260	Гуляш из говядины	100	18	10	4	178	1		3	14	163	20	2
264	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	6	8	42	263	1		4	49	206	31	1
388	Напиток Вишневый	200			27	109	4			10	8	7	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268				148		16	2
32	хлеб ржаной	50	3		22	105			1	13		18	1
Итого за Обед			40	24	173	1073	29		9	265	470	128	7
Полдник													
667	Кефир	200	6	5	8	106	1	44		292	180	28	
	Печенье	40	8	5	26	180	22			6			1
Итого за Полдник			14	10	34	286	23	44		298	180	28	1
Итого за день			74	64	327	2214	55	150	11	905	851	209	11
Итого за период			706	742	3688	24488	898	1736	101	6841	5820	2395	143
Среднее значение за период			58,8	61,8	307,3	2040,7	74,8	144,7	8,4	570,1	485	199,6	11,9
Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20, %			100	100	121	100	142	27	112	79	67	88	100
Суточная потребность в пищевых в-ах для обучающихся 12 лет и старше по СанПиН 2.3/2.4.3590-20			**54-67**	**55-69**	**229-253**	**1632-2040**	**42-52**	**540-675**	**6-7,5**	**720-900**	**720-900**	**180-225**	**10-13**

Составил _____ Светлана Утвердил _____

М.П.