

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Санаторно-лесная школа»  
Заричная Г.А.  
« 19 » *августа* 20 *17* г.



**Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей, находящихся на круглосуточном пребывании в  
муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении  
«Санаторно-лесная школа».  
Приокского района г. Нижний Новгород**

Приложение 2  
к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СЛШ  
Заричная Г.А.  
"10" августа 2014 г.

Возрастная категория: до 12 лет

N рец.	Прием пищи, наимено	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Каша манная молочная	200	4,8	0,32	19,8	93	0,1	1,2	0,1	0,7	116,1	114,8	19,5	0,86
	Сыр порционный	25	6,5	6,5	0	65,04	0,02	0,2	0,06	0,1	280,8	160	11	0,36
	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,06	151	0,04	1,3	0,02	0,01	125,72	116,2	31,0	1,06
	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	1	11,4	39	7,8	0,70
	<b>Итого</b>		<b>19,67</b>	<b>11,62</b>	<b>75,7</b>	<b>466</b>	<b>0,26</b>	<b>2,7</b>	<b>0,18</b>	<b>1,81</b>	<b>534,02</b>	<b>430</b>	<b>69,3</b>	<b>2,98</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Печенье	20	1,6	4,2	17,1	113	0,04	0	0,03	0	5,7	16,2	2,5	0
	<b>Итого</b>		<b>2,6</b>	<b>4,4</b>	<b>37,3</b>	<b>205</b>	<b>0,06</b>	<b>4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>19,7</b>	<b>30,2</b>	<b>10,5</b>	<b>2,8</b>
<b>ОБЕД</b>														
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,7	5,1	10,3	93	0,11	10,2	0,06	0,83	79,87	200,73	44,39	5,05
	Птица отварная	70	8,60	3,20	3,60	75,00	0,04	1,05	0,049	0,70	35,00	161,00	17,50	1,26
	Капуста тушенная	200	4,32	4,4	5,2	36,4	0,12	134,9	0,05	0,58	145,51	110,03	56,22	2,2
	Компот из кураги	200	1,2	0	32,6	106	0,06	0,8	0	0,11	32,6	0,72	21	1,2
	Хлеб ржаной	45	2,2	0,5	20,2	94,5	0	0	0	0,3	8,1	41,4	9	1,3
	<b>Итого</b>		<b>18,02</b>	<b>13,2</b>	<b>71,9</b>	<b>404,9</b>	<b>0,325</b>	<b>146,95</b>	<b>0,159</b>	<b>2,52</b>	<b>301,08</b>	<b>513,88</b>	<b>148,11</b>	<b>11,01</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ПОЛДНИК</b>														
		150/15	30	14,29	23,91	239,69	0,1	0,88	0,1	0,52	290,85	372,97	43,17	1,02
		200	1,2	0	32,6	106	0,06	0,4	0	0,11	22,2	15,4	6	1,2
		60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	1	11,4	39	7,8	0,70
			<b>35,70</b>	<b>15,99</b>	<b>87,3</b>	<b>502,89</b>	<b>0,26</b>	<b>1,28</b>	<b>0,1</b>	<b>1,63</b>	<b>324,45</b>	<b>427,37</b>	<b>56,97</b>	<b>2,92</b>
<b>УЖИН</b>														
		50	0,4	0,05	1,25	6	0,02	3,5	0	0,05	8,5	15	7	0
		110	9,1	3,5	3,7	102	0,31	1,7	0,07	4,34	40,8	201,7	47,8	1,2
		200	5,1	3,6	12,7	97,4	0,28	32,5	0,02	0,5	82,8	108,2	42,3	1,55
		200	1,4	1,6	31,4	146	0,1	0,6	0	0	66,4	50	12	0,4
		40	1,96	0,48	15,9	80	0,96	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
		200	1,8	0,4	16,2	86	0,5	120	0	0,4	68	46	23	0,6
			<b>19,76</b>	<b>9,63</b>	<b>81,15</b>	<b>517,4</b>	<b>2,17</b>	<b>158,3</b>	<b>0,09</b>	<b>5,85</b>	<b>285,3</b>	<b>483,7</b>	<b>151,7</b>	<b>5,31</b>
<b>2 УЖИН</b>														
		200	5,4	2,5	21,6	158,0	0,1	1,8	0,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2
			<b>5,4</b>	<b>2,5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>	<b>0,06</b>	<b>1,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>242</b>	<b>188</b>	<b>30</b>	<b>0</b>
			<b>101,15</b>	<b>57,34</b>	<b>374,92</b>	<b>2254,43</b>	<b>3,14</b>	<b>315,03</b>	<b>0,58</b>	<b>12,01</b>	<b>1706,55</b>	<b>2073,15</b>	<b>466,58</b>	<b>25,02</b>

Примерное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 12 лет



№ рец.	Прием пищи, наимен	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>														
		110	7,6	13,3	1,8	149	0,5	0,4	0,3	0,06	81,2	182,4	13,8	2,6
		200	1,6	1,8	24,5	177	0,14	0,6	0	0	63,8	62,4	10,2	0
		30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4
			<b>11,45</b>	<b>15,97</b>	<b>41,72</b>	<b>404,6</b>	<b>0,673</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,57</b>	<b>150,7</b>	<b>264,3</b>	<b>27,9</b>	<b>2,96</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
		200	0,4	0,02	26,8	110	0,01	0,4	0	0,11	22,2	15,4	6	1,2
		60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	1	11,4	39	7,8	0,70
		20	3	7,62	0,06	80	0,04	0	0	0,1	5,4	37,6	4,8	0,56
			<b>7,9</b>	<b>9,34</b>	<b>57,66</b>	<b>347,2</b>	<b>0,15</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>1,21</b>	<b>39</b>	<b>92</b>	<b>18,6</b>	<b>2,46</b>
<b>ОБЕД</b>														
		100	1,5	5,1	8,2	88	0,02	25,3	0	2,34	42,1	31	14,4	0,79
		250/25	8,72	9,41	20,41	205,13	0,19	23,25	0,012	0,58	25,41	187,17	43,27	4,21
		50/50	11,5	20,7	4,5	279	0,21	2,5	0,03	1,36	32,4	177,9	23	2,35
		150	7,7	5,1	36,5	248	0,4	0	0,02	0,61	15,1	207,2	138	4,63
		200	0,2	0,04	19,4	81	0,02	4,5	0	0,09	7,2	4,9	4,05	0,07
		45	2,2	0,5	20,2	94,5	0	0	0	0,3	8,1	41,4	9	1,3
			<b>31,82</b>	<b>40,85</b>	<b>109,21</b>	<b>995,63</b>	<b>0,84</b>	<b>55,55</b>	<b>0,062</b>	<b>5,28</b>	<b>130,31</b>	<b>649,57</b>	<b>231,72</b>	<b>13,35</b>

№ рец.	Прием пищи, наимен	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Рe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ПОЛДНИК</b>														
Винегрет		100	4,2	7,2	4,4	120	0,01	9,5	5,000		38,7	97,8	23,6	
Фрукты яблоки		200	0,8	0,8	19,6	94	0,05	20	0	0,4	32	22	18	0,04
Молоко витаминизированное		200	5,6	6,4	9,4	118	0,2	10	0,1	0	240	180	28	0,2
Батон		30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4
<b>Итого</b>			<b>10,6</b>	<b>14,4</b>	<b>33,4</b>	<b>332</b>	<b>0,26</b>	<b>39,5</b>	<b>5,1</b>	<b>0,4</b>	<b>310,7</b>	<b>299,8</b>	<b>69,6</b>	<b>0,24</b>
<b>УЖИН</b>														
Помидор консервированный		50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,04	7	13	10	0,45
Рыба жаренная		100	20,2	11,9	3,2	223	0,4	1,1	0,04	0,64	25,1	245,2	37	1,55
Картофель тушеный		200	3,8	12,5	31,4	280	0,3	41,6	0,09	0,69	36,7	140,2	56,9	1,85
Сок		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Батон		60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	1	11,4	39	7,8	0,70
Хлеб ржаной		40	1,96	0,48	15,9	80	0,96	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
<b>Итого</b>			<b>32,01</b>	<b>26,88</b>	<b>103,4</b>	<b>844,2</b>	<b>1,81</b>	<b>59,2</b>	<b>0,13</b>	<b>3,13</b>	<b>113</b>	<b>514,2</b>	<b>139,3</b>	<b>8,91</b>
<b>2 УЖИН</b>														
Йогурт		100	2,9	3,2	4	59	0,2	0,7	0,02	0,01	120	95	14	0,1
Чай несладкий		200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>4</b>	<b>59</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>120</b>	<b>95</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего за 2 день</b>			<b>96,68</b>	<b>110,64</b>	<b>349,39</b>	<b>2982,63</b>	<b>3,933</b>	<b>156,35</b>	<b>5,612</b>	<b>10,6</b>	<b>863,71</b>	<b>1914,87</b>	<b>501,12</b>	<b>28,02</b>

Приложение 2  
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Третий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 12 лет



N рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша пшениая молочная		200	5,76	8,07	42,1	287	0,38	1,13	0,05	0,22	118,5	185,6	49,5	1,35
Сыр порционный		20	5,2	5,2	0	68,8	0	0,2	0,05	0,1	200	128	9	0,2
Какао на молоке		200	3,87	3,1	25,17	145,36	0,04	1,3	0,02	0,01	125,72	116,2	31,0	1
Батон		60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	1	11,4	39	7,8	0,70
<b>Итого</b>			<b>19,33</b>	<b>18,1</b>	<b>98,1</b>	<b>658</b>	<b>0,52</b>	<b>2,63</b>	<b>0,12</b>	<b>1,33</b>	<b>455,62</b>	<b>468,8</b>	<b>97,3</b>	<b>3,25</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
Бананы		200	3	1	42	192	0,18	20	0	0,8	16	56	84	1,2
<b>Итого</b>			<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>	<b>0,18</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>84</b>	<b>1,2</b>
<b>ОБЕД</b>														
Икра свекольная		100	1,9	7,6	12,6	122	0,1	18,7	0	0,26	46,7	71,4	36,5	4,58
Щи из капусты свежей с мясом		250/5	6,4	9,48	7,3	152,5	0,05	31,4	0,05	0,37	42,5	108,7	21,1	0,8
Печень по строгановски		50/55	9,1	8,1	6,5	169	1,9	25,5	0,01	1,46	19,2	246,9	16,4	6,38
Картофельное пюре		200	3,26	6,1	25,3	175,1	0,39	34,6	0	0,11	53,9	127,5	43,5	0,53
Компот из кураги		200	1,2	0,06	31,6	126	0,06	0,8	0	0,11	32,6	0,72	21	1,2
Хлеб ржаной		45	2,2	0,5	20,2	94,5	0	0	0	0,3	8,1	41,4	9	1,3
<b>Итого</b>			<b>24,06</b>	<b>31,84</b>	<b>103,5</b>	<b>839,1</b>	<b>2,5</b>	<b>111</b>	<b>0,06</b>	<b>2,61</b>	<b>203</b>	<b>596,62</b>	<b>147,5</b>	<b>14,79</b>

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (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>ПОЛДНИК</b>														
Батон		60	4,62	1,8	30,1	155	0,12	0	0	1,7	13,2	51	19,8	1,2
Чай с молоком		200	1,4	1,6	31,4	146	0,1	0,6	0	0	66,4	50	12	0,8
Йогурт		100	2,9	3,2	4	59	0,2	0,7	0,02	0,01	120	95	14	0,1
<b>Итого</b>			<b>8,92</b>	<b>6,6</b>	<b>65,5</b>	<b>360</b>	<b>0,42</b>	<b>1,3</b>	<b>0,02</b>	<b>1,71</b>	<b>199,6</b>	<b>196</b>	<b>45,8</b>	<b>2,1</b>
<b>УЖИН</b>														
Огурец консервированный		50	0,4	0,05	0,95	6	0,02	3,5	0	0,05	8,5	15	7	0,3
Сосиска отварная		60	4,6	12,3	0	116,1	0,1	0	0	0,2	91	95,4	0,2	1,1
Капуста тушеная		200	4,32	4,4	5,2	36,4	0,19	107,1	0,04	0,58	116,6	89,3	45,1	2,2
Сок		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Батон		60	4,5	1,8	30,8	155	0,12	0	0	1,02	13,2	51	19,8	1,2
Хлеб ржаной		40	1,96	0,48	15,9	80	0,96	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
<b>Итого</b>			<b>16,78</b>	<b>19,23</b>	<b>73,05</b>	<b>485,5</b>	<b>1,41</b>	<b>114,6</b>	<b>0,04</b>	<b>2,61</b>	<b>262,1</b>	<b>327,5</b>	<b>99,7</b>	<b>9,16</b>
<b>2 УЖИН</b>														
Бифидок		200	5,8	6,4	8	118	0,4	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2
<b>Итого</b>			<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>118</b>	<b>0,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего за 3 день</b>			<b>77,89</b>	<b>83,14</b>	<b>390,12</b>	<b>2652,96</b>	<b>5,43</b>	<b>250,93</b>	<b>0,28</b>	<b>9,06</b>	<b>1376,32</b>	<b>1834,92</b>	<b>502,3</b>	<b>30,7</b>

Примерное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 12 лет



№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
		200	3,7	3,8	17	125	0,28	1,3	0,03	0,5	123,5	130,5	16,6	0,4
		1	5,9	5,4	0,3	74	0,2	0	0,1	0,24	25,8	90,2	5,6	1
		200	1,6	1,8	24,5	177	0,14	0,6	0	0	63,8	62,4	10,2	0
		60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	1	11,4	39	7,8	0,70
			6,1	3,5	55,3	334,2	0,24	0,6	0	1	75,2	101,4	18	0,7
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
		200	0,11	0,04	27,78	113,85	0	3,15	0	0,21	7,14	9,24	3,15	0,06
		20	1,6	4,2	17,1	113	0,04	0	0		5,7	16,2	2,5	0
			1,71	4,24	44,88	226,85	0,04	3,15	0	0,21	12,84	25,44	5,65	0,06
		43	6,84	9,32	0,95	119,8	0,02	1,16	0,01	0,71	53,52	175,33	26,58	0,78
		250/25/5	8,6	10,3	9,5	179	0,27	21,3	0,01	0,36	35,3	129,2	31,4	1,9
		100	14,5	15,3	8,4	272	0,21	0,3	0	0,9	44,1	199,7	34,1	2,27
		150	5,1	4	27	176	0,1	0	0,02	0,79	10,6	34,23	8,4	0,8
		200	0,4	0,02	26,8	110	0,01	0,4	0	0,11	22,2	15,4	6	1,2
		45	2,2	0,5	20,2	94,5	0	0	0	0,3	8,1	41,4	9	1,3
			37,64	39,44	92,85	951,3	0,61	23,16	0,04	3,17	173,82	595,26	115,48	8,25



№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ПОЛДНИК</b>														
		150/50	25,4	6,2	19,8	234	0,4	0,7	0,01	0,63	229,3	280,8	32,3	1,54
		200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		60	4,62	1,8	30,1	155	0,12	0	0	1,7	13,2	51	19,8	1,2
			<b>30,02</b>	<b>8</b>	<b>49,9</b>	<b>389</b>	<b>0,52</b>	<b>0,7</b>	<b>0,01</b>	<b>2,33</b>	<b>242,5</b>	<b>331,8</b>	<b>52,1</b>	<b>2,74</b>
<b>УЖИН</b>														
		50	1,1	0,1	3,5	20	0,03	15	0	0,35	10	35	15	0,4
		110	11,7	3,3	3,9	121	0,31	1,7	0,02	5,1	40,8	201,7	47,8	1,4
		200	5,4	5,1	28,2	138	0,4	36,8	0,01	0,21	90,7	160	50	0,9
		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	17	11	0
		60	4,5	1,8	30,8	155	0,12	0	0	1,02	13,2	51	19,8	1,2
		40	1,96	0,48	15,9	80	0,96	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
			<b>27,26</b>	<b>11,38</b>	<b>117,5</b>	<b>682</b>	<b>1,96</b>	<b>133,5</b>	<b>0,03</b>	<b>7,84</b>	<b>257,5</b>	<b>541,5</b>	<b>171,2</b>	<b>8,26</b>
<b>2 УЖИН</b>														
		150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0,4	0	186	138	21	0,2
			<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>81</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего за 4 день</b>			<b>107,13</b>	<b>70,36</b>	<b>366,73</b>	<b>2664,35</b>	<b>3,37</b>	<b>161,61</b>	<b>0,48</b>	<b>14,55</b>	<b>947,86</b>	<b>1733,4</b>	<b>383,43</b>	<b>20,21</b>

Приложение 2  
к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 12 лет

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СПШ  
Заричная Г.А.  
*Г.А. Заричная* 2014 г.

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	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>														
		110/25	3,70	3,30	4,80	107,00	8,00	9,00	10,000	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
		20	5,2	5,2	0	68,8	0	0,2	0,05	0,1	200	128	9	0,2
		200	3,87	3,1	25,17	145,36	0,04	1,3	0,02	0,01	125,72	116,2	31,0	1
		60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	1	11,4	39	7,8	0,70
			17,27	13,3	60,8	478	8,14	10,5	10,07	12,11	349,12	296,2	61,8	16,9
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
		200	5,6	6,4	9,4	118	0,2	10	0,1	0	240	180	28	0,2
		35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,0	0,0	0,0	0,6	6,7	22,8	4,6	0,4
			8,225	7,415	27,39	209,7	0,2385	10	0,1	0,595	246,65	202,75	32,55	0,62
<b>Обед</b>														
		100	1,5	5,1	4,2	81	0,02	25,3	0	2,34	42,1	31	14,4	0,79
		250/5	8,90	9,93	28,98	125,80	0,50	45,30	0,200	3,53	35,40	36,50	79,50	2,03
		250	15,2	25,4	34,4	557	1,02	48,2	0,06	1,04	39,6	305,7	76,3	5,11
		200	1,2	0,06	31,6	126	0,06	0,8	0	0,11	32,6	0,72	21	1,2
		45	2,2	0,5	20,2	94,5	0	0	0	0,3	8,1	41,4	9	1,3
			29	40,99	119,38	984,3	1,597	119,6	0,26	7,32	157,8	415,32	200,2	10,43

N рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ПОЛДНИК</b>														
		200/15	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	0,004
		110	7,6	13,3	1,8	149	0,5	0,4	0,27	0,06	81,2	182,4	13,8	2,6
			8,6	13,9	36,4	299	0,54	10,4	0,27	0,86	131,2	222,4	43,8	3,404
<b>УЖИН</b>														
		200	24,3	24,9	26,5	500	0,7	5,2	0,67	0,76	27,1	247,5	49,9	2,68
		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		60	4,5	1,8	30,8	155	0,12	0	0	1,02	13,2	51	19,8	1,2
		40	1,96	0,48	15,9	80	0,96	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
			31,76	27,38	93,4	827	1,8	9,2	0,67	2,54	73,1	375,3	97,3	8,24
<b>2 УЖИН</b>														
		200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
			5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	0	0	240	180	28	0,2
<b>Всего за 5 день</b>			100,655	109,385	346,74	2918,36	12,3955	162,3	11,37	23,425	1197,87	1692	463,65	39,794

Приложение 2  
к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Шестой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 12 лет

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СЛШ  
Заричная Г.А.  
"16" августа 2017 г.

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	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>														
		200	4,8	0,32	19,8	93	0,1	1,2	0,1	0,7	115,9	114,8	19,5	0,5
		20	5,2	5,2	0	68,8	0	0,2	0,05	0,1	200	128	9	0,2
		200	3,87	3,1	25,17	145,36	0,04	1,3	0,02	0,01	125,72	116,2	31,0	1
		60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	1	11,4	39	7,8	0,70
			<b>18,37</b>	<b>10,32</b>	<b>75,8</b>	<b>464</b>	<b>0,24</b>	<b>2,7</b>	<b>0,17</b>	<b>1,81</b>	<b>453,02</b>	<b>398</b>	<b>67,3</b>	<b>2,4</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
		200	0,8	0,8	19,6	94	0,05	20	0	0,4	32	22	18	0,04
			<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>0,05</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>0,04</b>
<b>ОБЕД</b>														
		50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,04	7	13	10	0,45
		250/5	<b>8,1</b>	9	13,6	191	0,3	17,1	0,02	0,43	31,5	149,7	31,2	2,1
		60	5	9,7	0	215	0,2	0	0	0,2	24	101,4	12,6	1
		150	4,77	2,95	23,15	186,18	0,1	0	0,02	0,98	13,05	54,72	0,98	9,79
		200	1,2	0,06	31,6	126	0,06	0,8	0	0,11	32,6	0,72	21	1,2
		45	2,2	0,5	20,2	94,5	0	0	0	0,3	8,1	41,4	9	1,3
			<b>21,82</b>	<b>22,31</b>	<b>90,45</b>	<b>824,68</b>	<b>0,69</b>	<b>30,4</b>	<b>0,04</b>	<b>2,06</b>	<b>116,25</b>	<b>360,94</b>	<b>53,58</b>	<b>15,84</b>

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ПОЛДНИК</b>														
		75	2,5	1,4	18,3	109	0,12	2,1	0,01	0,79	11,8	50,1	8,4	0,54
		200	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0
			<b>2,5</b>	<b>1,4</b>	<b>18,3</b>	<b>109,2</b>	<b>0,12</b>	<b>2,1</b>	<b>0,01</b>	<b>0,79</b>	<b>11,9</b>	<b>50,1</b>	<b>8,4</b>	<b>0,54</b>
<b>УЖИН</b>														
		50	0,4	0,05	0,95	6	0,02	3,5	0	0,05	8,5	15	7	0,3
		300	2,14	3,87	8,32	108	0,09	122,85	0,05	0,38	131,16	87,26	44,7	1,71
		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		60	4,5	1,8	30,8	155	0,12	0	0	1,02	13,2	51	19,8	1,2
		40	1,96	0,48	15,9	80	0,96	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
			<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>76,17</b>	<b>441</b>	<b>1,21</b>	<b>130,35</b>	<b>0,05</b>	<b>2,21</b>	<b>185,66</b>	<b>230,06</b>	<b>99,1</b>	<b>7,57</b>
<b>2 УЖИН</b>														
		150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0,4	0	186	138	21	0,2
			4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0,4	0	186	138	21	0,2
<b>Всего 6 день</b>			<b>57,89</b>	<b>45,03</b>	<b>286,59</b>	<b>2014,24</b>	<b>2,31</b>	<b>186,05</b>	<b>0,67</b>	<b>7,27</b>	<b>984,83</b>	<b>1199,1</b>	<b>267,38</b>	<b>26,59</b>

Примерное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Седьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 12 лет



№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	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>														
		200	4,39	8,4	30,26	298	0,4	1,1	0,1	0,7	127,5	209,5	62,6	1,5
		1	5,9	5,4	0,3	74	0,2	0	0,1	0,24	25,8	90,2	5,6	1
		200	1,6	1,8	24,5	177	0,14	0,6	0	0	63,8	62,4	10,2	0
		60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	1	11,4	39	7,8	0,70
			16,39	17,3	85,86	706,2	0,84	1,7	0,2	1,94	228,5	401,1	86,2	3,2
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
		200	0,2	0,04	16,7	69	0,01	13,2	0	0,04	7,5	5,1	2,9	0,14
		20	0,7	0,8	19,3	88,5	0,18	0	0	0,15	4	9	2,5	0,3
			0,9	0,84	36	157,5	0,19	13,2	0	0,19	11,5	14,1	5,4	0,44
<b>ОБЕД</b>														
		100	5	0,2	8,3	55	0,34	25	0	0,2	26	122	38	0,7
		46	6,84	9,32	0,95	119,8	0,02	1,16	0,01	0,71	53,52	175,33	26,58	0,78
		250/25	4,1	5,6	7,5	120	0,17	17,2	0,03	0,51	13,5	125,8	13,6	0,8
		100	12,7	20,1	12	256	0,28	1,6	0,08	1	50,6	174,06	27,5	2,58
		200	2,36	5,2	20,4	175	0,39	34,6	0,05	0,11	53,9	127,5	43,5	0,53
		200	0,4	0,02	26,8	110	0,01	0,4	0	0,11	22,2	15,4	6	1,2
		45	2,2	0,5	20,2	94,5	0	0	0	0,3	8,1	41,4	9	1,3
			33,6	40,94	96,15	930,3	1,21	79,96	0,17	2,94	227,82	781,49	164,18	7,89

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ПОЛДНИК</b>														
Фрукты апельсины		200	1,8	0,4	16,2	86	0,5	120	0	0,4	68	46	23	0,6
Сок		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Йогурт		100	2,9	3,2	4	59	0,2	0,7	0,02	0,01	120	95	14	0,1
<b>ИТОГО</b>			<b>5,7</b>	<b>3,8</b>	<b>40,4</b>	<b>237</b>	<b>0,72</b>	<b>124,7</b>	<b>0,02</b>	<b>0,61</b>	<b>202</b>	<b>155</b>	<b>45</b>	<b>3,5</b>
<b>УЖИН</b>														
Рыба тушеная с овощами		200	9,1	5,6	3,2	124	0,1	6	0,01	0,42	54	245,2	37	1,12
Рис отварной		100	3	4,8	22	38	0,06	0	0	0,2	4,1	65,8	21,6	0,75
Компот из свежих яблок		200	0,2	0,04	19,4	81	0,02	4,5	0	0,09	7,2	4,9	4,05	0,07
Батон		60	4,5	1,8	30,8	155	0,12	0	0	1	13,2	51	19,8	1,2
Хлеб ржаной		40	1,96	0,48	15,9	80	0,96	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
<b>Итого</b>			<b>18,76</b>	<b>12,72</b>	<b>91,3</b>	<b>478</b>	<b>1,26</b>	<b>10,5</b>	<b>0,01</b>	<b>2,29</b>	<b>97,3</b>	<b>429,7</b>	<b>102,05</b>	<b>4,7</b>
<b>2 УЖИН</b>														
Молоко кипяченое		200	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0,4	0	186	138	21	0,2
<b>Итого</b>			<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>81</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>		<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего 7 день</b>			<b>79,75</b>	<b>79,4</b>	<b>356,01</b>	<b>2590</b>	<b>4,22</b>	<b>230,56</b>	<b>0,8</b>	<b>7,97</b>	<b>953,12</b>	<b>1919,39</b>	<b>423,83</b>	<b>19,93</b>

**Примерное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Восьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 12 лет

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СЛШ  
Заричная Г.А.  
"19" августа 2017 г.



№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	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>														
		200	4,7	4,8	18	135	0,28	1,3	0,03	0,5	123,5	130,5	16,6	0,4
		20	3	7,62	0,06	80	0,04	0	0	0,1	5,4	37,6	4,8	0,56
		200	1,4	1,6	31,4	146	0,1	0,6	0	0	66,4	50	12	0,4
		60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	1	11,4	39	7,8	0,70
			<b>13,6</b>	<b>15,72</b>	<b>80,26</b>	<b>518</b>	<b>0,52</b>	<b>1,9</b>	<b>0,03</b>	<b>1,6</b>	<b>206,7</b>	<b>257,1</b>	<b>41,2</b>	<b>2,06</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		20	1,6	4,2	17,1	113	0,04	0	0,03	0	5,7	16,2	2,5	0
			<b>2,6</b>	<b>4,4</b>	<b>37,3</b>	<b>205</b>	<b>0,06</b>	<b>4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>19,7</b>	<b>30,2</b>	<b>10,5</b>	<b>2,8</b>
		100	1,5	5,1	8,2	88	0,02	25,3	0	2,34	42,1	31	14,4	0,79
		250/5	9,6	12,2	13,6	203	0,09	20,6	0,07	0,78	47,1	197,5	35,3	2,3
		300	23	32,6	29	342	0,66	36,6	0,05	0,76	39,4	409,9	82	4,33
		200	0,2	0,04	19,4	81	0,02	4,5	0	0,09	7,2	4,9	4,05	0,07
		45	2,2	0,5	20,2	94,5	0	0	0	0,3	8,1	41,4	9	1,3
			<b>36,5</b>	<b>50,44</b>	<b>90,4</b>	<b>808,5</b>	<b>0,79</b>	<b>87</b>	<b>0,12</b>	<b>4,27</b>	<b>143,9</b>	<b>684,7</b>	<b>144,75</b>	<b>8,79</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Винегрет	100	5,2	9,2	5,4	127	0,01	9,5	5,000		38,7	97,8	23,6	
	Фрукты свежие: мандарины	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	17	11	0
	Компот из кураги и изюма	200	0,4	0,02	26,8	110	0,01	0,4	0	0,11	22,2	15,4	6	1,2
	Батон	60	4,62	1,8	30,1	155	0,12	0	0	1,7	13,2	51	19,8	1,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,82</b>	<b>11,42</b>	<b>77,3</b>	<b>468</b>	<b>0,26</b>	<b>85,9</b>	<b>5</b>	<b>2,21</b>	<b>144,1</b>	<b>181,2</b>	<b>60,4</b>	<b>2,4</b>
<b>УЖИН</b>														
	Огурец консервированный	50	0,4	0,05	0,84	12,5	0,01	2,5	0	0,05	12,5	12	7	0,3
	Птица отварная	75	17,48	14,85	0,08	204,00	0,04	1,13	0,053	0,75	37,50	172,50	18,75	1,35
	Овощное рагу	200	4,6	14	33,4	280	0,4	41,6	0,04	0,68	36,7	140,2	56,9	1,99
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	26,8	110	0,01	0,4	0	0,11	22,2	15,4	6	1,2
	Батон	60	4,5	1,8	30,8	155	0,12	0	0	1,02	13,2	51	19,8	1,2
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,48	15,9	80	0,96	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
	<b>Итого</b>		<b>29,335</b>	<b>31,2</b>	<b>107,815</b>	<b>841,5</b>	<b>1,5375</b>	<b>45,625</b>	<b>0,0925</b>	<b>3,17</b>	<b>140,9</b>	<b>453,9</b>	<b>128,05</b>	<b>7,6</b>
<b>2 УЖИН</b>														
	Бифидок	200	5,8	6,4	8	118	0,4	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2
	<b>Итого</b>		<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>118</b>	<b>0,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>		<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
	<b>Всего 8 день</b>		<b>99,655</b>	<b>119,58</b>	<b>401,075</b>	<b>2959,2</b>	<b>3,5675</b>	<b>225,825</b>	<b>5,3125</b>	<b>11,45</b>	<b>895,3</b>	<b>1797,1</b>	<b>412,9</b>	<b>23,85</b>

Приложение 2  
к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Девятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 12 лет



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СЛШ  
Заричная Г.А.

*Г.А. Заричная* 2014 г.

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша рисовая молочная		200	5,2	9,7	45	291	0,22	1,1	0,03	0,24	110	140,1	31,8	0,53
Сыр порционный		20	5,2	5,2	0	68,8	0	0,2	0,05	0,1	200	128	9	0,2
Какао на молоке		200	3,87	3,1	25,17	145,36	0,04	1,3	0,02	0,01	125,72	116,2	31,0	1
Батон		60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	1	11,4	39	7,8	0,70
<b>Итого</b>			<b>18,77</b>	<b>19,7</b>	<b>100,97</b>	<b>662</b>	<b>0,14</b>	<b>1,5</b>	<b>0,07</b>	<b>1,35</b>	<b>447,12</b>	<b>423,3</b>	<b>79,6</b>	<b>2,43</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
Бананы		200	3	1	42	192	0,18	20	0	0,8	16	56	84	1,2
<b>Итого</b>			<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>	<b>0,18</b>	<b>20</b>	<b>0</b>		<b>16</b>	<b>56</b>	<b>84</b>	<b>1,2</b>
Помидор консервированный		50	1,1	0,1	3,5	20	0,03	15	0	0,35	10	35	15	0,4
Суп из овощей с мясом		250/25/5	9,6	12,3	11,5	196	0,27	21,3	0,01	0,36	35,3	129,2	31,4	1,9
Рыба жаренная		100	25,2	13,9	4,2	242	0,4	1,1	0,04	0,64	25,1	245,2	37	1,55
Картофельное пюре		200	4,36	7,5	29,4	202	0,39	34,6	0,05	0,11	53,9	127,5	43,5	0,53
Кисель из клюквы		200	0,11	0,04	27,78	113,85	0	3,15	0	0,21	7,14	9,24	3,15	0,06
Хлеб ржаной		45	2,2	0,5	20,2	94,5	0	0	0	0,3	8,1	41,4	9	1,3
<b>итого</b>			<b>42,57</b>	<b>34,34</b>	<b>96,58</b>	<b>868,35</b>	<b>1,09</b>	<b>75,15</b>	<b>0,1</b>	<b>1,97</b>	<b>139,54</b>	<b>587,54</b>	<b>139,05</b>	<b>5,74</b>

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ПОЛДНИК</b>														
Омлет натуральный		110	11,1	18,4	2,1	218	0,5	0,4	0,3	0,06	81,2	182,4	13,8	2,6
Сок		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Батон		60	4,62	1,8	30,1	155	0,12	0	0	1,7	13,2	51	19,8	1,2
<b>ИТОГО</b>			<b>16,72</b>	<b>20,4</b>	<b>52,4</b>	<b>465</b>	<b>0,64</b>	<b>4,4</b>	<b>0,3</b>	<b>1,96</b>	<b>108,4</b>	<b>247,4</b>	<b>41,6</b>	<b>6,6</b>
<b>УЖИН</b>														
Тефтели		120/60	18,4	26,5	22,9	405	0,11	8,5	0,06	1,04	59,3	223,5	21,3	3,28
Овощи в молочном соусе		200	4,2	4,7	16,9	134	0,28	32,5	0,02	0,5	82,8	108,2	42,3	1,55
Компот из кураги		200	1,2	0,06	31,6	126	0,06	0,8	0	0,11	32,6	0,72	21	1,2
Батон		60	4,5	1,8	30,8	155	0,12	0	0	1,02	13,2	51	19,8	1,2
Хлеб ржаной		40	1,96	0,48	15,9	80	0,96	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
<b>Итого</b>			<b>30,26</b>	<b>33,54</b>	<b>118,1</b>	<b>900</b>	<b>1,53</b>	<b>41,8</b>	<b>0,08</b>	<b>3,23</b>	<b>206,7</b>	<b>446,22</b>	<b>124</b>	<b>8,79</b>
<b>2 УЖИН</b>														
Ряженка		150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0,4	0	186	138	21	0,2
<b>Итого</b>			<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>81</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего за 9 день</b>			<b>115,72</b>	<b>112,78</b>	<b>416,35</b>	<b>3168,71</b>	<b>3,58</b>	<b>143,35</b>	<b>0,95</b>	<b>8,51</b>	<b>1103,76</b>	<b>1898,46</b>	<b>489,25</b>	<b>24,96</b>

Приложение 2  
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Десятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 12 лет



№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша пшеница молочная		200	7,76	10,07	46,1	307	0,38	1,13	0,05	0,22	118,5	185,6	49,5	1,35
Яйцо варенное		1	5,9	5,4	0,3	74	0,2	0	0,1	0,24	25,8	90,2	5,6	1
Масло сливочное		15	0,07	12,37	0,12	112	0,01	0	0,06	0,15	192	2,8	22,4	0,03
Кофейный напиток		200	1,6	1,8	24,5	177	0,14	0,6	0	0	63,8	62,4	10,2	0
Батон		60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	1	11,4	39	7,8	0,70
<b>Итого</b>			<b>19,83</b>	<b>31,34</b>	<b>101,82</b>	<b>827,2</b>	<b>0,83</b>	<b>1,73</b>	<b>0,21</b>	<b>1,61</b>	<b>411,5</b>	<b>380</b>	<b>95,5</b>	<b>3,08</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
Сок		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Гематтоген		20	0,7	0,8	19,3	88,5	0,18	0	0,5	0	4	9	2,5	1
<b>Итого</b>			<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>39,5</b>	<b>180,5</b>	<b>0,2</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>10,5</b>	<b>3,8</b>
Икра кабачковая		100	1,6	11,7	11,3	144	0,05	5,5	0	2,1	26,8	55,5	33	0,8
Суп картофельный с бобовыми		300/25	13,3	10,6	19,3	226	0,25	11,5	0,01	0,42	33,4	168,7	43,1	3,1
Шницель натуральный рубленый		100	25,1	30,3	10,8	598	0,78	1,8	0,02	0,86	34,5	250	35,4	4,2
Вермишель отварная		150	6,77	5,14	43,15	246,18	0,1	0	0,02	0,98	13,05	54,72	0,98	9,79
Компот из св.апельсинов		200	0,2	0,04	16,7	69	0,01	13,2	0	0,04	7,5	5,1	2,9	0,14
Хлеб ржаной		45	2,2	0,5	20,2	94,5	0	0	0	0,3	8,1	41,4	9	1,3
<b>Итого</b>			<b>49,17</b>	<b>58,28</b>	<b>121,45</b>	<b>1377,68</b>	<b>1,19</b>	<b>32</b>	<b>0,05</b>	<b>4,7</b>	<b>123,35</b>	<b>575,42</b>	<b>124,38</b>	<b>19,33</b>

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Сырники с морковью со сметаной(т/о)	140	19,45	15,7	26	287,3	0,4	0,7	0,06	0,71	229,3	280,8	32,3	1,28
	Фрукты свежие : груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	0,004
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,04	19,4	81	0,02	4,5	0	0,09	7,2	4,9	4,05	0,07
	Батон	60	4,62	1,8	30,1	155	0,12	0	0	1,7	13,2	51	19,8	1,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,07</b>	<b>18,14</b>	<b>96,1</b>	<b>617,3</b>	<b>0,58</b>	<b>15,2</b>	<b>0,06</b>	<b>3,3</b>	<b>287,7</b>	<b>368,7</b>	<b>80,15</b>	<b>2,554</b>
<b>УЖИН</b>														
	Рыба, запеченая в сметане	95	14,1	10,1	7,7	180	1,9	25,5	0,1	1,1	19,2	246,9	16,4	1
	Рис отварной	100	3	4,8	32	46	0,06	0	0	0,2	4,1	65,8	21,6	0,75
	Чай с лимоном	200/7	0,2		13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Батон	60	4,62	1,8	30,1	155	0,12	0	0	1,7	13,2	51	19,8	1,2
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	15,9	80	0,96	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
	<b>Итого</b>		<b>24,64</b>	<b>17,18</b>	<b>99,3</b>	<b>517</b>	<b>3,04</b>	<b>27,7</b>	<b>0,1</b>	<b>3,56</b>	<b>71,3</b>	<b>434,5</b>	<b>83,4</b>	<b>5,31</b>
<b>2 УЖИН</b>														
	Кефир	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0,4	0	186	138	21	0,2
	<b>Итого</b>		<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>81</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0,2</b>
	<b>Всего за 10 день</b>		<b>124,81</b>	<b>129,74</b>	<b>464,47</b>	<b>3600,68</b>	<b>5,84</b>	<b>81,13</b>	<b>1,32</b>	<b>13,37</b>	<b>1097,85</b>	<b>1919,62</b>	<b>414,93</b>	<b>34,274</b>

Приложение 2  
к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и  
старше

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СЛШ  
Заричная Г.А.  
"12 октября" 2014 г.

№ п.п.	Прием пищи, наименово	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>														
		200	6,5	8,4	43,8	291	0,1	1,2	0,1	0,7	116,1	114,8	19,5	0,86
		25	6,5	6,5	0	95,04	0,02	0,2	0,06	0,1	280,8	160	11	0,36
		200	3,87	3,1	25,06	151	0,04	1,3	0,02	0,01	125,72	116,2	31,0	1,06
		80/15	6	2,32	41,1	210	0,11	0	0	1,36	15,2	52	10,4	1,00
			<b>22,87</b>	<b>20,32</b>	<b>110,0</b>	<b>747</b>	<b>0,27</b>	<b>2,7</b>	<b>0,18</b>	<b>2,17</b>	<b>537,82</b>	<b>443</b>	<b>71,9</b>	<b>3,28</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		40	2,6	6,7	27,4	180,4	0,0	0,0	0,0	0,4	9,2	26,0	4,0	0,3
			<b>3,56</b>	<b>6,92</b>	<b>47,6</b>	<b>272,4</b>	<b>0,06</b>	<b>4</b>	<b>0,048</b>	<b>0,6</b>	<b>23,2</b>	<b>40</b>	<b>12</b>	<b>3,12</b>
<b>ОБЕД</b>														
		300/5	10,0	12,9	20,91	300,3	0,12	34,82	0,08	0,93	89,58	216,74	50,78	5,89
		100	23,30	19,80	0,10	272,00	0,05	1,50	0,070	1,00	50,00	230,00	25,00	1,80
		200	6,71	6,95	24,96	151,97	0,12	134,9	0,05	0,58	145,51	110,03	56,22	2,2
		200	1,2	0,06	31,6	126	0,06	0,8	0	0,11	32,6	0,72	21	1,2
		80	3,9	0,8	35,8	168	0,1	0	0	0,6	14,4	73,6	16	2,88
			<b>45,11</b>	<b>40,51</b>	<b>113,37</b>	<b>1018,27</b>	<b>0,45</b>	<b>172,02</b>	<b>0,2</b>	<b>3,22</b>	<b>332,09</b>	<b>631,09</b>	<b>169</b>	<b>13,97</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ПОЛДНИК</b>														
		200/20	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,000	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
		200	0,4	0,02	26,8	110	0,01	0,4	0	0,11	22,2	15,4	6	1,2
		80	6	2,32	41,12	210	0,11	0	0	1,36	15,2	52	13	0,96
			<b>10,40</b>	<b>7,34</b>	<b>73,9</b>	<b>327</b>	<b>8,12</b>	<b>9,4</b>	<b>10</b>	<b>12,47</b>	<b>49,4</b>	<b>80,4</b>	<b>33</b>	<b>17,16</b>
<b>УЖИН</b>														
		50	0,4	0,05	1,25	6	0,02	3,5	0	0,05	8,5	15	7	0
		110	13	5,3	5,7	125	0,31	1,7	0,07	4,34	40,8	201,7	47,8	1,2
		200	4,2	4,7	16,9	134	0,28	32,5	0,02	0,5	82,8	108,2	42,3	1,55
		200/15	1,4	1,6	31,4	146	0,1	0,6	0	0	66,4	50	12	0,4
		80	6	2,32	41,1	210	0,11	0	0	1,36	15,2	52	10,4	1,00
		40	1,96	0,48	15,9	80	0,96	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
		200	1,8	0,4	16,2	86	0,5	120	0	0,4	68	46	23	0,6
			<b>28,76</b>	<b>14,85</b>	<b>128,45</b>	<b>787</b>	<b>2,28</b>	<b>158,3</b>	<b>0,09</b>	<b>7,21</b>	<b>300,5</b>	<b>535,7</b>	<b>162,1</b>	<b>6,31</b>
<b>2 УЖИН</b>														
		200	5,4	2,5	21,6	158,0	0,1	1,8	0,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2
			<b>5,4</b>	<b>2,5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>	<b>0,06</b>	<b>1,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>242</b>	<b>188</b>	<b>30</b>	<b>0</b>
			<b>116,10</b>	<b>92,44</b>	<b>494,90</b>	<b>3309,71</b>	<b>11,24</b>	<b>348,22</b>	<b>10,54</b>	<b>25,67</b>	<b>1485,01</b>	<b>1918,19</b>	<b>478,00</b>	<b>43,84</b>

Приложение 2  
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше



N рец.	Прием пищи, наимен	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>														
Омлет натуральный		110	11,1	18,4	2,1	218	0,5	0,4	0,3	0,06	81,2	182,4	13,8	2,6
Кофейный напиток		200	1,6	1,8	24,5	177	0,14	0,6	0	0	63,8	62,4	10,2	0
Батон		30	6	2,32	41,1	210	0,11	0	0	1,36	15,2	52	10,4	1,00
<b>Итого</b>			<b>18,7</b>	<b>22,52</b>	<b>67,7</b>	<b>605</b>	<b>0,75</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,42</b>	<b>160,2</b>	<b>296,8</b>	<b>34,4</b>	<b>3,6</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
Компот из сухофруктов		200	0,4	0,02	26,8	110	0,01	0,4	0	0,11	22,2	15,4	6	1,2
Батон		60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	1	11,4	39	7,8	0,70
Колбаса п/к		20	3	7,62	0,06	80	0,04	0	0	0,1	5,4	37,6	4,8	0,56
<b>Итого</b>			<b>7,9</b>	<b>9,34</b>	<b>57,66</b>	<b>347,2</b>	<b>0,15</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>1,21</b>	<b>39</b>	<b>92</b>	<b>18,6</b>	<b>2,46</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат из квашеной капусты		100	1,5	5,1	8,2	88	0,02	25,3	0	2,34	42,1	31	14,4	0,79
Суп с макар изд.с мясом		300/25	11,25	9,9	27,1	243	0,32	19,8	0,02	0,64	23,4	155,2	38,1	4,68
Бефстроганов		50/50	15,9	23,7	5,5	299	0,21	2,5	0,03	1,36	32,4	177,9	23	2,35
Каша гречневая рассыпчатая		150	8,7	6,1	39,5	248	0,4	0	0,02	0,61	15,1	207,2	138	4,63
Компот из свежих яблок		200	0,2	0,04	19,4	81	0,02	4,5	0	0,09	7,2	4,9	4,05	0,07
Хлеб ржаной		80	3,9	0,8	35,8	168	0,1	0	0	0,6	14,4	73,6	16	2,88
<b>Итого</b>			<b>41,45</b>	<b>45,64</b>	<b>135,5</b>	<b>1127</b>	<b>1,07</b>	<b>52,1</b>	<b>0,07</b>	<b>5,64</b>	<b>134,6</b>	<b>649,8</b>	<b>233,55</b>	<b>15,4</b>



№ рец.	Прием пищи, наимен	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ПОЛДНИК</b>														
		100	5,2	9,2	5,4	127	0,01	9,5	5,000		38,7	97,8	23,6	
		200	0,8	0,8	19,6	94	0,05	20	0	0,4	32	22	18	0,04
		200	5,6	6,4	9,4	118	0,2	10	0,1	0	240	180	28	0,2
		30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4
			<b>11,6</b>	<b>16,4</b>	<b>34,4</b>	<b>339</b>	<b>0,26</b>	<b>39,5</b>	<b>5,1</b>	<b>0,4</b>	<b>310,7</b>	<b>299,8</b>	<b>69,6</b>	<b>0,24</b>
<b>УЖИН</b>														
		50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,04	7	13	10	0,45
		112	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,000	0,04	7,00	13,00	10,00	0,45
		200	4,6	14	33,4	280	0,3	41,6	0,09	0,69	36,7	140,2	56,9	2,85
		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		60	4,5	1,8	30,8	155	0,12	0	0	1,02	13,2	51	19,8	1,2
		40	1,96	0,48	15,9	80	0,96	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
			<b>13,16</b>	<b>16,68</b>	<b>104,1</b>	<b>631</b>	<b>1,46</b>	<b>70,6</b>	<b>0,09</b>	<b>2,55</b>	<b>96,7</b>	<b>294</b>	<b>124,3</b>	<b>9,31</b>
<b>2 УЖИН</b>														
		200	10,0	6,4	7,0	136,0	7,8	1,2	0,0	0,0	244,0	192,0	30,0	0,2
		200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>	<b>7,8</b>	<b>1,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>244</b>	<b>192</b>	<b>30</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего за 2 день</b>														
			<b>102,81</b>	<b>116,98</b>	<b>406,36</b>	<b>3185,2</b>	<b>11,49</b>	<b>164,8</b>	<b>5,6</b>	<b>11,2</b>	<b>985,2</b>	<b>1824,4</b>	<b>510,45</b>	<b>31,21</b>

Примерное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Третий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и  
старше



N рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (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>														
Каша пшеница молочная		200	7,76	10,07	46,1	307	0,38	1,13	0,05	0,22	118,5	185,6	49,5	1,35
Сыр порционный		25	6,5	6,5	0	86	0	0,2	0,06	0,1	250	160	11	0,25
Какао на молоке		200	3,87	3,1	25,17	145,36	0,04	1,3	0,02	0,01	125,72	116,2	31,0	1
Батон		80	6	2,32	41,12	210	0,11	0	0	1,36	15,2	52	13	0,96
<b>Итого</b>			<b>24,13</b>	<b>22,0</b>	<b>112,4</b>	<b>748</b>	<b>0,53</b>	<b>2,63</b>	<b>0,13</b>	<b>1,69</b>	<b>509,42</b>	<b>513,8</b>	<b>104,5</b>	<b>3,56</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
Бананы		200	3	1	42	192	0,18	20	0	0,8	16	56	84	1,2
<b>Итого</b>			<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>	<b>0,18</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>84</b>	<b>1,2</b>
<b>ОБЕД</b>														
Икра свекольная		100	2,7	8,1	14,4	142	0,1	18,7	0	0,26	46,7	71,4	36,5	4,58
Щи из капусты свежей с мясом		300/5	8,94	13,78	11,2	207	0,06	37,7	0,07	0,49	56,1	121,8	31,8	2,57
Печень по строгановски		50/55	14,1	10,1	7,7	180	1,9	25,5	0,01	1,46	19,2	246,9	16,4	6,38
Картофельное пюре		200	4,36	7,5	29,4	202	0,39	34,6	0	0,11	53,9	127,5	43,5	0,53
Компот из кураги		200	1,2	0,06	31,6	126	0,06	0,8	0	0,11	32,6	0,72	21	1,2
Хлеб ржаной		80	3,9	0,8	35,8	168	0,1	0	0	0,6	14,4	73,6	16	2,88
<b>Итого</b>			<b>35,2</b>	<b>40,34</b>	<b>130,1</b>	<b>1025</b>	<b>2,61</b>	<b>117,3</b>	<b>0,08</b>	<b>3,03</b>	<b>222,9</b>	<b>641,92</b>	<b>165,2</b>	<b>18,14</b>

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (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>ПОЛДНИК</b>														
Йогурт		100	2,9	3,2	4	59	0,2	0,7	0,02	0,01	120	95	14	0,1
Батон		60	4,62	1,8	30,1	155	0,12	0	0	1,7	13,2	51	19,8	1,2
Чай с молоком		200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
<b>Итого</b>			<b>7,72</b>	<b>5</b>	<b>48,1</b>	<b>270</b>	<b>0,32</b>	<b>0,7</b>	<b>0,02</b>	<b>1,71</b>	<b>145,2</b>	<b>154</b>	<b>39,8</b>	<b>2,1</b>
<b>УЖИН</b>														
Огурец консервированный		50	0,4	0,05	0,84	12,5	0,01	2,5	0	0,05	12,5	12	7	0,3
Сосиска отварная		80	8,8	19,2	0	208,8	0,15	0	0	0,32	28	127,2	0,2	1,44
Капуста тушеная		200	4,9	6	19,2	158	0,19	107,1	0,04	0,58	116,6	89,3	45,1	2,2
Сок		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Батон		60	4,5	1,8	30,8	155	0,12	0	0	1,02	13,2	51	19,8	1,2
Хлеб ржаной		40	1,96	0,48	15,9	80	0,96	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
<b>Итого</b>			<b>21,56</b>	<b>27,73</b>	<b>86,94</b>	<b>706,3</b>	<b>1,45</b>	<b>113,6</b>	<b>0,04</b>	<b>2,73</b>	<b>203,1</b>	<b>356,3</b>	<b>99,7</b>	<b>9,5</b>
<b>2 УЖИН</b>														
Бифидок		200	5,8	6,4	8	118	0,4	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2
<b>Итого</b>			<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>118</b>	<b>0,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего за 3 день</b>														
			<b>97,41</b>	<b>102,46</b>	<b>427,53</b>	<b>3059,66</b>	<b>5,49</b>	<b>255,63</b>	<b>0,31</b>	<b>9,96</b>	<b>1336,62</b>	<b>1912,02</b>	<b>521,2</b>	<b>34,7</b>

Приложение 2  
к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: Четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СЛШ  
Заричная Г.А.

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (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>														
		200	4,7	4,8	18	135	0,28	1,3	0,03	0,5	123,5	130,5	16,6	0,4
		1	5,9	5,4	0,3	74	0,2	0	0,1	0,24	25,8	90,2	5,6	1
		200	1,6	1,8	24,5	177	0,14	0,6	0	0	63,8	62,4	10,2	0
		80	6	2,32	41,12	210	0,11	0	0	1,36	15,2	52	13	0,96
			7,6	4,12	65,62	387	0,25	0,6	0	1,36	79	114,4	23,2	0,96
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
		200	0,11	0,04	27,78	113,85	0	3,15	0	0,21	7,14	9,24	3,15	0,06
		40	2,6	6,7	27,4	180,4	0,0	0,0	0,0	0,4	9,2	26,0	4,0	0,3
			2,67	6,76	55,18	294,25	0,04	3,15	0,048	0,61	16,34	35,24	7,15	0,38
		43	10,84	11,32	0,95	149,8	0,02	1,16	0,01	0,71	53,52	175,33	26,58	0,78
		300/25/5	11,7	13,7	13,7	219	0,39	25,6	0,01	0,54	39,3	144,3	35,3	2,73
		100	16,8	19,3	10,4	304	0,21	0,3	0	0,9	44,1	199,7	34,1	3,27
		180	6,77	5,14	43,15	246,18	0,1	0	0,02	0,98	13,05	54,72	0,98	9,79
		200	0,4	0,02	26,8	110	0,01	0,4	0	0,11	22,2	15,4	6	1,2
		80	3,9	0,8	35,8	168	0,1	0	0	0,6	14,4	73,6	16	2,88
			50,41	50,28	130,8	1196,98	0,83	27,46	0,04	3,84	186,57	663,05	118,96	20,65

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ПОЛДНИК</b>														
		200/20	24,2	7,2	23,2	259	0,4	0,7	0,01	0,79	229,3	280,8	32,3	1,54
		200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		60	4,62	1,8	30,1	155	0,12	0	0	1,7	13,2	51	19,8	1,2
			28,82	9	53,3	414	0,52	0,7	0,01	2,49	242,5	331,8	52,1	2,74
<b>УЖИН</b>														
		50	1,1	0,1	3,5	20	0,03	15	0	0,35	10	35	15	0,4
		110	13	5,3	5,7	125	0,31	1,7	0,02	5,1	40,8	201,7	47,8	1,4
		200	5,4	5,9	32,8	208	0,4	36,8	0,01	0,21	90,7	160	50	0,9
		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	17	11	0
		60	4,5	1,8	30,8	155	0,12	0	0	1,02	13,2	51	19,8	1,2
		40	1,96	0,48	15,9	80	0,96	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
			28,56	14,18	123,9	756	1,96	133,5	0,03	7,84	257,5	541,5	171,2	8,26
<b>2 УЖИН</b>														
		200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,0	0,0	248,0	184,0	28,0	0,2
			5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,04	0	248	184	28	0,2
<b>Всего за 4 день</b>			123,86	89,34	437,2	3156,23	3,64	166,01	0,168	16,14	1029,91	1869,99	400,61	33,19

Приложение 2  
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СЛШ  
Заричная Г.А.  
"19 августа" 2014 г.



№ рец.	Прием пищи.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	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>														
		200/20	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
		25	6,5	6,5	0	86	0	0,2	0,06	0,1	250	160	11	0,25
		200	3,87	3,1	25,17	145,36	0,04	1,3	0,02	0,01	125,72	116,2	31,0	1
		80	6	2,32	41,12	210	0,11	0	0	1,36	15,2	52	13	0,96
			20,37	16,92	72,3	448	8,15	10,5	10,08	12,47	402,92	341,2	69	17,21
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
		200	5,6	6,4	9,4	118	0,2	10	0,1	0	240	180	28	0,2
		35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,0	0,0	0,0	0,6	6,7	22,8	4,6	0,4
			8,225	7,415	27,39	209,7	0,2385	10	0,1	0,595	246,65	202,75	32,55	0,62
<b>Обед</b>														
		100	1,5	5,1	8,2	88	0,02	25,3	0	2,34	42,1	31	14,4	0,79
		250/5	17,95	19,93	62,98	507,40	0,50	45,30	0,200	3,53	535,40	436,50	79,50	2,03
		250	20,5	33,4	43,4	557	1,02	48,2	0,06	1,04	39,6	305,7	76,3	6,11
		200	1,2	0,06	31,6	126	0,06	0,8	0	0,11	32,6	0,72	21	1,2
		80	3,9	0,8	35,8	168	0,1	0	0	0,6	14,4	73,6	16	2,88
			45,05	59,29	181,98	1446,4	1,697	119,6	0,26	7,62	664,1	847,52	207,2	13,01

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ПОЛДНИК</b>														
		110	11,1	18,4	2,1	218	0,5	0,4	0,27	0,06	81,2	182,4	13,8	2,6
		200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	0,004
		35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,0	0,0	0,0	0,6	6,7	22,8	4,6	0,4
			<b>14,525</b>	<b>20,015</b>	<b>40,69</b>	<b>403,7</b>	<b>0,5785</b>	<b>10,4</b>	<b>0,27</b>	<b>1,455</b>	<b>125,85</b>	<b>237,15</b>	<b>42,35</b>	<b>3,024</b>
<b>УЖИН</b>														
		200	31	29,4	36,5	500	0,7	5,2	0,67	0,76	27,1	247,5	49,9	2,68
		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		60	4,5	1,8	30,8	155	0,12	0	0	1,02	13,2	51	19,8	1,2
		40	1,96	0,48	15,9	80	0,96	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
			<b>38,46</b>	<b>31,88</b>	<b>103,4</b>	<b>827</b>	<b>1,8</b>	<b>9,2</b>	<b>0,67</b>	<b>2,54</b>	<b>73,1</b>	<b>375,3</b>	<b>97,3</b>	<b>8,24</b>
<b>2 УЖИН</b>														
		200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
			<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>	<b>0,08</b>	<b>2,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего за 5 день</b>			<b>132,43</b>	<b>141,92</b>	<b>435,15</b>	<b>3455,16</b>	<b>12,544</b>	<b>162,3</b>	<b>11,38</b>	<b>24,68</b>	<b>1752,62</b>	<b>2183,9</b>	<b>476,4</b>	<b>42,304</b>

Приложение 2  
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Шестой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше



N рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
		200	6,6	9,2	43,8	285,6	0,1	1,2	0,1	0,7	115,9	114,8	19,5	0,5
		25	6,5	6,5	0	86	0	0,2	0,06	0,1	250	160	11	0,25
		200	3,87	3,1	25,17	145,36	0,04	1,3	0,02	0,01	125,72	116,2	31,0	1
		80	6	2,32	41,12	210	0,11	0	0	1,36	15,2	52	13	0,96
			22,97	21,12	110,1	727	0,25	2,7	0,18	2,17	506,82	443	74,5	2,71
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
		200	0,8	0,8	19,6	94	0,05	20	0	0,4	32	22	18	0,04
			0,8	0,8	19,6	94	0,05	20	0	0,4	32	22	18	0,04
<b>ОБЕД</b>														
		50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,04	7	13	10	0,45
		250/5	10,1	11	17,6	210	0,3	17,1	0,02	0,43	31,5	149,7	31,2	2,1
		80	11,44	30,48	0,24	321,6	0,06	0	0	0,4	21,6	150,4	19,2	2,24
		180	6,77	5,14	43,15	246,18	0,1	0	0,02	0,98	13,05	54,72	0,98	9,79
		200	1,2	0,06	31,6	126	0,06	0,8	0	0,11	32,6	0,72	21	1,2
		80	3,9	0,8	35,8	168	0,1	0	0	0,6	14,4	73,6	16	2,88
			33,96	47,58	130,29	1083,78	0,65	30,4	0,04	2,56	120,15	442,14	67,18	18,66



№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ПОЛДНИК</b>														
		75	4,5	2,4	37	179	0,12	2,1	0,01	0,79	11,8	50,1	8,4	0,54
		200	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0
			<b>4,5</b>	<b>2,4</b>	<b>37</b>	<b>179,2</b>	<b>0,12</b>	<b>2,1</b>	<b>0,01</b>	<b>0,79</b>	<b>11,9</b>	<b>50,1</b>	<b>8,4</b>	<b>0,54</b>
<b>УЖИН</b>														
		50	0,4	0,05	0,95	6	0,02	3,5	0	0,05	8,5	15	7	0,3
		300	5,14	6,87	13,32	138,5	0,09	122,85	0,05	0,38	131,16	87,26	44,7	1,71
		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		80	6	2,32	41,12	210	0,11	0	0	1,36	15,2	52	13	0,96
		40	1,96	0,48	15,9	80	0,96	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
			<b>14,5</b>	<b>9,92</b>	<b>91,49</b>	<b>526,5</b>	<b>1,2</b>	<b>130,35</b>	<b>0,05</b>	<b>2,55</b>	<b>187,66</b>	<b>231,06</b>	<b>92,3</b>	<b>7,33</b>
<b>2 УЖИН</b>														
		200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,0	0,0	248,0	184,0	28,0	0,2
			<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>108</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>248</b>	<b>184</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего 6 день</b>														
			<b>82,53</b>	<b>86,82</b>	<b>396,87</b>	<b>2718,44</b>	<b>2,31</b>	<b>186,15</b>	<b>0,32</b>	<b>8,47</b>	<b>1106,53</b>	<b>1372,3</b>	<b>288,38</b>	<b>29,48</b>

Приложение 2  
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Седьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше



№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
		200	7,39	11,81	40,26	298	0,4	1,1	0,1	0,7	127,5	209,5	62,6	1,5
		1	5,9	5,4	0,3	74	0,2	0	0,1	0,24	25,8	90,2	5,6	1
		200	1,6	1,8	24,5	177	0,14	0,6	0	0	63,8	62,4	10,2	0
		80	6	2,32	41,12	210	0,11	0	0	1,36	15,2	52	13	0,96
			<b>20,89</b>	<b>21,33</b>	<b>106,18</b>	<b>759</b>	<b>0,85</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	<b>232,3</b>	<b>414,1</b>	<b>91,4</b>	<b>3,46</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
		200	0,2	0,04	16,7	69	0,01	13,2	0	0,04	7,5	5,1	2,9	0,14
		20	0,7	0,8	19,3	88,5	0,18	0	0	0,15	4	9	2,5	0,3
			<b>0,9</b>	<b>0,84</b>	<b>36</b>	<b>157,5</b>	<b>0,19</b>	<b>13,2</b>	<b>0</b>	<b>0,19</b>	<b>11,5</b>	<b>14,1</b>	<b>5,4</b>	<b>0,44</b>
<b>ОБЕД</b>														
		100	5	0,2	8,3	55	0,34	25	0	0,2	26	122	38	0,7
		43	10,84	11,32	0,95	149,8	0,02	1,16	0,01	0,71	53,52	175,33	26,58	0,78
		300/25	9,9	10,5	25	235	0,19	20,4	0,04	0,58	24,5	136,3	35,4	3,9
		100	16,7	24,6	17	356	0,28	1,6	0,08	1	50,6	174,06	27,5	2,58
		200	4,36	7,5	29,4	202	0,39	34,6	0,05	0,11	53,9	127,5	43,5	0,53
		200	0,4	0,02	26,8	110	0,01	0,4	0	0,11	22,2	15,4	6	1,2
		80	3,9	0,8	35,8	168	0,1	0	0	0,6	14,4	73,6	16	2,88
			<b>51,1</b>	<b>54,94</b>	<b>143,25</b>	<b>1275,8</b>	<b>1,33</b>	<b>83,16</b>	<b>0,18</b>	<b>3,31</b>	<b>245,12</b>	<b>824,19</b>	<b>192,98</b>	<b>12,57</b>

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ПОЛДНИК</b>														
Фрукты апельсины		200	1,8	0,4	16,2	86	0,5	120	0	0,4	68	46	23	0,6
Сок		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Йогурт		100	2,9	3,2	4	59	0,2	0,7	0,02	0,01	120	95	14	0,1
<b>ИТОГО</b>			<b>5,7</b>	<b>3,8</b>	<b>40,4</b>	<b>237</b>	<b>0,72</b>	<b>124,7</b>	<b>0,02</b>	<b>0,61</b>	<b>202</b>	<b>155</b>	<b>45</b>	<b>3,5</b>
<b>УЖИН</b>														
Рыба тушеная с овощами		200	13,3	7,9	6,2	140,1	0,1	6	0,01	0,42	54	245,2	37	1,12
Рис отварной		100	3	4,8	32	46	0,06	0	0	0,2	4,1	65,8	21,6	0,75
Компот из свежих яблок		200	0,2	0,04	19,4	81	0,02	4,5	0	0,09	7,2	4,9	4,05	0,07
Батон		60	4,5	1,8	30,8	155	0,12	0	0	1	13,2	51	19,8	1,2
Хлеб ржаной		40	1,96	0,48	15,9	80	0,96	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
<b>Итого</b>			<b>22,96</b>	<b>15,02</b>	<b>104,3</b>	<b>502,1</b>	<b>1,26</b>	<b>10,5</b>	<b>0,01</b>	<b>2,29</b>	<b>97,3</b>	<b>429,7</b>	<b>102,05</b>	<b>4,7</b>
<b>2 УЖИН</b>														
Молоко кипяченое		200	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0,4	0	186	138	21	0,2
<b>Итого</b>			<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>81</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>		<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего 7 день</b>			<b>105,95</b>	<b>99,73</b>	<b>436,43</b>	<b>3012,4</b>	<b>4,35</b>	<b>233,76</b>	<b>0,81</b>	<b>8,7</b>	<b>974,22</b>	<b>1975,09</b>	<b>457,83</b>	<b>24,87</b>

Примерное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Восьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше



N рец.	Прием пищи.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	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>														
Суп молочный вермишелевый		200	4,7	4,8	18	135	0,28	1,3	0,03	0,5	123,5	130,5	16,6	0,4
Колбаса п/к		20	3	7,62	0,06	80	0,04	0	0	0,1	5,4	37,6	4,8	0,56
Чай с молоком		200/15	1,4	1,6	31,4	146	0,1	0,6	0	0	66,4	50	12	0,4
Батон		80	6	2,32	41,12	210	0,11	0	0	1,36	15,2	52	13	0,96
<b>Итого</b>			<b>15,1</b>	<b>16,34</b>	<b>90,58</b>	<b>571</b>	<b>0,53</b>	<b>1,9</b>	<b>0,03</b>	<b>1,96</b>	<b>210,5</b>	<b>270,1</b>	<b>46,4</b>	<b>2,32</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
Сок		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Печенье		20	1,6	4,2	17,1	113	0,04	0	0,03	0	5,7	16,2	2,5	0
<b>Итого</b>			<b>2,6</b>	<b>4,4</b>	<b>37,3</b>	<b>205</b>	<b>0,06</b>	<b>4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>19,7</b>	<b>30,2</b>	<b>10,5</b>	<b>2,8</b>
Салат из квашеной капусты		100	1,5	5,1	8,2	88	0,02	25,3	0	2,34	42,1	31	14,4	0,79
Борщ с капустой и картофелем		300/25/5	15,83	17,03	20,91	300,3	0,12	34,82	0,08	0,93	89,58	216,74	50,78	5,89
Жаркое по-домашнему		300	53,4	32,6	29	542	0,66	36,6	0,05	0,76	39,4	409,9	82	4,33
Компот из свежих груш		200	0,2	0,04	19,4	81	0,02	4,5	0	0,09	7,2	4,9	4,05	0,07
Хлеб ржаной		80	3,9	0,8	35,8	168	0,1	0	0	0,6	14,4	73,6	16	2,88
<b>Итого</b>			<b>74,83</b>	<b>55,57</b>	<b>113,31</b>	<b>1179,3</b>	<b>0,92</b>	<b>101,22</b>	<b>0,13</b>	<b>4,72</b>	<b>192,68</b>	<b>736,14</b>	<b>167,23</b>	<b>13,96</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ПОЛДНИК</b>														
		100	5,2	9,2	5,4	127	0,01	9,5	5,000		38,7	97,8	23,6	
		200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	17	11	0
		200	0,4	0,02	26,8	110	0,01	0,4	0	0,11	22,2	15,4	6	1,2
		60	4,62	1,8	30,1	155	0,12	0	0	1,7	13,2	51	19,8	1,2
			<b>11,82</b>	<b>11,42</b>	<b>77,3</b>	<b>468</b>	<b>0,26</b>	<b>85,9</b>	<b>5</b>	<b>2,21</b>	<b>144,1</b>	<b>181,2</b>	<b>60,4</b>	<b>2,4</b>
<b>УЖИН</b>														
		50	0,4	0,05	0,84	12,5	0,01	2,5	0	0,05	12,5	12	7	0,3
		100	23,30	19,80	0,10	272,00	0,05	1,50	0,070	1,00	50,00	230,00	25,00	1,80
		200	4,6	14	33,4	280	0,4	41,6	0,04	0,68	36,7	140,2	56,9	1,99
		200	0,4	0,02	26,8	110	0,01	0,4	0	0,11	22,2	15,4	6	1,2
		60	4,5	1,8	30,8	155	0,12	0	0	1,02	13,2	51	19,8	1,2
		40	1,96	0,48	15,9	80	0,96	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
			<b>35,16</b>	<b>36,15</b>	<b>107,84</b>	<b>909,5</b>	<b>1,55</b>	<b>46</b>	<b>0,11</b>	<b>3,42</b>	<b>153,4</b>	<b>511,4</b>	<b>134,3</b>	<b>8,05</b>
<b>2 УЖИН</b>														
		200	5,8	6,4	8	118	0,4	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2
			<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>118</b>	<b>0,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>		<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
			<b>145,31</b>	<b>130,28</b>	<b>434,33</b>	<b>3450,8</b>	<b>3,72</b>	<b>240,42</b>	<b>5,34</b>	<b>12,51</b>	<b>960,38</b>	<b>1919,04</b>	<b>446,83</b>	<b>29,73</b>

Примерное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Девятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше



№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	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>														
Каша рисовая молочная		200	5,2	9,7	45	291	0,22	1,1	0,03	0,24	110	140,1	31,8	0,53
Сыр порционный		25	6,5	6,5	0	86	0	0,2	0,06	0,1	250	160	11	0,25
Какао на молоке		200	3,87	3,1	25,17	145,36	0,04	1,3	0,02	0,01	125,72	116,2	31,0	1
Батон		80	6	2,32	41,12	210	0,11	0	0	1,36	15,2	52	13	0,96
<b>Итого</b>			<b>21,57</b>	<b>21,62</b>	<b>111,29</b>	<b>732</b>	<b>0,15</b>	<b>1,5</b>	<b>0,08</b>	<b>1,71</b>	<b>500,92</b>	<b>468,3</b>	<b>86,8</b>	<b>2,74</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
Бананы		200	3	1	42	192	0,18	20	0	0,8	16	56	84	1,2
<b>Итого</b>			<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>	<b>0,18</b>	<b>20</b>	<b>0</b>		<b>16</b>	<b>56</b>	<b>84</b>	<b>1,2</b>
Икра кабачковая		100	1,6	11,7	11,3	144	0,05	5,5	0	2,1	26,8	55,5	33	0,8
Рассольник ленинградский		300/25/5	10,1	13,9	20,7	249	0,3	20,1	0,02	0,57	33,4	168,3	40,2	3,33
Рыба жаренная		112	14,70	26,60	74,00	585,00	0,53	45,60	0,020	2,67	76,20	279,80	157,20	5,33
Картофельное пюре		200	4,36	7,5	29,4	202	0,39	34,6	0,05	0,11	53,9	127,5	43,5	0,53
Кисель из клюквы		200	0,11	0,04	27,78	113,85	0	3,15	0	0,21	7,14	9,24	3,15	0,06
Хлеб ржаной		80	3,9	0,8	35,8	168	0,1	0	0	0,6	14,4	73,6	16	2,88
<b>итого</b>			<b>34,77</b>	<b>60,54</b>	<b>198,98</b>	<b>1461,85</b>	<b>1,37</b>	<b>108,95</b>	<b>0,09</b>	<b>6,26</b>	<b>211,84</b>	<b>713,94</b>	<b>293,05</b>	<b>12,93</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Винегрет	100	5,2	9,2	5,4	127	0,01	9,5	5,000		38,7	97,8	23,6	
	Фрукты свежие: мандарины	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	17	11	0
	Компот из кураги и изюма	200	0,4	0,02	26,8	110	0,01	0,4	0	0,11	22,2	15,4	6	1,2
	Батон	60	4,62	1,8	30,1	155	0,12	0	0	1,7	13,2	51	19,8	1,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,82</b>	<b>11,42</b>	<b>77,3</b>	<b>468</b>	<b>0,26</b>	<b>85,9</b>	<b>5</b>	<b>2,21</b>	<b>144,1</b>	<b>181,2</b>	<b>60,4</b>	<b>2,4</b>
<b>УЖИН</b>														
	Огурец консервированный	50	0,4	0,05	0,84	12,5	0,01	2,5	0	0,05	12,5	12	7	0,3
	Птица отварная	100	23,30	19,80	0,10	272,00	0,05	1,50	0,070	1,00	50,00	230,00	25,00	1,80
	Овощное рагу	200	4,6	14	33,4	280	0,4	41,6	0,04	0,68	36,7	140,2	56,9	1,99
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	26,8	110	0,01	0,4	0	0,11	22,2	15,4	6	1,2
	Батон	60	4,5	1,8	30,8	155	0,12	0	0	1,02	13,2	51	19,8	1,2
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,48	15,9	80	0,96	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
	<b>Итого</b>		<b>35,16</b>	<b>36,15</b>	<b>107,84</b>	<b>909,5</b>	<b>1,55</b>	<b>46</b>	<b>0,11</b>	<b>3,42</b>	<b>153,4</b>	<b>511,4</b>	<b>134,3</b>	<b>8,05</b>
<b>2 УЖИН</b>														
	Бифидок	200	5,8	6,4	8	118	0,4	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2
	<b>Итого</b>		<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>118</b>	<b>0,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>		<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
	<b>Всего 8 день</b>		<b>145,31</b>	<b>130,28</b>	<b>434,33</b>	<b>3450,8</b>	<b>3,72</b>	<b>240,42</b>	<b>5,34</b>	<b>12,51</b>	<b>960,38</b>	<b>1919,04</b>	<b>446,83</b>	<b>29,73</b>

Приложение 2  
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Десятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше



№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
		200	7,76	10,07	46,1	307	0,38	1,13	0,05	0,22	118,5	185,6	49,5	1,35
		1	5,9	5,4	0,3	74	0,2	0	0,1	0,24	25,8	90,2	5,6	1
		15	0,07	12,37	0,12	112	0,01	0	0,06	0,15	192	2,8	22,4	0,03
		200	1,6	1,8	24,5	177	0,14	0,6	0	0	63,8	62,4	10,2	0
		80	6	2,32	41,12	210	0,11	0	0	1,36	15,2	52	13	0,96
			21,33	31,96	112,14	880	0,84	1,73	0,21	1,97	415,3	393	100,7	3,34
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		30	0,7	0,8	19,3	88,5	0,18	0	0,5	0	4	9	2,5	1
			1,7	1	39,5	180,5	0,2	4	0,5	0,2	18	23	10,5	3,8
		100	1,6	11,7	11,3	144	0,05	5,5	0	2,1	26,8	55,5	33	0,8
		300/25	14,8	12,4	31,2	299	0,38	14,9	0,02	0,57	42,9	180,3	54,4	4,11
		100	25,1	30,3	10,8	598	0,78	1,8	0,02	0,86	34,5	250	35,4	4,2
		180	6,77	5,14	43,15	246,18	0,1	0	0,02	0,98	13,05	54,72	0,98	9,79
		200	0,2	0,04	16,7	69	0,01	13,2	0	0,04	7,5	5,1	2,9	0,14
		80	3,9	0,8	35,8	168	0,1	0	0	0,6	14,4	73,6	16	2,88
			52,37	60,38	148,95	1524,18	1,42	35,4	0,06	5,15	139,15	619,22	142,68	21,92



№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Сырники с морковью со сметаной	140	19,45	15,7	26	287,3	0,4	0,7	0,06	0,71	229,3	280,8	32,3	1,28
	Фрукты свежие : груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	0,004
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,04	19,4	81	0,02	4,5	0	0,09	7,2	4,9	4,05	0,07
	Батон	60	4,62	1,8	30,1	155	0,12	0	0	1,7	13,2	51	19,8	1,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,07</b>	<b>18,14</b>	<b>96,1</b>	<b>617,3</b>	<b>0,58</b>	<b>15,2</b>	<b>0,06</b>	<b>3,3</b>	<b>287,7</b>	<b>368,7</b>	<b>80,15</b>	<b>2,554</b>
<b>УЖИН</b>														
	Рыба, запеченая в сметане	95	14,1	10,1	7,7	180	1,9	25,5	0,1	1,1	19,2	246,9	16,4	1
	Рис отварной	100	3	4,8	32	46	0,06	0	0	0,2	4,1	65,8	21,6	0,75
	Чай с лимоном	200/7	0,2		13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Батон	60	4,62	1,8	30,1	155	0,12	0	0	1,7	13,2	51	19,8	1,2
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	15,9	80	0,96	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56
	<b>Итого</b>		<b>24,64</b>	<b>17,18</b>	<b>99,3</b>	<b>517</b>	<b>3,04</b>	<b>27,7</b>	<b>0,1</b>	<b>3,56</b>	<b>71,3</b>	<b>434,5</b>	<b>83,4</b>	<b>5,31</b>
<b>2 УЖИН</b>														
	Кефир	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0,4	0	186	138	21	0,2
	<b>Итого</b>		<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>81</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0,2</b>
	<b>Всего за 10 день</b>		<b>129,51</b>	<b>132,46</b>	<b>502,29</b>	<b>3799,98</b>	<b>6,08</b>	<b>84,53</b>	<b>1,33</b>	<b>14,18</b>	<b>1117,45</b>	<b>1976,42</b>	<b>438,43</b>	<b>37,124</b>