Согласовано»
«11» декабря 2015 г.
Начальник территориального
Отдела Управления Роспотребнадзора
По Московской области в городах Лобня,
Долгопрудный, Химки, Красногорском
районе

Т.С.Старостина

«Утверждаю»
«21» декабря 2015 г.
Генеральный Директор ООО «Комбинат
школьного питания»

Ю.А.Ковалёва

Примерный 20-дневный рацион питания (меню) для организации питания учащихся средних образовательных учреждений города Лобня с 2-ух разовым питанием

Примерный 20-дневный рацион питания (меню) для организации питания учащихся средних образовательных учреждений города Лобня с 2-ух разовым питанием, разработан в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 .

При разработке рациона питания была использована следующая литература :

- программа 1С:Предприятие 8. Школьное питание;

- сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.- М.: Экономика, 1983.- (Министерство торговли СССР);

- сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания. Учебно-методическое пособие 3-е издание, составитель А.В.Румянцев. Издательство «Дело и Сервис» г.Москва, 2002 год.

- сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. С изменениями и дополнениями (Издательство Дели Принт, Москва, 2013)

2015 год

"Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 2015 **День:** понедельник **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст:** Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
90,05	-Каша манная молочная	200	4	5	22	129		1			108	95	16	
204,14	-Кофейный напиток с молоком	200	4	6	20	99		2			203	152	24	
2,07	-Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3	7	33	162					9	27	6	
5,07	-Сыр порционно	16	4	4		48					160	86	8	
Итого за Завтрак 1			15	22	75	438		4			480	361	53	1
Обед														
26,22	-Салат из белокочанной капусты 100	100	2	10	5	119		37	1		44	30	17	1
79,1	-Суп вермишелевый на курином бульоне	250	8	6	17	159		11	2		31	110	29	1
232,1	-Плов с курицей 200	200	16	18	35	373		2	2		31	200	43	2
210,05	-Компот из сухофруктов 200	200			27	108					49	17	7	1
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
299,16	-Хлеб ржаной 40г	40	3		14	72					14	63	19	2
351,18	-Фрукт	170	1	1	18	81		30			29	20	16	4
Итого за Обед			33	36	135	1008		80	5		206	467	136	11
Итого за день			48	58	210	1445	1	84	5		686	827	189	12

"Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 2015 **День:** вторник **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст:** Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
161,15	-Сосиска отварная	50	5	11	1	120					16	72	9	1
229,21	-Макаронные изделия отварные	100	3		17	81					8	22	4	
197,08	-Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за Завтрак 1			11	11	52	353					37	127	23	3
Обед														
124,1	-Зелёный горошек отварной с овощами	100	1		4	21		6			13	33	11	
49,11	-Борщ со сметаной	250/05	2	2	13	87		24	2		53	64	30	1
153,16	-Тефтели рыбные	100	18	10	22	237		2			50	236	35	1
226,1	-Картофельное пюре	180	4	4	25	145		28			61	115	37	1
187,06	-Сок плодово- ягодный	200	1		25	110		8	2600		40	36	20	
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
299,16	-Хлеб ржаной 40г	40	3		14	72					14	63	19	2
Итого за Обед			32	17	122	768	1	68	2602		240	573	158	7
Итого за день			43	29	174	1121	1	68	2602		277	700	181	9

"Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 2015 **День:** среда **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст:** Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
114,28	-Пудинг из творога "Зебра" со сгущёным молоком	130/20	16	23	25	365		1			177	264	36	1
197,08	-Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
340,1	-Йогурт фруктовый	125	4	4	14	100								
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за Завтрак 1			23	27	73	618		1			190	298	46	3
Обед														
41,04	-Икра кабачковая	60	2	7	6	88	112	5	672		31	29	12	1
58,1	-Суп овощной на мясном бульоне	250	23	16	68	508		17	1		73	315	52	2
169,14	-Гуляш в томатно-сметанном соусе	100	17	12	10	236		3	2		19	28	11	
230,1	-Каша гречневая рассыпчатая	120	6	7	28	203					11	136	90	3
217,11	-Кисель из сока плодового	200			32	128		3	910		18	20	7	
299,16	-Хлеб ржаной 40г	40	3		14	72					14	63	19	2
351,18	-Фрукт	170	1	1	18	81		30			29	20	16	4
Итого за Обед			51	43	175	1316	112	58	1584		195	611	207	12
Итого за день			74	70	248	1934	112	59	1585		385	909	254	15

"Комбинат школьного питания" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа 2015 **День:** четверг **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст:** Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
111,13	-Омлет натуральный	130	12	16	6	222		1			108	229	18	3
196,05	-Кефир 200гр	200	5	6	13	134		1			234	185	222	
197,1	-Чай 200гр	200			15	57					5	8	4	1
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
332,18	-Печенье 20гр	20	2		15	71					7	20	3	
Итого за Завтрак 1			23	22	68	580		2			362	468	254	4
Обед														
0,11	-Огурцы солёные	60			1	8		3			14	14	8	
76,12	-Суп рыбный из консервов	250	7	10	14	174		13	8		80	127	40	1
184,15	-Котлета рубленая из птицы	100	18	21	24	331					41	180	24	2
226,1	-Картофельное пюре	180	4	4	25	145		28			61	115	37	1
187,06	-Сок плодово- ягодный	200	1		25	110		8	2600		40	36	20	
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
299,16	-Хлеб ржаной 40г	40	3		14	72					14	63	19	2
Итого за Обед			36	35	122	936	1	53	2608		259	562	154	7
Итого за день			59	58	190	1516	1	55	2608		621	1029	407	11

"Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа 2015 **День:** пятница **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст:** Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
114,27	-Запеканка из творога с повидлом	130/30	17	26	18	371		1			200	271	32	1
204,15	-Какао на молоке 200	200	4	6	19	101		2			216	177	30	1
2,07	-Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3	7	33	162					9	27	6	
5,07	-Сыр порционно	16	4	4		48					160	86	8	
Итого за Завтрак 1			28	43	70	682		4			585	563	75	2
Обед														
20,06	-Салат из свеклы с чесноком	100	4	5	7	95		8			142	96	23	1
63,1	-Суп гороховый с гренками	250/10	7	3	34	172		8	1		38	91	35	2
171,18	-Печень говяжья по-строгановски	100	17	11	20	241		28	7		33	292	25	6
229,21	-Макаронные изделия отварные	100	3		17	81					8	22	4	
322,06	-Компот из лимонов 200	200			21	82		7			8	4	2	
299,16	-Хлеб ржаной 40г	40	3		14	72					14	63	19	2
Итого за Обед			34	20	113	743	1	51	8		244	568	108	11
Итого за день			61	62	183	1425	1	55	9		829	1131	184	13

"Комбинат школьного питания" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа 2015 **День:** понедельник **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
98,05	-Каша гречневая молочная	200	6	6	28	167		1			112	167	72	2
204,14	-Кофейный напиток с молоком	200	4	6	20	99		2			203	152	24	
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
161,16	-Колбаса в/к порциями	25	2	5		53					7	32	4	
Итого за Завтрак 1			15	17	68	415		3			330	377	105	3
Обед														
26,23	-Салат из капусты с огурцом /или зелёным горошком/	100	2	5	4	68		27			32	30	13	
64,07	-Суп картофельный на курином бульоне	250	9	10	17	193		12	1		47	128	28	1
183,23	-Филе куриное тушёное в сметанном соусе	100	17	20	10	305		2			38	170	21	2
231,06	-Рис отварной	100	2	4	21	126					6	45	15	
187,06	-Сок плодово- ягодный	200	1		25	110		8	2600		40	36	20	
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
299,16	-Хлеб ржаной 40г	40	3		14	72					14	63	19	2
351,19	-Фрукт 100гр	100	1		8	33		38			35	17	11	
Итого за Обед			37	40	118	1002		87	2602		221	516	133	6
Итого за день			52	57	185	1417	1	90	2602		551	893	238	9

"Комбинат школьного питания" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа 2015 **День:** вторник **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
114,29	-Пудинг из творога со сгущёным молоком	130/20	16	23	38	425		1	15		228	286	39	1
191,06	-Ряженка 200	200	5	6	13	483		1	59		242	179	27	
197,08	-Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за Завтрак 1			25	29	86	1060		2	73		483	500	76	3
Обед														
40,05	-Сельдь с луком и маслом 45/10	45/10		3	1	96		1			3	6	1	
46,09	-Щи из свежей капусты со сметаной	250/05	2	4	15	110		33	1		47	68	29	1
170,14	-Жаркое по- домашнему	200	13	12	21	252		26			24	79	30	1
187,06	-Сок плодово- ягодный	200	1		25	110		8	2600		40	36	20	
299,16	-Хлеб ржаной 40г	40	3		14	72					14	63	19	2
Итого за Обед			19	20	75	641		68	2601		128	252	99	4
Итого за день			44	49	161	1701	1	69	2674		612	752	175	7

"Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа 2015 **День:** среда **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
108,07	-Макароны с сыром	130	6	8	28	216					110	90	12	1
196,05	-Кефир 200гр	200	5	6	13	134		1			234	185	222	
197,08	-Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
330,06	-Вафли 20гр	20	2	15	26	233			2		6	17	4	1
Итого за Завтрак 1			17	30	101	735		2	3		364	327	248	3
Обед														
32,14	-Винегрет овощной 100гр	100	2	2	9	62		11	1		29	47	22	1
77,05	-Суп рисовый с мясом	250	7	6	19	162		19	1		24	68	29	1
184,16	-Котлета мясная	100	16	14	20	261		1			35	54	8	1
230,1	-Каша гречневая рассыпчатая	120	6	7	28	203					11	136	90	3
217,11	-Кисель из сока плодового	200			32	128		3	910		18	20	7	
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
299,16	-Хлеб ржаной 40г	40	3		14	72					14	63	19	2
351,18	-Фрукт	170	1	1	18	81		30			29	20	16	4
Итого за Обед			37	31	159	1065		63	913		167	433	197	12
Итого за день			54	61	260	1800	1	64	915		531	759	445	15

"Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа 2015 **День:** четверг **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
111,13	-Омлет натуральный	130	12	16	6	222		1			108	229	18	3
204,15	-Какао на молоке 200	200	4	6	19	101		2			216	177	30	1
2,07	-Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3	7	33	162					9	27	6	
5,07	-Сыр порционно	16	4	4		48					160	86	8	
Итого за Завтрак 1			23	32	58	533		3	1		493	520	62	4
Обед														
22,09	-Салат Степной из разных овощей	100	2	3	8	70		10	2		25	48	22	1
68,04	-Суп картофельный	250	2	3	16	103		22	1		23	66	27	1
176,11	-Ёжики в томатно-сметанном соусе	100	15	13	15	252		3			25	55	11	1
233,03	-Капуста белокачанная тушеная	180	4	3	14	103		87	2		105	77	41	1
210,05	-Компот из сухофруктов 200	200			27	108					49	17	7	1
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
299,16	-Хлеб ржаной 40г	40	3		14	72					14	63	19	2
Итого за Обед			29	23	114	803		122	5		249	352	133	7
Итого за день			52	55	172	1335	1	125	6		743	872	195	11

"Комбинат школьного питания" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа 2015 **День:** пятница **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
20,04	-Каша рисовая молочная	200	3	5	22	130		1			106	109	22	
197,08	-Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
2,07	-Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3	7	33	162					9	27	6	
340,09	-Сырок творожный	50	4	4	14	100								
Итого за Завтрак 1			10	16	84	449		1			121	144	32	2
Обед														
26,24	-Салат из моркови с яблоком	100	1	4	10	82		8	6		39	39	27	1
55,08	-Рассольник со сметаной	250/05	20	13	67	472		16	1		67	305	55	2
153,16	-Тефтели рыбные	100	18	10	22	237		2			50	236	35	1
226,1	-Картофельное пюре	180	4	4	25	145		28			61	115	37	1
209,1	-Компот из яблок 200	200			19	77		7			8	5	4	1
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
299,16	-Хлеб ржаной 40г	40	3		14	72					14	63	19	2
Итого за Обед			49	32	176	1181	1	62	7		247	789	183	9
Итого за день			59	48	261	1629	1	63	7		368	934	215	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа 2015 **День:** понедельник **Сезон:**

Неделя: 3 **Возраст:** Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
97,06	-Каша молочная "Дружба"	200	4	6	22	134		1			107	119	26	
204,15	-Какао на молоке 200	200	4	6	19	101		2			216	177	30	1
2,07	-Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3	7	33	162					9	27	6	
5,07	-Сыр порционно	16	4	4		48					160	86	8	
Итого за Завтрак 1			15	22	75	445		4			493	410	70	2
Обед														
62,05	-Суп крестьянский с пшеном	250	2	3	14	94		25	1		34	62	26	1
172,16	-Биточки рубленые куриные	100	16	18	14	268					43	174	18	2
129,06	-Рагу из овощей	180	3	8	17	157		37	3		60	87	41	1
217,11	-Кисель из сока плодового	200			32	128		3	910		18	20	7	
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
299,16	-Хлеб ржаной 40г	40	3		14	72					14	63	19	2
351,18	-Фрукт	170	1	1	18	81		30			29	20	16	4
Итого за Обед			28	31	127	895		95	915		207	452	132	10
Итого за день			43	53	202	1340	1	98	915		699	863	202	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа 2015 **День:** вторник **Сезон:**

Неделя: 3 **Возраст:** Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
114,28	-Пудинг из творога "Зебра" со сгущёным молоком	130/20	16	23	25	365		1			177	264	36	1
196,05	-Кефир 200гр	200	5	6	13	134		1			234	185	222	
197,08	-Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за Завтрак 1			24	29	72	652		2			424	483	269	3
Обед														
0,11	-Огурцы солёные	60			1	8		3			14	14	8	
46,09	-Щи из свежей капусты со сметаной	250/05	2	4	15	110		33	1		47	68	29	1
151,12	-Котлета рыбная	100	15	6	15	157		1			42	203	29	1
226,1	-Картофельное пюре	180	4	4	25	145		28			61	115	37	1
187,06	-Сок плодово- ягодный	200	1		25	110		8	2600		40	36	20	
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
299,16	-Хлеб ржаной 40г	40	3		14	72					14	63	19	2
Итого за Обед			28	15	114	698	1	74	2601		227	526	149	6
Итого за день			53	45	186	1350	1	76	2602		651	1009	417	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Школа 2015 **День:** среда **Сезон:**

Неделя: 3 **Возраст:** Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
92,06	-Каша пшенная молочная	200	4	7	24	154		1			108	132	32	1
204,15	-Какао на молоке 200	200	4	6	19	101		2			216	177	30	1
332,18	-Печенье 20гр	20	2		15	71					7	20	3	
2,07	-Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3	7	33	162					9	27	6	
Итого за Завтрак 1			14	20	91	488		4			340	357	70	2
Обед														
20,05	-Салат из свеклы с сыром	100	4	5	7	95		8			142	96	23	1
63,11	-Суп картофельный с фасолью	250	5	6	17	143		10	1		45	131	35	2
171,19	-Суфле из печени с соусом молочным	120/20	22	15	34	315		32	8		86	382	32	7
229,21	-Макаронные изделия отварные	100	3		17	81					8	22	4	
210,05	-Компот из сухофруктов 200	200			27	108					49	17	7	1
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
299,16	-Хлеб ржаной 40г	40	3		14	72					14	63	19	2
351,18	-Фрукт	170	1	1	18	81		30			29	20	16	4
Итого за Обед			40	27	153	990	1	79	9		382	757	142	18
Итого за день			54	47	244	1479	1	83	10		722	1113	212	20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Школа 2015 **День:** четверг **Сезон:**

Неделя: 3 **Возраст:** Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
229,23	-Вермишель молочная	200	5	6	29	166		1			133	120	19	1
204,14	-Кофейный напиток с молоком	200	4	6	20	99		2			203	152	24	
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
330,06	-Вафли 20гр	20	2	15	26	233			2		6	17	4	1
Итого за Завтрак 1			14	27	94	593		4	3		351	315	53	2
Обед														
32,15	-Салат из квашеной капусты	100	1	3	7	58		16			25	16	8	
76,12	-Суп рыбный из консервов	250	7	10	14	174		13	8		80	127	40	1
176,12	-Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	100	14	15	14	256		4			25	41	9	1
226,1	-Картофельное пюре	180	4	4	25	145		28			61	115	37	1
209,1	-Компот из яблок 200	200			19	77		7			8	5	4	1
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
299,16	-Хлеб ржаной 40г	40	3		14	72					14	63	19	2
Итого за Обед			32	33	111	878		69	8		221	393	123	6
Итого за день			45	60	206	1471	1	73	10		572	708	176	8

"Комбинат школьного питания" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Школа 2015 **День:** пятница **Сезон:**

Неделя: 3 **Возраст:** Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
111,13	-Омлет натуральный	130	12	16	6	222		1			108	229	18	3
191,06	-Ряженка 200	200	5	6	13	483		1	59		242	179	27	
197,08	-Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
161,16	-Колбаса в/к порциями	25	2	5		53					7	32	4	
Итого за Завтрак 1			23	27	53	911		1	59		370	474	60	4
Обед														
26,25	-Салат "Восток"	100	1	5	8	83		29	1		39	31	16	1
63,1	-Суп гороховый с гренками	250/10	7	3	34	172		8	1		38	91	35	2
172,17	-Биточки мясные в томатно-сметанном соусе	100	16	16	19	296		2			36	58	9	1
230,1	-Каша гречневая рассыпчатая	120	6	7	28	203					11	136	90	3
187,06	-Сок плодово- ягодный	200	1		25	110		8	2600		40	36	20	
299,16	-Хлеб ржаной 40г	40	3		14	72					14	63	19	2
Итого за Обед			34	32	128	936	1	47	2603		178	414	189	9
Итого за день			57	59	181	1847	1	48	2661		549	889	249	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Школа 2015 **День:** понедельник **Сезон:**

Неделя: 4 **Возраст:** Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
93,05	-Каша геркулесовая на молоке	200	4	6	18	124		1			114	144	38	1
197,08	-Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
340,1	-Йогурт фруктовый	125	4	4	14	100								
2,07	-Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3	7	33	162					9	27	6	
Итого за Завтрак 1			11	17	80	443		1			128	179	48	2
Обед														
26,24	-Салат из моркови с яблоком	100	1	4	10	82		8	6		39	39	27	1
58,11	-Суп овощной на курином бульоне	250	5	5	13	120		23	1		34	89	28	1
183,24	-Куры отварные	90	13	13		169					19	117	13	1
231,06	-Рис отварной	100	2	4	21	126					6	45	15	
187,06	-Сок плодово- ягодный	200	1		25	110		8	2600		40	36	20	
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
299,16	-Хлеб ржаной 40г	40	3		14	72					14	63	19	2
351,19	-Фрукт 100гр	100	1		8	33		38			35	17	11	
Итого за Обед			29	27	110	807		77	2607		195	432	139	6
Итого за день			40	44	190	1251	1	78	2607		323	611	186	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Школа 2015 **День:** вторник **Сезон:**

Неделя: 4 **Возраст:** Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
161,15	-Сосиска отварная	50	5	11	1	120					16	72	9	1
229,21	-Макаронные изделия отварные	100	3		17	81					8	22	4	
204,14	-Кофейный напиток с молоком	200	4	6	20	99		2			203	152	24	
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за Завтрак 1			14	17	57	395		2			235	271	42	2
Обед														
52,05	-Борщ с фасолью со сметаной	250/05	3	4	12	101		20	1		62	84	29	2
45,07	-Рыба тушеная в томате с овощами	115	13	4	5	106		4	3		43	192	38	1
225,08	-Картофель отварной	150	4	3	29	162		35			25	104	41	2
210,05	-Компот из сухофруктов 200	200			27	108					49	17	7	1
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
299,16	-Хлеб ржаной 40г	40	3		14	72					14	63	19	2
351,18	-Фрукт	170	1	1	18	81		30			29	20	16	4
Итого за Обед			27	12	124	727	1	90	4		229	506	155	11
Итого за день			42	29	181	1122	1	92	4		464	777	198	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Школа 2015 **День:** среда **Сезон:**

Неделя: 4 **Возраст:** Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
90,05	-Каша манная молочная	200	4	5	22	129		1			108	95	16	
204,15	-Какао на молоке 200	200	4	6	19	101		2			216	177	30	1
2,07	-Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3	7	33	162					9	27	6	
5,07	-Сыр порционно	16	4	4		48					160	86	8	
Итого за Завтрак 1			15	22	74	440		4			493	386	59	1
Обед														
60,05	-Суп овсяный с мясом	250	6	5	17	143		11	1		24	90	37	1
167,11	-Рагу овощное с говядиной	200	16	11	13	228		89	1		102	71	36	1
187,06	-Сок плодово- ягодный	200	1		25	110		8	2600		40	36	20	
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
299,16	-Хлеб ржаной 40г	40	3		14	72					14	63	19	2
351,18	-Фрукт	170	1	1	18	81		30			29	20	16	4
Итого за Обед			30	18	106	730		138	2602		217	306	133	9
Итого за день			45	40	180	1170	1	141	2602		710	693	192	10

"Комбинат школьного питания" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Школа 2015 **День:** четверг **Сезон:**

Неделя: 4 **Возраст:** Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
114,27	-Запеканка из творога с повидлом	130/30	17	26	18	371		1			200	271	32	1
191,06	-Ряженка 200	200	5	6	13	483		1	59		242	179	27	
197,08	-Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
2,07	-Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3	7	33	162					9	27	6	
Итого за Завтрак 1			26	39	79	1073		2	59		456	486	69	2
Обед														
10,08	-Салат"Бурячок"из свёклы с зелёным горошком	100	2	7	6	96		8			28	41	18	1
79,11	-Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	25	13	79	533		10	1		71	336	54	2
169,15	-Гуляш из мяса отварного в томатно-сметанном соусе	100	16	10	6	196		3	2		20	24	11	
230,1	-Каша гречневая рассыпчатая	120	6	7	28	203					11	136	90	3
209,09	-Компот из фруктов 200	200			28	111		6			8	6	5	1
299,16	-Хлеб ржаной 40г	40	3		14	72					14	63	19	2
Итого за Обед			51	38	162	1212	1	27	3		151	606	196	9
Итого за день			77	77	241	2285	1	29	62		607	1093	265	12

"Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Школа 2015 **День:** пятница **Сезон:**

Неделя: 4 **Возраст:** Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
92,06	-Каша пшенная молочная	200	4	7	24	154		1			108	132	32	1
204,14	-Кофейный напиток с молоком	200	4	6	20	99		2			203	152	24	
2,07	-Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3	7	33	162					9	27	6	
332,18	-Печенье 20гр	20	2		15	71					7	20	3	
Итого за Завтрак 1			14	20	92	486		3			327	331	64	2
Обед														
124,11	-Кукуруза десертная	60	1		7	36		5			9	28	9	
55,08	-Рассольник со сметаной	250/05	20	13	67	472		16	1		67	305	55	2
184,16	-Котлета мясная	100	16	14	20	261		1			35	54	8	1
233,03	-Капуста белокачанная тушеная	180	4	3	14	103		87	2		105	77	41	1
209,1	-Компот из яблок 200	200			19	77		7			8	5	4	1
299,15	-Хлеб пшеничный 40г	40	3		19	95					8	26	6	
299,16	-Хлеб ржаной 40г	40	3		14	72					14	63	19	2
Итого за Обед			47	32	161	1116	1	116	3		246	558	142	8
Итого за день			61	51	253	1602	1	119	4		572	889	206	9

Составил _____ Ковалёва Ю.А. Утвердил _____

М.П.

Рекомендуемын нормы пищевых продуктов для по приложению 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Наименование	брутто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	итог	норма	%
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	800	800	100
Хлеб пшеничный	75	80	89	40	100	60	80	40	95	80	89	95	95	95	87	72	80	80	80	40	95	1572	1500	105
Мука пшеничная	7,5		19	11	7	8	10			17	19		12	10		14			2	12	3	144	150	96
Крупы, бобовые	22,5	40		40	4	16	47	6	43	8	20	28	5	35	4	46	39	8	16	40	19	464	450	103
Макаронные изделия в	7,5	5	24			24			25					24	25			24		5		156	150	104
Картофель	125	57	204	46	238	40	60	208	106	128	263	131	238	71	238	40	68	183	69	50	88	2526	2500	101
Овощи	175	191	289	210	93	181	173	104	126	350	120	175	144	140	143	108	128	149	257	181	348	3610	3500	103
Фрукты плоды свежие	100	170		170		72	100		170		118	170		170	85	26	133	170	170	135	85	1944	2000	97
Фрукты плоды сухие	7,5	30		13			0	12		30			13	30				30				158	150	105
Соки	100		200	100	200		200	200	100			100	200			200	200		200			1900	2000	95
Мясо 1 кат.	38,5			94		76		60	89	68				55	68	74			74	87	68	813	770	106
Цыплята 1 кат.	20	70			74		89					67					121					421	400	105
Рыба-филе	30		100		46			94			100		104		46			100				590	600	98
Колбасные изделия	7,5		50				25									25		50				150	150	100
Молоко 3,2%	150	219	47	35	92	193	218	32	20	223	174	315	79	354	308	52	126	93	305	14	237	3136	3000	105
Кисломол. продукты	75			125	200			200	200				200			200	125			200		1450	1500	97
Творог	25			93		104		88			50		93							104		532	500	106
Сыр	5	17				17			10	17		17		10					17			105	100	105
Сметана	5		5	13		15	8	7		5	5		8		5	8		5		8	5	97	100	97
Масло сливочное	15	13	6	12	13	25	13	6	16	23	18	21	10	20	12	19	20	9	15	21	16	308	300	103
Масло растительное	7,5	15	9	6	5	9	5	9	7	8	12	8	4	15	10	8	4	3	4	8	8	157	150	105
Яйцо	20		5	4	92	3	8	5	8	90	5	28	12	10	5	92				3	8	378	400	95
Сахар	20	24	11	21		26	15	18	25	28	32	28	16	31	27	12	17	22	15	31	22	421	400	105
Кондитерские изделия	5				20				20					20	20						20	100	100	100
Чай	0,2		0,5		0,5			0,5			0,5		0,5			0,5	0,5			0,5		3,95	4	99
Какао-порошок	0,6			2		1,5				1,5		1,5	2	1,5					1,5			11,5	12	96
Дрожжи хлебопекарны	0,5																					0	10	0
Соль	2,5	2	3	2	2	4	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	4	2	2	1	50	50	100
Кофейный напиток		3					3											3			3			

Всего прошнуровано
и пронумеровано
24 (двадцать четыре) листов