

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: понедельник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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>														
37,01	Икра кабачковая 1	60	1	3	5	53		15			16	17	10	
8 002,01	Рис отварной 1	200	5	5	53	174			30		21	110	36	1
7 061,03	Котлеты мясные 1/1	100	17	18	7	159		1			44	188	25	3
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	40								
10 015,04	Чай с сахаром	200	1		16	40			2		30	33	20	3
<b>Итого за Завтрак</b>			27	27	90	466		16	32		111	348	91	7
<b>Обед</b>														
2 011,02	Суп картофельный с	250	11	10	20	217		26			29	79	40	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
13 012	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27	1
2,04	Фрукт 1	120			12	56		12			19	13	11	3
<b>Итого за Обед</b>			14	10	69	414		39			104	159	89	7
<b>Итого за день</b>			41	37	159	880		55	32		215	507	180	14

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

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: вторник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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>														
284	Омлет натуральный шк.	200	13	12	16	273		1	251		179	254	25	2
12 012,01	Бутерброд с маслом	50	3	9	14	218			118		13	64	17	1
10 018,02	Кофейный напиток на	200	2	2	35	124		16	8		67	42	8	
<b>Итого за Завтрак</b>			18	23	65	615		17	377		259	360	50	3

Обед														
10,01	Щи из свежей капусты с	250	13	9	60	170		35			64	153	39	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
13 012	Сок 0,2	200	1		14	44		1			48	35	27	1
39	Кондитерское изделие	100	3	15	12	208			36		140	105	18	1
<b>Итого за Обед</b>			19	15	99	469		36	36		260	325	95	5
<b>Итого за день</b>			37	38	164	1084		53	413		519	685	145	8

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: среда

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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>														
43,02	Салат Здоровье 1	60	1	3	11	55		6			24	33	17	1
12	Сосиски, сардельки	80	9	3	3	75		2			4	71	9	1
8 004,01	Макароны отварные 1	200	7	10	47	205			63		24	62	11	1
8,01	Соус красный	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,04	Чай с сахаром	200	1		16	40			2		30	33	20	3
<b>Итого за Завтрак</b>			22	18	90	455		11	65		91	209	63	6
<b>Обед</b>														
2 014,07	Суп картофельный с	250	11	12	21	140		22			43	74	40	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
13 012	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27	1
2,04	Фрукт 1	120			12	56		12			19	13	11	3
<b>Итого за Обед</b>			14	12	70	327		35			118	154	89	7
<b>Итого за день</b>			36	30	160	782		46	65		209	363	152	13

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: четверг

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 013,02	Салат из капусты	60	1	6	6	82		22			33	21	11	
21	Филе птицы (курица),	100	12	14	25	200		7			26	18	22	1
8 001,03	Каша гречневая с маслом	200	12	7	53	221			30		40	278	186	6
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 010	Компот из плодов сухих	200	1		26	92		1			36	30	22	1
<b>Итого за Завтрак</b>			29	28	119	645		30	30		135	347	241	8
<b>Обед</b>														
2 020,06	Суп лапша с рыбными	250	9	7	35	122		14			80	61	39	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
13 012	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27	1
39	Кондитерское изделие	100	10	15	12	208			36		140	105	18	1
<b>Итого за Обед</b>			22	22	84	471		15	36		276	233	95	4
<b>Итого за день</b>			51	50	203	1116		45	66		411	580	336	12

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**

**Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие**

**День: пятница**

**Сезон: сентябрь-май**

**Неделя: 1**

**Возраст: 7-11лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
297	Запеканка из творога с	200	32	15	26	367		1	35		259	32	39	1
10 018,01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9	
<b>Итого за Завтрак</b>			34	17	53	501		23	45		327	77	48	1
<b>Обед</b>														
2 020,02	Суп с изделиями	250	14	9	25	239		14			37	162	36	3
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
13 012	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27	1

2,04	Фрукт 1	120			12	56		12			19	13	11	3
<b>Итого за Обед</b>			17	9	74	436		27			112	242	85	8
<b>Итого за день</b>			51	26	127	937		50	45		439	319	133	9

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

**Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие**

**День: понедельник**

**Сезон: сентябрь-май**

**Неделя: 2**

**Возраст: 7-11лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
41,02	Салат Школьный 1	60	1	3	5	51		7			29	31	13	1
14,04	Плов с мясом	235	12	13	34	131		2			31	186	51	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 020,01	Какао с молоком	200	3	3	28	45		5	20		140	90	15	
<b>Итого за Завтрак</b>			19	20	76	277		14	20		200	307	79	3
<b>Обед</b>														
9,01	Борщ с капустой и	250	13	10	25	158		26	5		71	167	45	3
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
10 009	Компот из плодов сухих	200	1		20	44		1			48	35	27	1
39	Кондитерское изделие	100	3	8	22	208			36		140	105	18	1
<b>Итого за Обед</b>			19	18	80	457		27	41		267	339	101	6
<b>Итого за день</b>			38	38	156	734		41	61		467	646	180	9

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**

**Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие**

**День: вторник**

**Сезон: сентябрь-май**

**Неделя: 2**

**Возраст: 7-11лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
37,01	Икра кабачковая 1	60	1	3	5	53		15			16	17	10	
44	Тефтели с рисом	110	9	11	13	127		5			22	107	21	2

8 004,01	Макароны отварные 1	200	7	7	27	205			63		24	62	11	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 009	Компот из плодов сухих	200	1		24	44		1			48	35	27	1
<b>Итого за Завтрак</b>			21	22	78	479		21	63		110	221	69	4
<b>Обед</b>														
2 020,03	Суп с изделиями	250	12	13	27	160		15			38	61	33	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
13 012	Сок 0,2	200	1		14	44		1			48	35	27	1
2,04	Фрукт 1	120			8	56		12			19	13	11	3
<b>Итого за Обед</b>			15	13	62	317		28			113	141	82	7
<b>Итого за день</b>			36	35	140	796		49	63		223	362	151	11

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**

**Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие**

**День: среда**

**Сезон: сентябрь-май**

**Неделя: 2**

**Возраст: 7-11лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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>														
4 001,01	Каша вязкая молочная (из	200	8	11	41	294		27			9	78	27	1
12 012,01	Бутерброд с маслом	50	3	17	14	218			118		13	64	17	1
10 011,01	Кисель	200			27	109		24			69		2	
<b>Итого за Завтрак</b>			11	28	82	621		51	118		91	142	46	2
<b>Обед</b>														
2 014,06	Суп картофельный с	250	13	9	21	119		21			42	176	44	3
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
13 012	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27	1
39	Кондитерское изделие	100	3	8	62	208			36		140	105	18	1
<b>Итого за Обед</b>			19	17	120	458		22	36		238	348	100	6
<b>Итого за день</b>			30	45	202	1079		73	154		329	490	146	8

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: четверг

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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>														
1 006,02	Салат витаминный с	60	5	5	15	76		1			100	129	29	1
3 001,02	Рагу из овощей/2.1	200	3	9	19	138		27	8		63	97	42	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 020,01	Какао с молоком	200	3	3	28	105		5	20		140	90	15	
<b>Итого за Завтрак</b>			14	18	71	369		33	28		303	316	86	3
<b>Обед</b>														
2 011,04	Суп картофельный с	250	10	10	11	205		25	5		40	153	42	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		10	57					8	32	11	1
13 012	Сок 0,2	200	1		14	84		1			48	35	27	1
2,04	Фрукт 1	120			12	56		12			19	13	11	3
<b>Итого за Обед</b>			13	10	47	402		38	5		115	233	91	7
<b>Итого за день</b>			27	28	118	771		71	33		418	549	177	10

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: пятница

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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>														
1 039,02	Винегрет овощной 1	60	1	6	14	77		6			13	27	11	
21	Филе птицы (курица),	100	12	14	27	200		7			26	18	22	1
8 002,01	Рис отварной 1	200	5	5	53	174			30		21	110	36	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 007	Компот из плодов свежих	200			16	47		4			15	4	5	1
<b>Итого за Завтрак</b>			21	26	119	548		17	30		75	159	74	3

<b>Обед</b>														
10,01	Щи из свежей капусты с	250	13	9	10	170		35			64	153	39	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
13 012	Сок 0,2	200	1		14	84		1			48	35	27	1
39	Кондитерское изделие	100	3	8	12	208			36		140	105	18	1
<b>Итого за Обед</b>			19	17	49	519		36	36		260	325	95	5
<b>Итого за день</b>			40	43	168	1067		53	66		335	484	169	8
			387	370	1597	9246	0	536	998	0	3565	4985	1769	102
			38,7	37	159,7	924,6	0	53,6	99,8	0	356,5	498,5	176,9	10,2

**М.П.**