

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск 1-4 комплекс 134,56 руб
пн

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
808	Бутерброды с маслом сливочным	35	5,53	11	33,53	251,1	0,2		45	0,81	25	148	57	2
874	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200	0,08		0,28	2,8		0,27	1	0,02	1	2	1	
828	Чай с сахаром*	200	2,54	2	0,14	31,4	0,02		50	0,12	11	38	2	1
1148	Хлеб ржаной	30			17,96	71,8					1			
976	Яблоки	100	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
			1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
Итого за Завтрак			10,95	13	69,55	443,5	0,28	0,27	96	1,47	49	231	75	4
Обед														
835	Помидоры порционно	20	1,94	5	14,2	107,4	0,01	8,63	3	1,82	17	16	6	
1049	Суп-пюре из гороха	200	16,43	9	3,88	166,5	0,02	3,14	24	0,18	6	16	7	
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	3,06	6	24,53	166,1	0,19	30	32	0,23	16	89	35	1
1069	Суфле из рыбы	150			17,96	71,8		8,51			1			
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	2	5,48	42,8	0,01	6		0,87	18	20	11	1
897	Хлеб пшеничный	30	1,14		7,38	352,5	0,02			0,17	3	10	2	
1147	Хлеб ржаной	30	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
Итого за Обед			24,47	22	81,41	946,5	0,28	56,28	59	3,53	67	177	69	3
Итого за день			35,42	35	150,96	1390	0,56	56,55	155	5	116	408	144	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Краснотурьинск 1-4 комплекс 134,56 руб
вт

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
810	Бутерброды с сыром	40	16,49	18	46,33	394,5	0,12	0,34	124	1	115	192	23	1
972	Омлет натуральный*	150	4,31	5	16,18	126,6	0,06	1,76	27	0,08	167	127	25	
854	Чай с молоком	200	3,16		19,32	94	0,06			0,52	9	35	13	1
1148	Хлеб ржаной	30	2,14		13,97	69	0,06			0,46	10	46	15	1
Итого за Завтрак			26,1	23	95,8	684,1	0,3	2,1	151	2,06	301	400	76	3
Обед														
813	Икра кабачковая пром.производства	20	1,47	5	8,29	80,8	0,02	11,23	3	1,84	27	27	11	1
1021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной*	200	3,15	8	12,03	133,7	0,13	1	32	2,86	53	147	22	2
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	0,76	4	3,08	47,6	0,01	2,8		1,24	16	15	6	
1076	Печень по-строгановски*	100	5,75	5	34,93	204,9	0,13		22	9,23	14	60	23	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом*	150	0,29		22	91,4	0,01	117		0,31	6	1	1	
925	Напиток апельсиновый*	200	0,86	3	5,83	55,5	0,04	10	3	1,41	15	27	13	1
897	Хлеб пшеничный	30	1,14		7,38	352,5	0,02			0,17	3	10	2	
1147	Хлеб ржаной	30	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
Итого за Обед			14,64	25	101,52	1005,8	0,39	142,03	60	17,32	140	313	86	6
Итого за день			40,74	48	197,32	1689,9	0,69	144,13	211	19,38	441	713	162	9

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Краснотурьинск 1-4 комплекс 134,56 руб
ср

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1005	Закуска из соленых огурцов с луком	30	2,34	4	23,45	135,9	0,06		18	0,13	5	49	17	
1195	Тефтели мясные с рисом запеченные	90	0,52	1	12,74	61,1	0,04	13		0,26	21	14	12	3
324	Пюре картофельное*	150	1,01	3	7,39	57,7	0,05	10,95		1,16	11	30	12	
686	Чай с лимоном*	200			19,96	79,8					1			
1148	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
894	Хлеб ржаной	30	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
Итого за Завтрак			7,46	8	86,01	444,4	0,23	23,95	18	2,2	51	145	59	5
Обед														
999	Салат Бурячок	20	8,01	1	11,11	57,1	0,1	8,91	4	0,26	31	148	36	1
1030,03	Рассольник Ленинградский*с мясом куры	200/5	23,15	21	23,28	328,5	0,24	27,19	77	0,81	41	269	56	3
1070,01	Рыба, тушеная с овощами *	90	0,41		20,25	86,6	0,01	1,44		0,07	20	17	12	
991	Рис отварной *	150	0,77	1	18,01	86,7	0,01			0,57	7	12	4	
912	Компот из свежих яблок с витамином С	200	1,83		11,97	59,1	0,05			0,39	9	39	13	1
894	Хлеб пшеничный	30	3,87	9	4,9	120,4	0,04	5,92	41	0,42	18	62	20	1
1148	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,76		4,92	235	0,01			0,11	2	7	1	
Итого за Обед			34,93	23	89,54	853	0,42	37,54	81	2,21	110	492	122	5
Итого за день			42,39	31	175,55	1297,4	0,65	61,49	99	4,41	161	637	181	10

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Красносельский 1-4 комплекс 134,56 руб

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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
Завтрак														
817	Маринад овощной	20	4,48	4	35,08	198,4	0,12		23	0,72	37	154	22	1
1105	Гуляш из курицы*	90	0,8		7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	
822	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,05	4	4,02	62,3	0,02	4,29	30	0,12	106	70	13	1
916	Кисель из ягод	200			53,89	215,5					2			
894	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
1148	Хлеб ржаной	30	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
Итого за Завтрак			11,92	8	122,96	624,1	0,28	42,29	53	1,69	193	293	64	4
Обед														
520	Икра овощная свекольная	20	2,35	5	11,21	96,5	0,04	0,8	10	2,06	10	30	8	
1014	Суп с макаронными изделиями с мясом курицы	200/5	20,35	14	2,33	217,9	0,1		38	1,7	16	134	20	2
1331	Запеканка картофельная с мясом *	150	7,21	5	21,55	161,4	0,16	52,71		2,15	92	151	44	2
1040	Компот из изюма и кураги*с витамином С	200	0,19		18,43	76	0,01	36		0,13	10	12	6	
897	Хлеб пшеничный	30	3,87	9	4,9	120,4	0,04	5,92	41	0,42	18	62	20	1
1147	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,95		6,15	293,8	0,01			0,14	3	8	2	
Итого за Обед			36,14	33	72,55	1005,4	0,39	95,43	89	6,86	155	423	108	6
Итого за день			48,06	41	195,51	1629,5	0,67	137,72	142	8,55	348	716	172	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Красносельский 1-4 комплекс 134,56 руб

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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
Завтрак														
808	Бутерброды с маслом сливочным	35		3	8,14	91,2	0,07	0,91	10	1,13	20	103	26	1
989	Запеканка творожно-морковная*со сгущенным молоком	150/20	0,57	3	2,31	35,7	0,01	2,1		0,93	12	11	5	
828	Чай с сахаром*	200	3,06	6	24,53	166,1	0,19	30	32	0,23	16	89	35	1
Итого за Завтрак			11,53	17	73,63	529,5	0,41	34,77	69	3,02	228	382	109	4
Обед														
836	Огурцы свежие порционно	20	2,16	2	16,34	95,5	0,1	13,2		1,08	14	70	21	1
1033	Свекольник со сметаной*	200	3,67	7	22,21	166,8	0,08		38	0,67	12	42	15	1
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	25,1	13	55,8	452,6	0,13	1,62	93	1,15	239	330	73	2
1072	Рагу из птицы с соусом красным	150	0,22		22,58	92,6		2,25			4	5	1	
932	Компот из кураги с витамином С	200	0,4		1,3	7	0,02	2,5		0,05	12	21	7	
897	Хлеб пшеничный	30	1,52		9,84	470	0,02			0,22	4	13	3	
1147	Хлеб ржаной	30	1,53		9,98	49,3	0,04			0,33	7	33	11	1
Итого за Обед			34,6	22	138,05	1333,8	0,39	19,57	131	3,5	292	514	131	5
Итого за день			46,13	39	211,68	1863,3	0,8	54,34	200	6,52	520	896	240	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Красносельский 1-4 комплекс 134,56 руб

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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
Завтрак														
810	Бутерброды с сыром	45	13,59	9	13,58	192,5	0,04	0,35	58	0,81	117	165	17	1
841	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом	200	0,96	4	5,67	63,8	0,02	22,89		1,83	25	18	9	
1110	Кофейный напиток с молоком*	200	0,02		3,55	14,7		0,47		0,01	1	1		
935	Йогурт порционный	125	3,68	4	15,35	111,7	0,05	1,43	22	0,01	135	112	24	1
Итого за Завтрак			22,15	17	62,62	502,5	0,2	25,14	80	3,38	292	355	71	4
Обед														
835	Помидоры порционно	20	1,91	5	9,37	95	0,07	16,02	8	1,91	30	53	22	1
1050	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	15,81	10	5,31	177,4	0,26	30,26	7181	0,93	9	279	18	6
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,71	2	6,9	48,9	0,03	35,53		0,73	39	29	14	1
1197	Суфле Рыбка (минтай)	150	2,06	3	12,6	94,6	0,09	14,47	15	0,1	35	62	19	1
921	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0,13		21,99	91,1	0,01	5,76		0,03	6	3	2	
897	Хлеб пшеничный	30	0,4		1,3	7	0,02	2,5		0,05	12	21	7	
1147	Хлеб ржаной	30	1,14		7,38	352,5	0,02			0,17	3	10	2	
Итого за Обед			24,69	20	74,83	915,8	0,54	104,54	7204	4,25	141	490	95	10
Итого за день			46,84	37	137,45	1418,3	0,74	129,68	7284	7,63	433	845	166	14

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Краснотурьинск 1-4 комплекс 134,56 руб

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)			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	
Завтрак															
813	Икра кабачковая пром.производства	20	1,3	1	0,39	15,5	0,01	0,05	3	0,12	2	9	1		
1062	Тефтели из фарша мясного с рисом	90	0,48		1,56	8,4	0,02	3		0,06	14	25	8		
516	Макаронные изделия отварные с маслом*	150	7,76	7	40,06	262,5	0,21		24	0,63	57	241	185	6	
488	Какао с молоком	200	4,31	5	16,18	126,6	0,06	1,76	27	0,08	167	127	25		
894	Хлеб пшеничный	30	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7		
1148	Хлеб ржаной	30	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1	
Итого за Завтрак			16,65	13	75,83	499,4	0,36	4,81	54	1,41	251	445	234	7	
Обед															
811	Горошек зеленый консервированный	20	3,72	2	15,91	101,7	0,01	1,14	2	0,96	19	29	6		
1021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной*с мясом кури	200/5	13,65	19	1,11	194,4	0,03	0,08	16	2,15	34	137	19	2	
1061	Фрикадельки из птицы	90	4,43	5	24,89	163,3									
999	Капуста тушеная*	150	0,21		20,47	84,5	0,01	40		0,14	11	14	6		
928	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,59	5	3,24	60,3				2,2					
894	Хлеб пшеничный	30	0,95		6,15	293,8	0,01			0,14	3	8	2		
1148	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	0,05			0,39	9	39	13	1	
Итого за Обед			25,38	31	83,74	957,1	0,11	41,22	18	5,98	76	227	46	3	
Итого за день			42,03	44	159,57	1456,5	0,47	46,03	72	7,39	327	672	280	10	
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)															

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Краснотурьинск 1-4 комплекс 134,56 руб

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)				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
Завтрак														
808	Бутерброды с маслом сливочным	35	3,56	12	0,09	119,5	0,01	0,11	80	0,16	134	78	5	
365	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	0,9		8,1		0,04	60		0,2	34	23	13	
854	Чай с молоком	200	1,62	2	12,61	73,5	0,02	0,73	11		68	50	8	
1148	Хлеб ржаной	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
Итого за Завтрак			9,72	19	43,36	350,2	0,15	60,84	118	1,08	251	205	44	2
Обед														
520	Икра овощная свекольная	20	1,52	4	7,38	73,7	0,06	24,62		1,9	27	38	18	1
1030	Рассольник ленинградский со сметаной*и мясом кури	200/5	21,39	6	0,79	142,2		0,76	26	0,08	4	7	2	
907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	2,06	3	12,6	94,6	0,09	14,47	15	0,1	35	62	19	1
136	Картофель отварной*	150	0,46		22,5	96,2	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
828	Чай с сахаром*	200	1,44	6	6,68	87,8	0,03	8,5		2,75	30	40	19	1
894	Хлеб пшеничный	30	0,95		6,15	293,8	0,01			0,14	3	8	2	
1148	Хлеб ржаной	30	1,14		7,38	352,5	0,02			0,17	3	10	2	
Итого за Обед			28,96	19	63,48	1140,8	0,22	49,95	41	5,22	124	183	75	3
Итого за день			38,68	38	106,84	1491	0,37	110,79	159	6,3	375	388	119	5
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)														

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Краснотурьинск 1-4 комплекс 134,56 руб

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет						
			Пищевые вещества (г)			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
Завтрак														
1005	Закуска из соленых огурцов с луком	20	4,48	4	35,08	198,4	0,12		23	0,72	37	154	22	1
966	Голубцы ленивые из мяса кур	90	0,52	3	4,82	49,9	0,01	2,58		1,37	4	3	2	1
324	Пюре картофельное*	150	3,68	4	15,35	111,7	0,05	1,43	22	0,01	135	112	24	1
686	Чай с лимоном*	200	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
1148	Хлеб пшеничный	30	1,53		9,98	49,3	0,04			0,33	7	33	11	1
894	Хлеб ржаной	30	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
Итого за Завтрак			12,27	11	77,72	469,9	0,26	4,01	45	2,75	189	321	66	5
Обед														
814	Икра овощная морковная	20	2,32	2	16,46	96,9	0,1	13,2		2,42	13	53	22	1
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	200	13,87	18	4,74	191,2	0,07	2,21	65	1,83	31	136	18	1
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	3,71	5	38,9	212	0,04		24	0,26	5	80	26	1
633,02	Компот из яблок и ягод с витамином С	200	0,31		30,8	128,3	0,02	5,17		0,21	10	8	5	1
1063	Тефтели рыбные*	90	1,41	6	5,22	78,1	0,02	20,52		2,55	26	22	16	1
857	Бобовые отварные	150	1,14		7,38	352,5	0,02			0,17	3	10	2	
897	Хлеб пшеничный	30	1,53		9,98	49,3	0,04			0,33	7	33	11	1
1147	Хлеб ржаной	30	1,71	2	6,9	48,9	0,03	35,53		0,73	39	29	14	1
Итого за Обед			26	33	120,38	1157,2	0,34	76,63	89	8,5	134	371	114	7
Итого за день			38,27	44	198,1	1627,1	0,6	80,64	134	11,25	323	692	180	12
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)														

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Краснотурьинск 1-4 комплекс 134,56 руб

		Неделя: 2				Сезон: 01.01-12.31 (Все)								
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет							
			Б	Ж	У		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
836	Огурцы свежие порционно	20	5,53	11	33,53	251,1	0,2		45	0,81	25	148	57	2
1035	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с луком)	90	0,12		2,94	14,1	0,01	3		0,06	5	3	3	1
822	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	0,88	1	6,07	32,6	0,01							
828	Чай с сахаром*	200	1,62	2	12,61	73,5	0,02	5,85	3	0,06	22	25	13	1
1148	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05	0,73	11		68	50	8	
894	Хлеб ржаной	30	1,22		7,98	39,4	0,03			0,39	7	26	10	1
Итого за Завтрак			14,28	16	77,76	512,6	0,34	9,58	109	1,7	144	316	101	7
Обед														
813	Икра кабачковая пром.производства	20	4,33	4	17,23	126,2	0,13	1,04		1,89	22	59	19	1
1058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной*	200	2,01	2	7,39	60,5	0,03	28	20	0,15	35	39	14	1
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	2,42	4	21,02	130,5			22	0,05	1	1		
1075	Плов из птицы	150	0,53		3,49	16,4								
928	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,83	1	6,72	36,8	0,03	2,58	4	0,22	19	32	20	
897	Хлеб пшеничный	30	1,83		11,97	59,1	0,05			0,39	9	39	13	1
1147	Хлеб ржаной	30	0,95		6,15	293,8	0,01			0,14	3	8	2	
Итого за Обед			12,9	11	73,97	723,3	0,25	31,62	46	2,84	89	178	68	3
Итого за день			27,18	27	151,73	1235,9	0,59	41,2	155	4,54	233	494	169	10