

СОГЛАСОВАНО: Начальник Восточный территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Оренбургской области «___» _____ 2019г. <i>Л.В. Окипная</i> 	СОГЛАСОВАНО: Директор школы <i>И.В. Караченко</i> 	УТВЕРЖДАЮ: Индивидуальный предприниматель 2019 г <i>Мамкина</i> 
---	---	---

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2 разовое)

День 24

Неделя 4

Возрастная категория с 11 лет и старше

ИП Мамыкина Д.Ш.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная геркулесовая	200/10	7,63	5,00	46,20	270,30	0,28	2,60	40,00	1,08	277,00	394,25	99,50	2,63
382	Какао	200	3,60	2,67	28,27	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб "Рябинушка"	20	1,90	0,20	12,30	59,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	26,81	2,50	0,17
ПР	Булочка "Ярославская"	50	4,40	9,07	27,39	208,65	0,00	0,00	0,00	0,00	12,09	41,73	17,03	0,78
Итого за Завтрак			17,53	16,94	114,16	693,95	0,31	4,07	40,00	1,08	453,56	594,79	148,36	5,98
Обед														
65	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1,74	0,28	12,24	66,10	0,11	4,62	19,80	0,00	23,92	44,61	21,42	1,46
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	0,00	0,39	41,40	243,90	18,90	0,66
250	Бефстроганов из мяса	50/50	11,67	16,01	24,81	290,03	0,13	17,99	12,00	0,07	81,47	122,37	54,30	2,90
199	Горюх из гороха с маслом	150/5	13,59	6,85	35,02	255,00	13,59	0,00	30,00	0,00	94,71	213,07	61,69	4,69
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	28,52	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			39,42	27,91	168,63	1126,14	14,24	103,75	61,80	0,64	288,10	795,00	183,48	11,78
Итого за день			56,95	44,85	282,79	1820,09	14,55	107,82	101,80	1,72	741,66	1389,79	331,84	17,76

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ИП Мамыкина Д.Ш.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
267	Котлета мясная	100	12,34	21,66	11,00	288,34	0,10	0,34	5,84	1,16	43,16	175,00	33,34	2,34
309	Макароны отварные	200	7,14	10,50	39,90	282,66	0,08	0,00	0,00	2,73	16,80	48,30	10,50	1,05
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,20	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб "Рябинушка"	50	3,80	0,40	24,60	119,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	53,62	5,00	0,33
ПР	Груша	150	1,05	0,49	16,29	69,51	0,04	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,46
Итого за Завтрак			25,85	34,40	107,69	552,77	0,42	9,17	15,84	4,49	226,66	393,72	82,24	7,59
Обед														
35	Салат картофельный	100	1,51	5,10	13,74	107,00	0,12	11,70	0,00	0,00	15,08	51,91	19,59	0,76
99	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,50	90,03	0,09	12,75	0,00	2,91	51,90	225,90	33,00	0,99
229	Минтай тушеный в томате с овощами	50/30	8,00	2,93	1,50	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			26,74	19,51	147,03	894,49	0,70	29,65	50,80	5,39	151,66	715,37	140,67	7,59
Итого за день			52,59	53,91	254,72	1447,26	1,12	38,82	66,64	9,88	378,32	1109,09	222,91	15,18

ИП Мамыкина Д.Ш.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

Неделя: 1

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (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														
243	Колбаса отварная	80/5	7,52	12,00	0,64	140,64	0,00	0,00	0,00	0,48	15,36	78,88	8,48	0,96
321	Капуста тушеная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	0,08	43,20	0,00	2,20	151,60	119,00	57,20	4,60
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	34,80	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	119,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	53,62	5,00	0,33
Итого за Завтрак			17,65	28,40	78,99	644,56	0,08	43,47	0,00	2,68	192,16	286,30	82,41	8,02
Обед														
75	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,08	5,67	0,00	285,90	59,22	60,92	30,14	1,69
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	0,00	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
288	Гречка отварная	70	16,42	18,07	0,35	229,60	0,03	16,45	67,34	0,00	39,20	116,00	14,20	1,27
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
344	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,12	34,37	140,00	0,02	2,58	0,00	0,00	20,26	9,00	9,36	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			38,61	29,62	156,38	1137,91	0,78	46,87	67,34	288,75	212,45	617,46	246,55	11,86
Итого за день			56,26	58,02	235,37	1782,47	0,86	90,34	67,34	291,43	404,61	903,76	328,96	19,88

ИП Мамыкина Д.Ш.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

Неделя: 1

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (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														
260	Гуляш	80/50	23,28	26,86	4,62	353,60	0,21	1,47	0,00	0,00	34,90	246,64	35,25	4,90
171	Перловка отварная	200	5,74	0,92	58,00	255,92	0,08	0,00	41,20	0,00	32,83	162,13	22,11	0,99
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб "Рябинушка"	50	3,80	0,40	24,60	119,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	53,62	5,00	0,33
Итого за Завтрак			33,98	28,48	134,48	925,50	0,31	2,27	41,20	0,20	85,17	508,39	95,36	7,18
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	18,00	0,00	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
96	Рапсолник Ленинградский	300	2,64	6,24	18,69	141,48	0,18	17,16	0,00	2,91	19,86	41,94	33,60	1,23
259	Домашнее жаркое с мясом	180/50	19,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	0,00	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			33,79	37,98	115,25	953,21	1,07	67,30	0,00	7,68	149,05	554,30	148,03	11,30
Итого за день			67,77	66,46	249,73	1878,71	1,38	69,57	41,20	7,88	234,22	1062,69	243,39	18,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
601	Плов с мясом	200/50	19,12	19,95	50,47	420,89	0,09	2,43	1,35	0,00	25,16	113,52	56,95	2,97
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	34,80	11,73	2,13
ПР	Хлеб "Рябинка"	50	3,80	0,40	24,60	119,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	53,62	5,00	0,33
ПР	Бапал	200	1,82	0,60	24,34	116,24	0,54	5,60	0,15	0,00	13,80	16,30	7,20	7,20
Итого за Завтрак			25,27	20,95	108,88	696,73	0,63	8,30	1,50	0,00	64,16	218,24	80,88	12,63
Обед														
65	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1,74	0,28	12,24	66,10	0,11	4,62	19,80	0,00	23,92	44,61	21,42	1,46
119	Суп гороховый	300	9,00	3,90	20,70	153,90	0,18	1,20	0,00	1,20	99,00	393,00	57,00	2,70
243	Колбаса отварная	50/5	4,70	7,50	0,40	87,90	0,00	0,00	0,00	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60
309	Макароны отварные	200	7,14	10,50	39,90	282,66	0,08	0,00	0,00	2,73	16,80	48,30	10,50	1,05
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			32,35	23,74	169,70	1036,72	0,75	6,62	19,80	4,43	193,56	745,84	153,43	8,56
Итого за день			57,62	44,69	278,58	1733,45	1,38	14,92	21,30	4,43	257,72	964,08	234,31	21,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День: суббота

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшеницы	200/10	13,09	14,77	41,09	354,44	0,19	1,99	100,11	0,24	217,12	292,99	53,06	1,89
ПР	Хлеб "Рябинка"	20	1,90	0,20	12,30	59,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	26,81	2,50	0,17
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
426	Схлатушка	50	2,20	4,53	13,69	104,32	0,05	0,00	0,00	0,00	6,04	20,86	8,51	0,39
Итого за Завтрак			20,97	20,17	93,08	643,67	0,26	3,32	100,11	0,24	362,29	451,77	89,63	4,45
Обед														
75	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,08	5,67	0,00	285,90	59,22	60,92	30,14	1,69
97	Суп картофельный	300	2,82	3,36	19,74	120,48	0,24	14,40	0,00	1,53	20,46	91,92	37,29	1,41
295/332	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным	50/30	10,00	0,09	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
321	Капуста тушеная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	0,08	43,20	0,00	2,20	151,60	119,00	57,20	4,60
344	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,12	34,37	140,00	0,02	2,58	0,00	0,00	20,26	9,00	9,36	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			29,75	20,93	181,26	1229,64	0,84	66,01	16,00	289,93	325,14	522,27	181,00	12,36
Итого за день			50,72	41,10	274,34	1873,31	1,10	69,33	116,11	290,17	687,43	974,04	270,63	16,81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

Неделя: 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (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														
279-332	Тесфтели мясные с соусом	80/20	9,24	9,96	14,76	185,60	0,07	2,13	31,11	0,53	42,84	218,23	29,07	4,00
312	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	156,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
377	Чай с лимоном	200	0,56	0,00	9,60	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	119,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	53,62	5,00	0,33
Итого за Завтрак			17,70	13,46	74,46	503,10	1,61	9,26	75,31	0,73	120,77	397,65	81,94	7,60
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	3,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	0,00	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
267	Котлета мясная	80	9,87	17,33	8,80	230,67	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			33,85	34,02	139,90	1000,39	0,78	35,17	12,13	6,00	196,05	653,30	246,68	13,06
Итого за день			51,55	47,48	214,36	1503,49	2,39	44,43	87,44	6,73	316,82	1050,95	328,62	20,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

Неделя: 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (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														
212	Омлет с колбасой	150/10	17,00	17,00	2,93	373,85	0,67	0,23	310,62	0,00	102,92	264,46	21,62	3,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	34,80	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	119,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	53,62	5,00	0,33
Итого за Завтрак			21,33	17,40	37,00	533,45	0,67	0,50	310,62	0,00	128,12	352,88	38,35	5,46
Обед														
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,10	0,00	3,04	37,64	56,50	39,50	1,06
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,10	118,08	0,06	12,36	0,00	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
230	Минтай тушеный	80	11,11	10,76	3,20	154,18	0,96	1,13	35,63	0,00	31,21	137,52	30,98	0,61
312	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	156,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
356	Кисель из анисовых	200	0,39	0,10	30,15	140,80	0,03	18,30	0,00	0,00	19,24	12,36	6,36	0,19
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			27,92	26,23	135,33	924,15	3,01	41,89	79,83	6,12	218,83	537,24	170,09	6,20
Итого за день			49,25	43,63	172,33	1457,60	3,68	42,39	390,45	6,12	346,95	890,12	208,44	11,66

ИП Мамыкина Д.И.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

Неделя: 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (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														
288	Пшеница отварная	100	23,46	25,81	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,00	56,00	167,10	20,29	1,81
199	Гороховое пюре	200/5	18,12	9,13	46,69	340,00	18,12	0,00	40,00	0,00	126,28	284,09	82,25	6,25
377	Чай с лимоном	200	0,56	0,00	9,60	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб "Рябинушка"	50	3,80	0,40	24,60	119,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	53,62	5,00	0,33
Итого за Завтрак			45,94	35,34	81,39	829,20	18,16	25,63	136,20	0,00	209,21	528,01	119,81	10,52
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	18,00	0,00	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
98	Суп крестьянский с крупой перловой	300	3,24	3,83	17,49	108,81	0,07	12,00	0,00	0,00	59,10	267,00	31,80	0,93
259	Домашнее жаркое из говядины	180/50	19,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	0,00	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	34,80	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			33,92	34,87	103,32	873,94	0,94	58,41	0,00	4,57	187,89	800,16	149,96	10,33
Итого за день			79,86	70,21	184,71	1703,14	19,10	84,04	136,20	4,57	397,10	1328,17	269,77	20,85

ИП Мамыкина Д.И.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

Неделя: 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (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														
174	Каша молочная из рисовой крупы	200/10	8,97	13,47	60,35	398,86	0,34	1,17	67,25	0,00	199,23	296,39	44,74	1,19
15	Сыр порционный	30	6,96	8,85		107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб "Рябинушка"	50	3,80	0,40	24,60	119,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	53,62	5,00	0,33
Итого за Завтрак			23,61	30,59	111,08	816,78	0,37	2,71	185,25	0,25	610,56	614,12	85,80	3,82
Обед														
75	Икра селедочная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,08	5,67	0,00	285,90	59,22	60,92	30,14	1,69
97	Суп картофельный	300	2,82	3,36	19,74	120,48	0,24	14,40	0,00	1,53	20,46	91,92	37,29	1,41
295/332	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным	50/30	10,00	0,09	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
321	Капуста тушеная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	0,08	43,20	0,00	2,20	151,60	119,00	57,20	4,60
349	Кашпот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			30,76	21,11	194,15	1286,02	0,84	64,23	16,00	290,13	310,72	559,27	204,64	12,21
Итого за день			54,37	51,70	305,23	2102,80	1,21	66,94	201,25	290,38	921,28	1173,39	290,44	16,03

ИП Мамыкина Д.Ш.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
309	Макароны отварные	200	7,14	10,50	39,90	282,66	0,08	0,00	0,00	2,73	16,80	48,30	10,50	1,05
243	Колбаса отварная	80/5	7,52	12,00	0,64	140,64	0,00	0,00	0,00	0,48	15,36	78,88	8,48	0,96
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	119,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	53,62	5,00	0,33
Итого за Завтрак			19,46	23,10	85,34	629,50	0,10	4,00	0,00	3,41	46,16	141,18	26,98	4,81
Обед														
49	Салат Витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,70	0,10	32,90	0,00	0,00	31,96	33,86	16,63	0,57
119	Суп гороховый	300	9,00	3,90	20,70	153,90	0,18	1,20	0,00	1,20	99,00	393,00	57,00	2,70
267	Котлета мясная	80	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
312	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	156,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
344	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,12	34,37	140,00	0,02	2,58	0,00	0,00	20,26	9,00	9,36	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			33,30	31,73	147,36	979,30	2,28	41,95	48,87	2,33	275,15	843,09	171,47	9,18
Итого за день			52,76	54,83	232,70	1608,80	2,38	45,95	48,87	5,74	321,31	984,27	198,45	13,99

ИП Мамыкина Д.Ш.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День: суббота

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Гуляш	80/50	23,28	26,86	4,62	353,60	0,21	1,47	0,00	0,00	34,90	246,64	35,25	4,90
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	34,80	11,73	2,13
ПР	Хлеб "Рябинушка"	50	3,80	0,40	24,60	119,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	53,62	5,00	0,33
Итого за Завтрак			36,51	31,36	78,53	745,06	0,41	1,74	0,00	0,00	74,70	545,06	191,98	12,37
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
101	Суп картофельный с крупой пшеничной	300	2,36	3,25	14,53	103,93	0,17	9,90	0,00	0,00	32,04	67,17	27,33	1,05
280/333	Фрикадельки в соусе	50/50	10,00	9,93	0,87	178,13	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	219,30	26,88	3,34
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			28,35	28,05	169,27	1102,49	0,68	36,13	56,00	4,51	137,50	607,42	154,76	8,36
Итого за день			64,86	59,41	247,80	1847,55	1,09	37,87	56,00	4,51	212,20	1152,48	346,74	20,73

ИП Мамыкина Д.Ш.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

Неделя: 3

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен- ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Цен- ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
601.1	Плов с мясом птицы	200/50	19,49	23,22	32,55	390,42	0,10	3,46	0,90	0,00	27,44	73,86	43,24	2,11
377	Чай с лимоном	200	0,56	0,00	9,60	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб "Рябинушка"	50	3,80	0,40	24,60	119,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	53,62	5,00	0,33
Итого за Завтрак			23,85	23,62	66,75	551,62	0,10	5,59	0,90	0,00	54,37	150,68	60,51	4,57
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	3,31	5,16	12,11	109,11	0,02	8,56	0,00	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
88	Пюре из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,92	9,75	101,37	0,09	22,17	0,00	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
230	Минтай тушеный	80	11,11	10,76	3,20	154,18	0,96	1,13	35,63	0,00	31,21	137,52	30,98	0,61
171	Перловка отварная	150	4,30	0,69	43,50	191,94	0,15	21,75	0,00	0,15	18,00	81,00	33,00	1,20
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	34,80	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			30,02	23,84	127,23	846,38	1,58	53,88	35,63	5,32	176,38	511,99	148,26	8,44
Итого за день			53,87	47,46	193,98	1398,00	1,68	59,47	36,53	5,32	230,75	662,67	208,77	13,01

ИП Мамыкина Д.Ш.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

Неделя: 3

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен- ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Цен- ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
243	Колбаса отварная	80/5	7,52	12,00	0,64	140,64	0,00	0,00	0,00	0,48	15,36	78,88	8,48	0,96
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	119,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	53,62	5,00	0,33
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	34,80	11,73	2,13
338	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
Итого за Завтрак			17,54	20,43	103,20	674,39	0,09	20,27	36,00	1,28	76,04	271,30	68,55	8,52
Обед														
46	Салат с капустой и яблоком	100	0,12	5,10	11,16	90,10	0,06	16,87	0,00	0,00	33,48	29,34	16,00	0,97
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	0,00	0,39	41,40	243,90	18,90	0,66
239 /331	Голубцы рыбные с соусом сметанным с томатом	50/30	5,87	4,13	8,31	93,89	0,05	0,28	22,00	1,71	29,39	79,07	12,80	0,43
310	Картофель отварной	150	3,00	0,60	23,70	112,20	0,15	21,75	0,00	0,15	18,00	81,00	33,00	1,20
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			22,17	14,68	131,41	752,72	0,69	44,04	22,00	2,45	174,67	611,94	114,91	7,85
Итого за день			39,71	35,11	234,61	1427,11	0,78	64,31	58,00	3,73	250,71	883,24	183,46	16,37

ИП Мамыкина Д.Ш.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/332	Биточки рыбные с соусом	80/30	17,12	5,60	12,00	166,88	0,11	0,56	15,52	0,80	68,96	218,40	33,44	0,96
312-321	Сложный гарнир	200	4,95	9,55	34,89	245,31	0,81	24,10	22,10	1,20	101,30	110,80	46,40	2,87
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	119,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	53,62	5,00	0,33
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Завтрак			26,87	15,75	91,69	618,39	0,94	28,66	37,62	2,20	195,86	396,82	92,84	6,96
Обед														
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	2,73	7,06	9,55	112,70	0,18	8,36	19,80	0,00	19,55	65,23	24,13	0,90
119	Суп гороховый	300	9,00	3,90	20,70	153,90	0,18	1,20	0,00	1,20	99,00	393,00	57,00	2,70
250	Бефстроганов из мяса	50/50	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
309	Макароны отварные	200	7,14	10,50	39,90	282,66	0,08	0,00	0,00	2,73	16,80	48,30	10,50	1,05
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	34,80	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			37,68	32,59	131,09	975,57	0,81	9,84	31,80	4,00	204,48	765,29	142,04	10,04
Итого за день			52,06	43,19	201,66	1445,97	0,94	28,66	37,62	2,20	195,86	396,82	92,84	6,96

ИП Мамыкина Д.Ш.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд.

Рацион: 2 разовый.

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200/10	8,97	13,47	60,35	398,86	0,34	1,17	67,25	0,00	199,23	296,39	44,74	1,19
382	какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	34,80	11,73	2,13
420	Сосиска в тесте	100	9,60	2,29	26,90	271,00	0,24	0,00	7,50	0,00	269,36	104,46	24,19	1,50
ПР	Хлеб "Рябинушка"	20	1,90	0,20	12,30	59,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	26,81	2,50	0,17
Итого за Завтрак			24,25	16,63	125,55	854,77	0,58	1,44	74,75	0,00	487,99	462,46	83,16	4,99
Обед														
65	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1,74	0,28	12,24	66,10	0,11	4,62	19,80	0,00	23,92	44,61	21,42	1,46
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	0,00	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
601.1	Плов с мясом птицы	200/50	19,49	23,22	32,55	390,42	0,10	3,46	0,90	0,00	27,44	73,86	43,24	2,11
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	34,80	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			32,53	30,73	113,21	847,67	0,66	30,52	20,70	2,85	144,13	374,81	129,24	8,48
Итого за день			56,78	47,36	238,76	1702,44	1,24	31,96	95,45	2,85	632,12	837,27	212,40	13,47

ИП Мамыкина Д.Ш.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День:пятница

Сезон:осенне-зимний

Неделя:3

Возраст: с 11 лет и старше

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
259	Домашнее жаркое с мясом	200/50	22,13	26,76	20,29	419,41	0,46	31,27	0,00	1,80	40,43	316,59	63,13	4,96
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	34,80	11,73	2,13
ПР	Хлеб "Рябинушка"	50	3,80	0,40	24,60	119,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	53,62	5,00	0,33
ПР	Банан	200	1,82	0,60	24,34	116,24	0,54	5,60	0,15	0,00	13,80	16,30	7,20	7,20
Итого за Завтрак			28,28	27,76	78,70	695,25	1,00	37,14	0,15	1,80	79,43	421,31	87,06	14,62
Обед														
75	Икра морковная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,08	5,67	0,00	285,90	59,22	60,92	30,14	1,69
99	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,50	90,03	0,09	12,75	0,00	2,91	51,90	225,90	33,00	0,99
290/330	Птица тушенная в соусе	70/50	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	34,80	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			34,64	16,82	137,78	931,67	0,76	18,79	22,00	289,14	209,05	779,25	253,75	18,94
Итого за день			62,92	44,58	216,48	1626,92	1,76	55,93	22,15	290,94	288,48	1200,56	340,81	33,56

ИП Мамыкина Д.Ш.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День:суббота

Сезон:осенне-зимний

Неделя:3

Возраст: с 11 лет и старше

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	7,49	13,15	51,98	357,13	0,30	1,43	71,18	0,00	164,54	145,05	24,91	0,61
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,20	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Печенье	25	4,00	7,00	53,14	297,86	0,00	0,00	0,00	0,00	24,03	0,00	10,20	0,91
ПР	Хлеб "Рябинушка"	20	1,90	0,20	12,30	59,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	26,81	2,50	0,17
Итого за Завтрак			14,91	21,70	133,32	795,79	0,50	2,76	81,18	0,00	320,97	264,66	53,01	2,10
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	18,00	0,00	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
96	Рассольник Ленинградский	300	2,64	6,24	18,69	141,48	0,18	17,16	0,00	2,91	19,86	41,94	33,60	1,23
234/332	Котлета рыбная с соусом	50/30	10,70	3,50	7,50	104,30	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,60
312	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	156,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			28,83	20,60	157,05	946,12	2,27	41,31	53,90	6,76	198,60	540,47	172,71	6,74
Итого за день			43,74	42,30	290,37	1741,91	2,77	44,07	135,08	6,76	519,57	805,13	225,72	8,84

ИП Мамыкина Д.Ш.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
321-411	Капуста тушеная с мясом	200/50	23,95	28,96	44,72	401,35	38,96	43,60	0,24	2,20	159,44	365,95	108,72	12,36
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	34,80	11,73	2,13
ПР	Хлеб "Рябинушка"	50	3,80	0,40	24,60	119,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	53,62	5,00	0,33
Итого за Завтрак			28,28	29,36	78,79	560,95	38,96	43,87	0,24	2,20	184,64	454,37	125,45	14,82
Обед														
65	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1,74	0,28	12,24	66,10	0,11	4,62	19,80	0,00	23,92	44,61	21,42	1,46
99	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,50	90,03	0,09	12,75	0,00	2,91	51,90	225,90	33,00	0,99
288	Птица отварная	70	16,42	18,07	0,35	229,60	0,03	16,45	67,34	0,00	29,20	116,00	14,20	1,27
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			35,39	29,83	144,38	1002,26	0,64	37,82	123,14	3,91	160,90	647,14	128,17	9,01
Итого за день			63,67	59,19	223,17	1563,21	39,60	81,69	123,38	6,11	345,54	1101,51	253,62	23,83

ИП Мамыкина Д.Ш.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
222	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	40,00	46,00	27,22	459,16	0,12	0,56	113,00	1,46	297,40	384,20	46,40	1,66
382	Какао	200	3,60	2,67	28,27	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
Итого за Завтрак			43,60	48,67	55,49	614,36	0,15	2,03	113,00	1,46	456,07	516,20	75,73	4,06
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	3,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	0,00	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
260	Гуляш	50/30	11,60	13,40	2,31	176,80	0,10	0,73	0,00	0,00	17,44	123,32	17,62	2,44
309	Макароны отварные	200	7,14	10,50	39,90	282,66	0,08	0,00	0,00	2,73	16,80	48,30	10,50	1,05
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	34,80	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			33,35	36,29	122,74	950,72	0,65	31,73	0,00	7,90	161,41	465,09	112,40	10,12
Итого за день			76,95	84,96	178,23	1565,08	0,80	33,76	113,00	9,36	617,48	981,29	188,13	14,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День: среда

Неделя: 4

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	200/10	9,21	14,38	57,71	398,86	1,08	1,43	71,18	0,00	169,85	226,27	58,41	1,54
377	Чай с лимоном	200	0,56	0,00	9,60	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб "Рябинушка"	20	1,90	0,20	12,30	59,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	26,81	2,50	0,17
ПР	Вафли	37	1,08	1,23	28,68	131,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак			12,75	15,81	108,29	631,30	1,08	3,56	71,18	0,00	190,98	276,28	73,18	3,84
Обед														
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,10	0,00	3,04	37,64	56,50	39,50	1,06
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	0,00	0,39	41,40	243,90	18,90	0,66
287	Голубцы с мясом и рисом	200	14,00	15,50	24,83	324,83	0,06	23,33	29,50	0,00	1365,00	225,00	50,50	42,70
344	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,12	34,37	140,00	0,02	2,58	0,00	0,00	20,26	9,00	9,36	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			27,85	25,40	140,42	939,77	0,55	32,15	29,50	3,43	1502,70	699,03	144,47	47,32
Итого за день			40,60	41,21	248,71	1571,07	1,63	35,71	100,68	3,43	1693,68	975,31	217,65	51,16

ИП Мамыкина Д.Ш.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День: четверг

Неделя: 4

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295/332	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным	80/30	16,00	0,14	17,28	303,62	0,10	0,26	25,60	0,48	56,32	122,88	33,28	2,82
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,20	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб "Рябинушка"	50	3,80	0,40	24,60	119,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	53,62	5,00	0,33
Итого за Завтрак			26,21	9,12	106,67	784,37	0,33	1,59	71,60	1,28	198,00	351,30	79,02	4,26
Обед														
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	2,73	7,06	9,55	132,70	0,18	8,36	19,80	0,00	19,55	65,23	24,13	0,90
98	Суп крестьянский с крупой перловой	300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,07	12,00	0,00	0,00	59,10	267,00	31,80	0,93
280/333	Фрикадельки в соусе	50/50	10,00	9,93	0,87	178,13	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	219,30	26,88	3,34
312	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	156,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	34,80	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			29,21	24,68	112,08	865,72	2,23	26,63	84,00	1,40	196,39	853,56	156,35	10,23
Итого за день			55,42	33,80	218,75	1650,09	2,56	28,22	155,60	2,68	394,39	1204,86	235,37	14,49

ИП Мамыкина Д.Ш.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День:пятница

Неделя:4

Сезон:осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
267	Шницель натуральный рубленый	100	12,34	21,66	11,00	2,88,34	0,10	0,34	5,84	1,16	43,16	175,00	33,34	2,34
321	Капуста тушеная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	0,08	43,20	0,00	2,20	151,60	119,00	57,20	4,60
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	34,80	11,73	2,13
ПР	Хлеб "Рябинушка"	50	3,80	0,40	24,60	119,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	53,62	5,00	0,33
Итого за Завтрак			22,47	38,06	89,35	503,92	0,18	43,81	5,84	3,36	219,96	382,42	107,27	9,40
Обед														
96	Рассольник Ленинградский	300	2,64	6,24	18,69	141,48	0,18	17,16	0,00	2,91	19,86	41,94	33,60	1,23
49	Салат Витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,70	0,10	32,90	0,00	0,00	31,96	33,86	16,63	0,57
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
288	Птица отварная	70	16,42	18,07	0,35	229,60	0,03	16,45	67,34	0,00	29,20	116,00	14,20	1,27
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			39,30	35,99	164,13	1144,80	0,89	67,31	67,34	3,11	139,86	612,43	263,64	10,83
Итого за день			61,77	74,05	253,48	1648,72	1,07	111,12	73,18	6,47	359,82	994,85	370,91	20,23

ИП Мамыкина Д.Ш.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый.

День:суббота

Неделя:4

Сезон:осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
290	Птица тушеная в соусе	100/50	23,00	17,14	5,80	269,40	0,06	0,20	44,00	0,66	62,66	165,71	25,34	14,66
312	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	156,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб "Рябинушка"	50	3,80	0,40	24,60	119,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	53,62	5,00	0,33
Итого за Завтрак			31,90	20,84	76,10	631,90	1,62	9,20	88,20	1,06	139,26	335,93	73,94	18,93
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
97	Суп картофельный	300	2,82	3,36	19,74	120,48	0,24	14,40	0,00	1,53	20,46	91,92	37,29	1,41
241/ 330	Мясо отварное с соусом	50/30	18,00	15,60	0,27	213,47	0,04	0,00	0,00	0,40	11,07	82,80	20,93	2,80
333	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,38	27,69	0,01	0,69	10,35	0,00	10,10	11,38	3,60	0,26
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
344	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,12	34,37	140,00	0,02	2,58	0,00	0,00	20,26	9,00	9,36	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			36,37	35,41	163,37	1125,69	0,72	42,10	46,35	5,04	146,77	470,05	138,73	8,59
Итого за день			68,27	56,25	239,47	1757,59	2,34	51,30	134,55	6,10	286,03	805,98	212,67	27,52
Итого за месяц			1370,32	1245,75	5670,33	39856,78								

Утвердил

М.П.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый. День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
267	Шницель пароварный рубленый	100	12,34	21,66	11,00	2,88,34	0,10	0,34	5,84	1,16	43,16	175,00	33,34	2,34
321	Капустатунецы	200	5,80	16,00	44,28	344,32	0,08	43,20	0,00	2,20	151,60	119,00	57,20	4,60
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	34,80	11,73	2,13
ПР	Хлеб "Рыбнотунца"	50	3,80	0,46	24,60	119,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	53,62	5,00	0,33
Итого за завтрак			22,47	38,06	89,35	503,92	0,18	43,81	5,84	3,36	219,96	382,42	107,27	9,40
Обед														
96	Рассольник с капустой	300	2,64	6,24	18,69	141,48	0,18	17,16	0,00	2,91	19,86	41,94	33,60	1,23
19	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,70	0,10	32,90	0,00	0,00	31,96	33,86	16,63	0,57
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,90	4,10	59,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
288	Птица отварная	70	16,42	18,07	0,35	229,60	0,03	16,45	67,34	0,00	29,20	116,00	14,20	1,27
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,40
Итого за Обед			39,30	35,99	164,13	1144,80	0,89	67,31	67,34	3,11	139,86	612,43	263,64	10,83
Итого за день			61,77	74,05	253,48	1648,72	1,07	111,12	73,18	6,47	359,82	994,85	370,91	20,23

НП. Мамикова Д.И.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2 разовый. День: суббота

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
290	Птица тушеная в соусе	100/50	23,00	17,14	5,80	269,40	0,06	0,20	44,00	0,66	62,66	165,71	25,34	14,66
312	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	156,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб "Рыбнотунца"	50	3,80	0,40	24,60	119,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	53,62	5,00	0,33
Итого за Завтрак			31,90	20,84	76,10	631,90	1,62	9,20	88,20	1,06	139,26	335,93	73,94	18,9
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
97	Суп картофельный	300	2,82	3,36	19,74	120,48	0,24	14,40	0,00	1,53	20,46	91,92	37,29	1,41
241/330	Мясо отварное с соусом	50/30	18,00	15,60	0,27	213,47	0,04	0,00	0,00	0,40	11,07	82,80	20,93	2,80
333	Салат смешанный с помидорами и огурцами	30	0,57	1,76	2,38	27,69	0,01	0,69	10,35	0,00	10,10	11,38	3,60	0,20
304	Рис отварной	200	4,39	7,23	48,89	280,15	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,71
214	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,12	34,37	140,00	0,02	2,58	0,00	0,00	20,26	9,00	9,36	1,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	141,06	0,12	0,00	0,00	0,00	13,92	48,03	6,00	0,3
ПР	Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	19,74	108,72	0,24	0,00	0,00	0,00	24,48	116,60	20,21	1,4
Итого за Обед			36,37	35,41	163,37	1125,69	0,72	42,10	46,35	5,04	146,77	470,55	138,73	8,5
Итого за день			68,27	56,25	239,47	1757,59	2,34	51,30	134,55	6,10	286,03	806,48	212,67	27,
Итого за месяц			1370,32	1245,75	5670,33	39856,78								

Утвердил

М.П.

