

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед льготной категории														
ПП	горошек консервированный порционно г/л	60	1.8	0.3	4.38	34.8	0.04	14.7			16.5	17.4	9.95	0.47
97	Макаронные изделия отварные	150	5.25	6.15	35.3	220.5	0.03		0.04		4.72	19.6	4.46	0.44
79	Котлета «Геркулес» с соусом	90	10.4	12.8	10.5	163.71	0.15	0.93			36.8	217	45.7	3.17
300	Чай с сахаром	200	0.2		14	56		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед льготной категории			21.6	19.5	93.7	615.23	0.28	15.7	0.04	0	75.2	302	72.9	5.61

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед льготной категории														
21	Салат из свеклы с р/маслом	60	0.87	5.06	5.22	69	0.01	4.06	0.01		28.8	24.9	13.2	0.87
294	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	6.18	4.24	24.6	152.97	0.15		0.05		17.9	83	30.3	0.97
437	Гуляш из курицы	50/50	12.7	18.1	23.9	211	0.14	9.2	0.4		28.4	329	47	4.94
300	Чай с сахаром	200	0.2		14	56		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед льготной категории			23.9	27.6	97.3	629.19	0.36	13.4	0.46	0	92.4	484	103	8.31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ рец.	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
Обед льготной категории														
47	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1.03	3	5.08	51.42	0.01	9.07	0.33		19.9	10.8	6.17	0.23
251	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.4	138	0.07	2.85	0.06		25.8	45	15.6	0.58
528	Котлета рыбная Нептун с соусом	90	13.7	12.3	30	240.91	0.04	1.02	0.12		28	50.8	9.38	0.76
300	Чай с сахаром	200	0.2		14	56		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед льготной категории			22	20.3	99.1	626.55	0.18	13	0.51	0	90.9	154	43.9	3.1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ рец.	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
Обед льготной категории														
25	Салат Степной	60	0.84	2.34	5.46	46.32	0.07	7.61	0.01		12.2	18.6	13.9	0.4
789	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	5.4	3.33	25.7	148.05	0.11				12.3	75.3	51	1.7
75	Котлета Детская с соусом	90	10.1	18.4	3.3	227.4	0.09	1	0.05		29	183	23.7	2.73
300	Чай с сахаром	200	0.2		14	56		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед льготной категории			20.5	24.3	78	617.99	0.33	8.71	0.06	0	70.7	324	101	6.36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ рец.	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
Обед льготной категории														
1 017	Салат из моркови с растительным маслом (с	60	0.71	4.25	5.56	64.08	0.03	1.91			14.8	30.1	20.8	0.39
321	Плов из курицы	250	20.9	17.4	45	403.64	0.06	3.41	0.01		26.3		30.7	1.11
153	Компот из сухофруктов	200	0.42	0.02	26.8	102.5	0.02	0.73			3.48		17.5	0.7
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед льготной категории			26	21.9	107	710.44	0.17	6.05	0.01	0	56.5	69.1	77.3	2.86

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед

День: суббота

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ рец.	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
Обед льготной категории														
21	Салат из свеклы с р/маслом	60	0.87	5.06	5.22	69	0.01	4.06	0.01		28.8	24.9	13.2	0.87
97	Макаронные изделия отварные	150	5.25	6.15	35.3	220.5	0.03		0.04		4.72	19.6	4.46	0.44
191	Голубцы «Уралочка»	90	11.8	15.7	12.6	198.6	0.07		0.01		18		28	1.6
300	Чай с сахаром	200	0.2		14	56		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед льготной категории			22.1	27.1	96.7	684.32	0.17	4.16	0.06	0	68.8	91.8	58.5	4.44

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед****День: понедельник****Сезон: осень-зима****Неделя: 2****Возраст: 12 и старше**

№ рец.	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
Обед льготной категории														
1 037	Огурцы консервированные без уксуса порционно	60	0.48	0.06	1.02	7.8	0.01	3			13.8	14.4	8.4	0.36
284	Каша пшённная вязкая (гарнир)	150	5.59	6.51	25.2	167.61	0.07				11.7		17.5	0.58
7,041	Тефтели мясные с рисом в соусе	90	10.1	19.1	12	248.22	0.05				10.9	148	20.5	2.03
300	Чай с сахаром	200	0.2		14	56		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед льготной категории			20.3	25.9	81.8	619.85	0.19	3.1	0	0	53.6	209	59.2	4.5

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед****День: вторник****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Неделя: 2****Возраст: 12 и старше, 12-18 лет**

№ рец.	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
Обед 1-4 класс														
91	Салат из свежей капусты с	60	0.68	2.9	3.9	48.41	0.02	21.9			25.9	20	10.3	0.37
97	Макаронные изделия отварные	150	5.25	6.15	35.3	220.5	0.03		0.04		4.72	19.6	4.46	0.44
81	Фрикадельки Петушок с соусом	100	5.82	11.5	42.8	172.57	0.07	1.33	53.3		20.5	134	16	1.4
300	Чай с сахаром	200	0.2		14	56		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед 1-4 класс			15.9	20.8	126	637.7	0.18	23.4	53.4	0	68.4	221	43.6	3.74

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед****День: среда****Сезон: осень-зима****Неделя: 2****Возраст: 12 и старше**

№ 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
Обед льготной категории														
1 039	Винегрет овощной	60	0.94	6.11	4.02	77.52	0.04	5.25			13.1	26.9	11	0.46
94	Рис припущенный	150	3.64	4.31	36.7	199.5	0.03	16	0.02		2.35	50.9	17.9	0.6
528	Котлета рыбная Нептун с соусом	90	13.7	12.3	30	240.91	0.04	1.02	0.12		28	50.8	9.38	0.76
300	Чай с сахаром	200	0.2		14	56		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед льготной категории			22.4	23	114	714.15	0.17	22.4	0.14	0	60.6	176	51.1	3.35

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед****День: четверг****Сезон: осень-зима****Неделя: 2****Возраст: 12 и старше**

№ 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
Обед льготной категории														
13 023	Салат Здоровье	60	1.14	8.58	3.48	95.4	0.07	1.26	0.01		14.9	18.6	13.9	0.48
294	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	6.18	4.24	24.6	152.97	0.15		0.05		17.9	83	30.3	0.97
34	Котлета Загадка курица с соусом	90	9.57	9.68	16.8	167.14	0.09	5.01	40.4		24.6	133	19.9	1.61
300	Чай с сахаром	200	0.2		14	56		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед льготной категории			21.1	22.7	88.4	611.73	0.37	6.37	40.5	0	74.6	282	76.9	4.59

