

Приложение 2. Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Приложение 2

К СанПин 2.4.5.2409-08

Рацион: Школьное меню День: Пятница

Неделя: 2.5 Возраст: от 7-10лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые Вещества,(г)			Эне ргет ичес кая Цен ност ь (кка л)	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.

9093	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	10	15	113		14		5	41	39	19	1
42.01	Суп рыбный из консервов (лосось или сайра)	250	6	3	21	140		17	8		92	164	52	1
93	Гуляш из отварного мяса (говядина, оленина, жеребятина) в томатно-сметанном соусе	100	16	8	5	160		3	5		81	190	35	1,6
76.01	Гречка отварная	150	7	2	42	207					15	175	104	3
	Витаминизированный напиток из сухофруктов	200	2	2	10	25					10	31	5	
421.01	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
472	Булочка школьная	85	8	3	56	287			18		23	85	18	1
Итого за Обед:			41	28	159	974		34	31	5	266	697	236	7,6