

Приложение № 2

к распоряжению Окружной администрации города Якутска  
от "31" 10 2013 г. № 271н

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное единое 24-дневное меню и пищевую ценность приготовляемых блюд для обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа «Город Якутск» возрастной категории 11 - 18 лет**

Сезон:

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: от 11-18 лет

Радиус: Школьное меню

№ рещ.	Примем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		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>																
67	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	8	16	37	276	1	68			245	255	59	1		
401	Масло сливочное порционное	10		7		66		40			2	3				
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28			
	Лепешка якутская	30	2		15	71					6	20	4			
<b>Итого за Завтрак</b>			17	28	61	505	4	108			493	458	91	2		
<b>Обед</b>																
19	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	100	1	7	4	84		17			19	34	16	1		
34,01	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	300	6	1	21	115					39	478	23	1		
<b>Итого за Обед</b>			24	24		378	3	112			26	265	29	3		

76.01	Макаронные изделия отварные*	200	7	6	61	378	24	24	90	16	2
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25		10	31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315		27	138	30	4
Итого за Обед			47	40	163	1295	1	20	1035	120	10
Итого за день			64	68	224	1800	1	24	1493	211	12

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: от 11-18 лет

№ рец.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		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>															
33	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9	16	40	297		1	63		238	206	32	1	
11 036	Чай с сахаром*	200			14	53					5	8	4	1	
136,02	Ватрушка с повидлом	60	4	5	34	198			22		24	53	9	1	
<b>Итого за Завтрак</b>			14	21	88	548		1	85		267	267	45	2	
<b>Обед</b>															
9 044	Салат из моркови с зеленью заправленная растительным маслом	100	2	10	14	156		6		5	35	71	49	1	
39,01	Суп из овощей с маслом (говядина оленя)*	300	3	1	16	93		44			49	424	52	1	

88,01	Рыба (смуль, чир, муксун), тушенная в томате с овощами	120	10	12	6	189	5	22	32	179	36	1
58,01	Рис отварной	200	4	2	39	178			6	80	27	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			10	31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315			27	138	30	4
15 023	Печенье нарезное	30										
<b>Итого за Обед</b>			27	29	153	955	1	22	159	923	199	8
<b>Итого за день</b>			41	50	241	1503	1	107	426	1190	244	11

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

Рацон: Школьное меню

Дель: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: от 11-18 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	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
97	Колбаски детские (сосиски) отварные	100	32	44		490		86			33			2		
48	Капуста тушеная	200	3	6	11	117		9	19		83	68	34	1		
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28			
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4			
<b>Итого за Завтрак</b>			43	56	37	762		98	19		362	267	66	4		
<b>Обед</b>																



	Фрукты	100			5	24			5			17	11	1
132	Чай с сахаром	200			13	52								
<b>Итого за Завтрак</b>			4	11	72	704			6	40	174	133	28	2
<b>Обед</b>														
2,01	Вяленет овощной с раст. маслом	100	2	5	9	92			13			48	23	1
32,01	Рассольник ленинградский с мясом (говядина, оленина)	300	9	7	9	56			10	3	23	113	24	2
99,01	Котлеты рубленые из птицы	100	15	13	7	221			1	57	19	144	17	1
65	Гречка отварная раскатчатая*	150	7	2	42	207					15	175	104	3
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>			36	29	93	663			1	24	60	530	176	8
<b>Итого за день</b>			40	40	165	1367			1	31	100	663	204	10

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню в школьной столовой приготавливаемых блюд (лист 5)

Раппорт: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

Сезон:

Возраст: от 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пшеничные вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	С	А	Е		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>																					

79	Творожная запеканка	200	24	21	31	388		1	135		320	407	46	1
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3		
413.01	Джем (варенье)	20			18	55					2	4	2	
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
<b>Итого за Завтрак</b>			32	33	75	665		4	175		571	613	80	2
<b>Обед</b>														
11	Салат из капусты белокочанной с морковью и с растительным маслом	100	2	7	5	91		26			47	34	19	1
34.02	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	6	10	21	115					39	478	23	1
90	Тертая рыбные (омуль, чир, муксун)	100	23	9	14	201		2	35		50	179	27	1
116.01	Соус томатный	30		1	3	21		1	4		1	4	2	
6 006	Каша рисовая рассыпчатая	200	7	11	54	340		1	57		126	190	47	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315					27	138	30	4
<b>Итого за Обед</b>			47	40	174	1107		29	96		300	1054	153	7
<b>Итого за день</b>			79	74	250	1772	1	33	271		871	1668	232	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (явст 6)

Рацлов: Школьное меню

День: суббота

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: от 11-18 лет

№ рел.	Прям пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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>																	
8 007	Каша гречневая молочная вязкая протертая*	250	11	10	46	317	1	54			148	265	113		3		
401	Масло сливочное порционное	10		7		66		40			2	3					
11 053,01	Какао с молоком*	200	4	4	6	77	1	20			128	124	35		1		
	Лепешка якутская	30	2		15	71					6	20	4				
<b>Итого за Завтрак</b>			18	21	67	531	2	114			284	411	153		5		
<b>Обед</b>																	
9 058	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	100	2	10	13	149					48	54	28		2		
30,02	Щи из свежей капусты с маслом(Говядина, оленина)*	300	4	1	10	68	12				53	114	35		2		
103	Печень тушеная в сметанном соусе*	100	18	7	8	169	31	7773			41	319	21		7		
76,01	Макаронные изделия отварные*	200	7	6	61	378		24			24	90	16		2		

	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25						10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63						6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>			35	26	118	852	1	58	7797	5	181	627	109	13	
<b>Итого за день</b>			53	47	185	1383	1	60	7911	5	465	1038	261	18	

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

Радиов: Школьное меню

Сезон:

День: понедельник

Возраст: от 11-18 лет

Неделя: 2

№ 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				
<b>Завтрак</b>																		
66	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	250	4	6	20	136		1	34		119	113	20					
27,01	Сыр порционный	30	30	38		546		1	390		1320	750	53	2				
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3						
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28					
	слойка с повидлом	60				1					15	60	19	1				
<b>Итого за завтрак</b>			40	56	29	841		4	464		1696	1107	119	3				
<b>Обед</b>																		
22	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1	7	3	84		19			35	31	17	1				



39.01	Суп из овощей с мясом (Говядина оленяная)*	300	3	1	16	93	44	49	424	52	1
	пшеница тушеная*	100	15	22		252					
76.01	Макаронные изделия отшарные*	200	7	6	61	378	24	24	90	16	2
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25		10	31	5	
	Десерт якутская	30	2		15	71		6	20	4	
Итого за Обед			30	37	105	902	63	124	595	94	4
Итого за день			70	94	134	1742	67	1821	1701	213	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню в пищевая ценность и приготовленные блюда (лист 8)

Раппорт: Школьное меню

Сезон:

Возраст: от 11-18 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		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>																	
135	Блины с джемом*	135/5	8	9	47	287		4			123	135	23	1			
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3					
	Фрукты	100			5	24		5			25	17	11	1			
133.01	Чай с лимоном с сахаром	200				2		2			2	1	1				
Итого за Завтрак			9	16	52	378		11	40		152	156	34	3			
<b>Обед</b>																	

9 087	Салат из свежих овощей*	100			7	1	69		4			14	25	12	1
28,01	Борщ с капустой свежей и картофелем	300	5		2	10	93		7	7		65	74	32	1
3 080	Филе рыбы отварная	100	22		5	1	135		3	31	1	52	245	44	1
112	Соус молочный	30	1		1	2	27					35	28	5	
56	Пюре картофельное*	200	5		12	30	205		30	31		86	138	42	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2		2	10	25					10	31	5	
	Пирожки с мясом и рисом	75	11		6	47	230					17	136	35	2
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7		2	67	315					27	138	30	4
Итого за Обед			53		36	168	1099		1	43	1	305	815	203	11
Итого за день			61		52	220	1477		1	54	1	457	971	238	13

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Школьное меню  
 Сезон:   
 Возраст: от 11-18 лет  
 День: среда  
 Неделя: 2

№ рещ.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
	Сосиски детские молочные	100	10	20	140	226												
48	Капуста тушеная	200	3	6	11	117		9	19		83	68	34	1				

136	Вагрушка с творогом	60	6	7	20	172					41	67	10	1
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28	
<b>Итого за Завтрак</b>			26	38	181	607		12	19		364	315	71	2
<b>Обед</b>														
9 067,01	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом*	100	2	7	7	104		1			69	48	26	1
37,01	Суп крестьянский с крутой (перловой)	300	2	1	10	52		9	3		18	47	15	1
100,01	Масо, тушенное с картофелем по-домашнему	250	20	17	28	355		37	30		99	326	82	3
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>			28	27	71	599		47	33		202	471	131	5
<b>Итого за день</b>			54	65	251	1207		59	52		566	786	202	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

Сезон:

Возраст: от 11-18 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ 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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		

79	Творожная запеканка	200	24	21	31	388	1	135	407	46	1
403	Молоко стученное с сахаром	30	2		17	78			69	10	
133,01	Чай с лимоном с сахаром	200				2	2		1	1	
401	Масло сливочное порционное	10		7		66		40	3		
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63			20	4	
<b>Итого за Завтрак</b>			28	28	64	597	3	175	499	60	2
<b>Обед</b>											
18,01	Салат из вареной свеклы с сыром	120	14	25	5	310	6	150	314	33	1
36	Суп картофельный на мясном бульоне*	300	6	3	23	168	18		238	52	2
99,01	Котлеты рубленые из птицы	100	15	13	7	221	1	57	144	17	1
58	Рис отварной с овощами	200	5	7	34	252	3	5	83	30	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315			138	30	4
<b>Итого за Обед</b>			48	52	147	1290	28	211	946	167	10
<b>Итого за день</b>			77	80	211	1888	1	386	1446	227	12

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школьное меню

Сезон:

Дель: пятница

Неделя: 2

Возраст: от 11-18 лет

Энерге-

Пищевые вещества (г)

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	тысячная ценность (ккал)	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>														
76,02	Макаронны, запеченные с сыром	250	19	18	63	491			114		374	292	34	2
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28	
	Детская якутская	30	2		15	71					6	20	4	
<b>Итого за Завтрак</b>														
			27	23	88	654		3	114		620	491	66	2
<b>Обед</b>														
20,01	Салат из помидоров свежих с раст. маслом	100	1	7	4	89		22			17	31	18	1
30,02	Щи из свежей капусты с мясом(Говядина, оленина)*	300	4	1	10	68		12			53	114	35	2
86,01	Биточки рыбные ( омуль, чир, муксул)	100	15	9	7	178		3	58		57	186	36	1
65	Гречка отварная расыпчатая*	200	9	2	56	276				1	20	233	138	5
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315					27	138	30	4
<b>Итого за Обед</b>														
			38	22	155	951	1	37	58	1	185	732	262	13
<b>Итого за день</b>														
			66	45	242	1605	1	40	171	1	805	1224	328	15

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню в пищевая ценность приготовленных блюд (лист 12)

Радиов: Школьное меню  
 Девь: суббота  
 Неделя: 2

Сезон:  
 Возраст: от 11-18 лет

№ реп.	Прдем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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>																	
68,01	Каша пшениная молочная	250	8	12	39	271	1	68	241	242	41			1			
401	Масло сливочное порционное	10		7		66		40	2	3							
132	Чай с сахаром	200			13	52											
	Фрукты	100			5	24	5		25	17	11			1			
	Лепешка якутская	30	2		15	71			6	20	4						
<b>Итого за Завтрак</b>																	
			11	19	71	482	6	108	275	282	57			3			
<b>Обед</b>																	
9 052	Салат из вареной свеклы с растительным маслом*	100	1	7	9	104	9		35	41	21			1			
28	Борщ на мясном бульоне (говядина, оленина)	300	2	1	4	39											
105	Тефтели мясные паровые (говядина, оленина, жеребятина)*	100	19	11	9	204	3	25	65	200	31			1			
56	Пюре картофельное*	200	5	12	30	205	30	31	86	138	42			1			

	200	2	2	10	25				10	31	5	
Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200											
421.01 Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315				27	138	30	4
Итого за Обед		36	35	129	891		43	56	222	547	128	8
Итого за день		46	54	200	1374		49	163	497	829	185	12

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Школьное меню

Сезон:

Возраст: от 11-18 лет

День: понедельник

Неделя: 3

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		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>																
5 029	Вареники с творогом*	220	22	21	3	149			48		183	309	52	2		
139	Пирожок с яблоками	75	5	8	34	226		2	25		29	64	11	1		
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28			
<b>Итого за Завтрак</b>																
			33	34	47	466		5	73		452	553	91	3		
<b>Обед</b>																
9 043	Морковь тертая с раст. маслом*	100	1	16	6	168		4			30	47	32	1		
35.01	Суп гороховый на мясном бульоне (говядина, олеина)	300	4	4	10	84		7			27	63	26	2		
	Котлеты рубленные из птицы	100	14	17	14	144		1	3		43	140	17	1		
48	Капуста тушеная	200	3	6	11	117		9	19		83	68	34	1		







Обед													
№	Наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2,01	Винегрет овощной с раст. маслом	100										13	
42,01	Суп рыбный из консервов (лосось или сайра)	300	7		3	25						20	10
103	Щець тушеная в сметанном соусе*	100	18		7	8						31	7773
76,01	Макаронные изделия отварные*	150	5		4	45						18	
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2		2	10							10
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7		2	67							27
Итого за Обед			41		23	166						64	7801
Итого за день			58		35	231						67	7918

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 3

Сезон:

Возраст: от 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал/100г)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	С	А	Е		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
67	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	8	16	37	276	1	1	68		245	255	59	1							
27,01	Сыр порционный	30	30	38		546	1	1	390		1320	750	53	2							
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3									

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08



	Вафли якутские (баварля) с джемом	150	4	3	54	563		1		146	113	17	
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40	2	3		
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3		240	180	28	
			10	16	64	721		4	40	389	296	45	1
<b>Итого за Завтрак</b>													
Обед													
9 055	Салат из свеклы с сыром*	100	3	2	8	63		9	19	97	74	22	1
43	Суп картофельный с клецками*	300	8	3	29	178		13	38	26	92	26	1
2 047,02	Плов из отварной говядины	200	31	31	35	219		1		23	356	61	5
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25				10	31	5	
412,01	Изделие кондитерское (пирожок, кекс)	60	4	3	45	220				7	30	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63				6	20	4	
	<b>Итого за Обед</b>		49	41	143	767		23	56	168	602	123	8
	<b>Итого за день</b>		59	56	207	1488		27	96	557	899	168	9

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 18)

Равнов: Школьное меню

Сезон:

Возраст: от 11-18 лет

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

Неделя: 3

Энерге-

Пищевые вещества (г)

№ респ.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Точечная ценность (ккал)	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>														
64,02	Каша манная молочная жидкая	250	8	12	34	272		1	68		236	195	31	1
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3		
139	Пирожок с яблоками	75	5	8	34	226		2	25		29	64	11	1
132	Чай с сахаром	200			13	52								
<b>Итого за Завтрак</b>														
			13	27	81	615		3	133		268	262	42	2
<b>Обед</b>														
17,01	Салат из огурцов свежих с зеленью и с раст. маслом	100	1	7	3	77		15			32	42	16	1
32,01	Рассольник легионерский с мясом (говядина, оленина)	300	9	7	9	56		10	3		23	113	24	2
86,01	Биточки рыбные ( омуль, чир, муксун)	100	15	9	7	178		3	58		57	186	36	1
48	Капуста тушеная	200	3	6	11	117		9	19		83	68	34	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315					27	138	30	4
<b>Итого за Обед</b>														
			37	32	107	768		37	80		232	578	144	9
<b>Итого за день</b>														
			51	59	189	1383	1	40	212		500	839	187	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)  
 Район: Школьное меню

Сезон:  
 День: понедельник

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		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>															
5 029	Вареники с творогом*	200/20	22	21	3	149			48		183	309	52	2	
	Школьное молоко	200	6	5	10	92	3				240	180	28		
	Лепешка якутская	30	2		15	71					6	20	4		
<b>Итого за Завтрак</b>			30	26	27	311	3		48		429	509	84	3	
<b>Обед</b>															
13	Салат из моркови с изюмом*	100	1	7	19	145	4				30	57	34	1	
1 062,01	Суп с вермишелевым на курином бульоне	300	19	13	34	302	10		96	8	42	200	31	2	
93	Гуляш из отварного мяса (говядина, оленина, жеребятина) в томатно-сметанном соусе	100	17	9	5	160	3		5		82	191	35	1	
58,01	Рис отварной	200	4	2	39	178					6	80	27	1	
421,01	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315					27	138	30	4	
<b>Итого за Обед</b>			50	34	175	1125	17		101	8	197	696	161	9	
<b>Итого за день</b>			79	60	202	1436	20		149	8	626	1205	245	12	

Примерное меню в пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)  
 Район: Шкотовское м/о

День: вторник

Сезон:

Неделя: 4

№ рец.	Прямое наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С	А	Е		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>																			
82	Суфле творожное паровое или запеченное	200	12	10	22	229		1	78		169	229	25	1					
403	Молоко стуженное с сахаром	20	1		11	52					63	46	7						
133,01	Чай с лимоном с сахаром	200				2		2			2	1	1						
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4						
<b>Итого за Завтрак</b>			15	11	50	346		3	78		240	296	36	1					
<b>Обед</b>																			
17	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1	7	3	77		9			31	42	16	1					
30,02	Щи из свежей капусты с мясом (говядина, оленина)*	300	4	1	10	68		12			53	114	35	2					
	птица тушеная*	100	15	22		252													
65	Гречка отварная рассыпчатая*	200	9	2	56	276				1	20	233	138	5					

	Витамилизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315				27	138	30	4			
Итого за Обед			38	35	146	1014	1	22		141	558	223	11			
Итого за день			53	46	196	1359	1	24	78	381	853	260	13			

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 21)**

День: среда

Сезон:

Радиус: Школьное меню

Возраст: от 11-18 лет

Неделя: 4

№ 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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
137	Оладьи с джемом*	100	8	5	45	257			45		68	111	16	1				
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28					
<b>Итого за Завтрак</b>			14	10	54	349		3	45		308	291	44	1				
<b>Обед</b>																		
11	Салат из капусты белокочанной с морковью и растительным маслом	100	2	7	5	91		26			47	34	19	1				
34	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	300	6	4	25	135		9			16	56	21	1				
86.01	Биточки рыбные (омуль, чир, муксун)	100	15	9	7	178		3	58		57	186	36	1				



76,01	Макаронные изделия отварные*	150	5	4	45	283	18	67	12	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25		31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315		138	30	4
Итого за Обед			37	28	160	1026	76	511	123	8
Итого за день			51	38	214	1375	120	802	167	9

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 22)

Рацион: Школьное меню

Сезон:

День: четверг

Возраст: от 11-18 лет

Неделя: 4

№ реч.	Пример пачки, наименование блюда	Масса порция	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>																
33	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9	16	40	297		1	63		238	206	32	1		
11 053,01	Каша с молоком*	200	4	4	6	77		1	20		128	124	35	1		
	Допешка ягустка	30	2		15	71					6	20	4			
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3				
Итого за Завтрак			16	28	61	510		2	123		374	352	72	2		
<b>Обед</b>																
19	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	100	1	7	4	84		17			19	34	16	1		
37,01	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300	2	1	10	52		9	3		18	47	15	1		





11 053,01	Какао с молоком*	200	4	4	6	77		1	20		128	124	35	1
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3		
<b>Итого за Завтрак</b>			8	15	62	724		2	60		281	244	53	2
<b>Обед</b>														
22	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1	7	3	84		19			35	31	17	1
36	Суп картофельный на мясном бульоне*	300	6	3	23	168		18			63	238	52	2
2 047,02	Плов из отварной говядины	200	31	31	35	219		1			23	356	61	5
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
139	Пирожок с яблоками	75	5	8	34	226		2	25		29	64	11	1
<b>Итого за Обед</b>			46	51	122	784		40	25		166	738	149	9
<b>Итого за день</b>			55	66	184	1509		42	85		447	982	202	10

Руководитель аппарата

Г.Н. Михайлов

