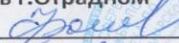


Согласовано

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Самарской области
в г.Отрадном


"30" августа 2019 г.

ООО "Негоциант"



Утверждаю
Директор ООО "Негоциант"



Максимов Е.А.
2019 г.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

День: понедельник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
15	Каша молочная манная вязкая	150	7	8	31	229		2	54		159	140	23	1
12 012,01	Бутерброд с маслом	50	3	17	14	218			118		13	64	17	1
10 011,01	Кисель	200			27	109		24			69		2	
Итого за Завтрак			10	25	72	556		26	172		241	204	42	2
Обед														
37	Икра кабачковая	50	1	3	4	44		12			14	14	8	
2 011,02	Суп картофельный с курицей	250	11	10	20	217		26			29	79	40	2
8 002	Рис отварной	150	4	7	39	236			47		16	83	27	1
7 061,01	Котлеты мясные	50	8	9	7	147		1			32	103	17	2
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
13 001,01	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67								
13 003,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76					10	42	15	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	337			2		30	33	20	3
Итого за Обед			32	31	120	1154		42	49		140	364	133	9
Итого за день			42	56	192	1710		68	221		381	568	175	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

День: вторник
Неделя: 1Сезон: сентябрь-май
Возраст: 7-17 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
Завтрак														
5 001,01	Омлет натуральный, запеченный/2	100	11	13	2	166			224		81	181	14	2
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		161	62	23	1
Итого за Завтрак			19	26	31	429		4	285		275	278	58	6
Обед														
42,01	Салат Студенческий 2	50	3	5	6	82		7	43		25	63	16	1
10,01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250	13	9	10	170		35			64	153	39	2
7 003,02	Рыба (минтай) тушеная 1	75	23	4	4	192		3			69	350	80	1144
8 005,01	Пюре картофельное гарнир	150	2	5	14	110		18			9	49	19	1
13 001,01	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67								
13 003,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76					10	42	15	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	337			2		30	33	20	3
Итого за Обед			48	24	80	1034		63	45		207	690	189	1152
Итого за день			67	50	111	1463		67	330		482	968	247	1158

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

День: среда

сентябрь-

Сезон: май

Неделя: 1

Возраст: 7-17 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	7	9	25	208		12			17	103	40	1
10 020,01	Какао с молоком	200	3	3	28	155		5	20		140	90	15	
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		161	62	23	1
Итого за Завтрак			17	25	67	557		17	79		318	255	78	2
Обед														
43,01	Салат Здоровье 2	50	1	5	9	85		5			22	28	15	1
2 014,02	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250	16	9	20	226		16			63	193	51	4
12	Сосиски, сардельки отварные	50	6	6	2	89		1	30		3	50	6	1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
8 004	Макаронны отварные	150	6	7	35	229			47		18	47	8	1
13 001,01	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67								
13 003,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76					10	42	15	1
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47		4			15	4	5	1
Итого за Обед			36	29	116	849		29	77		140	374	106	9
Итого за день			53	54	183	1406		46	156		458	629	184	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

День: четверг
Неделя: 1сентябрь-
Сезон: май
Возраст: 7-17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
6 001,02	Запеканка из творога 1	100	28	18	18	345			237		201	358	34	2
10 018,01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9	
Итого за Завтрак			30	20	45	479		22	247		269	403	43	2
Обед														
1 013,01	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом/2	50	1	5	5	70		19			23	16	9	
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	13	10	55	358		26	5		71	167	45	3
21	Филе птицы (курица), тушенное в соусе	25/75	11	13	7	190		7			26	18	21	1
8 001	Каша гречневая с маслом	150	8	8	37	259					19	199	133	4
13 001,01	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67								
13 003,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76					10	42	15	1
10 009	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Обед			40	37	158	1104		53	5		197	477	250	10
Итого за день			70	57	203	1583		75	252		466	880	293	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

День: пятница
Неделя: 1сентябрь-
Сезон: май
Возраст: 7-17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
6	Суп молочный с крупой рисовой	250	5	6	20	152		2	37		165	137	27	
12 012,01	Бутерброд с маслом	50	3	17	14	218			118		13	64	17	1
10 018,01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9	
Итого за Завтрак			10	25	61	504		24	165		246	246	53	1
Обед														
1 037	Огурцы соленые порционные	20				3		1			5	5	3	
2 020,06	Суп лапша с рыбными консервами	250	9	7	25	201		14			80	61	39	1
7 010,01	Жаркое по-домашнему (говядина)/2	150	14	9	28	251		36			32	206	53	3
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47		4			15	4	5	1
13 001,01	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67								
13 003,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76					10	42	15	1
Итого за Обед			29	17	99	645		55			142	318	115	6
Итого за день			39	42	160	1149		79	165		388	564	168	7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

День: понедельник
Неделя: 2сентябрь-
Сезон: май
Возраст: 7-17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
4 001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	150	6	8	31	220		20			7	58	20	1
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		161	62	23	1
10 011,01	Кисель	200			27	109		24			69		2	
Итого за Завтрак			13	21	72	523		44	59		237	120	45	2
Обед														
41,01	Салат Школьный 2	50	1	4	4	55		5			25	25	11	1
2 020,03	Суп с изделиями макаронными и картофелем с курицей	250	12	13	25	260		15			38	61	33	2
14	Плов с говядиной	150	15	12	42	336		7			32	202	50	3
13 001,01	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67								
13 003,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76					10	42	15	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	337			2		30	33	20	3
Итого за Обед			35	30	117	1131		27	2		135	363	129	10
Итого за день			48	51	189	1654		71	61		372	483	174	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

День: вторник
Неделя: 2сентябрь-
Сезон: май
Возраст: 7-17 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5 001,01	Омлет натуральный, запеченный/2	100	11	13	2	166			224		81	181	14	2
40	Бутерброд с сыром	50	8	6	14	136					10	60	26	1
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Итого за Завтрак			20	19	31	371		4	226		124	276	61	6
Обед														
1 006,01	Салат витаминный с маслом растительным/2	20		3	2	40		5			8	5	3	
2 026,01	Рассольник ленинградский с говядиной	250	13	9	19	210		25			79	185	53	3
7 041,02	Тефтели мясные с рисом /2	60	11	16	8	224		2			31	125	19	2
8 005,01	Пюре картофельное гарнир	150	2	5	14	110		18			9	49	19	1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
13 001,01	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67								
13 003,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76					10	42	15	1
10 009	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Обед			34	35	101	841		54			194	451	142	8
Итого за день			54	54	132	1212		58	226		318	727	203	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

День: среда
Неделя: 2сентябрь-
Сезон: май
Возраст: 7-17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
5	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	6	22	166		2	37		166	132	22	1
12 012,01	Бутерброд с маслом	50	3	17	14	218			118		13	64	17	1
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Итого за Завтрак			10	23	51	453		6	157		212	231	60	5
Обед														
1 037	Огурцы соленые порционные	20				3		1			5	5	3	
10,01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250	13	9	10	170		35			64	153	39	2
7 061,02	Котлеты мясные 1	75	8	9	3	129		1			29	87	12	1
17	Гороховое пюре	150	18	5	37	265	1		30		83	176	68	5
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
13 001,01	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67								
13 003,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76					10	42	15	1
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47		4			15	4	5	1
Итого за Обед			46	25	100	787	1	44	30		215	477	148	10
Итого за день			56	48	151	1240	1	50	187		427	708	208	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

День: четверг
Неделя: 2сентябрь-
Сезон: май
Возраст: 7-17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
36,01	Пудинг из творога	100/30	21	21	41	438		1	105		245	297	36	1
10 018,01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9	
Итого за Завтрак			23	23	68	572		23	115		313	342	45	1
Обед														
1 039,01	Винегрет овощной/2	50	1	5	4	66		5			12	24	10	
2 014,06	Суп картофельный с рисовой крупой с говядиной	250	13	9	21	219		21			42	176	44	3
13,04	Гуляш из говядины 1	50	11	9	43	296		4			28	117	19	2
8 004	Макароны отварные	150	6	7	35	229			47		18	47	8	1
13 001,01	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67								
13 003,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76					10	42	15	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	337			2		30	33	20	3
Итого за Обед			38	31	149	1290		30	49		140	439	116	10
Итого за день			61	54	217	1862		53	164		453	781	161	11

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

День: пятница

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
15,01	Каша молочная рисовая вязкая	150	6	8	32	229		2	54		155	162	34	1
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		161	62	23	1
10 011,01	Кисель	200			27	109		24			69		2	
Итого за Завтрак			13	21	73	532		26	113		385	224	59	2
Обед														
20,01	Салат из свеклы с черносливом/2	50	1	1	12	67		4	8		30	31	22	1
2 011,04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10	10	19	205		25	5		40	153	42	2
16,01	Рагу из овощей/3 с куриным филе	150	12	14	14	236		32			48	69	44	2
13 001,01	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67								
13 003,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76					10	42	15	1
10 010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Итого за Обед			30	26	101	743		62	13		164	325	145	7
Итого за день			43	47	174	1275		88	126		549	549	204	9
Итого за 10 дней			533	513	1982	14554	1	655	1888	0	4294	6857	2017	1260
Итого в среднем за 10 дней			53	51	198	1455	0,1	66	189	0	429	686	202	126

Составил Овч Администратор

Утвердил Авд

