ООО "Негоциант" ложение 8 к СанПиН 2.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Зима-Весна 2022-2023 **День:** понедельник **Сезон:** январь-май

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет, 12 и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минера вещест	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
15.03	Каша молочная манная вязкая 1	200/5	7	8	41	263		1	49		142	130
1,019	Салат из моркови и яблок	80	1	8	6	100		5			21	31
2.03	Масло сливочное в нарезке	10		8		75			59		1	2
10,018.01	Кофейный напиток	200	3	3	15	103		15	20		126	90
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
Итого за Завтрак			14	28	71	591		21	128		290	253
Комплекс												
10.06	Щи из свежей капусты с картофелем на МКБ со сметаной	250/5	2	6	10	101		31	5		54	51
8,005.02	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128
7,041.02	Тефтели с рисом 2	60/50	8	13	11	196		4			20	101
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32
10,015.02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10
Итого за Комплекс			19	26	79	622		72	42		158	322
Обед 1												
10.01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250/30/5	7	11	12	176		34	5		61	106
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32
10,015.02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10
Итого за Обед 1			9	11	32	265		37	6		86	148
Обед 2												
8,005.02	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128
7,041.02	Тефтели с рисом 2	60/50	8	13	11	196		4			20	101
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,015.02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10
Итого за Обед 2			15	20	56	464		41	37		96	239
Комплекс 1												
10.01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250/30/5	7	11	12	176		34	5		61	106
1,017	Салат из моркови и яблок 1	100	1	10	7	125		6			25	38
8,005.02	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128
7,041.02	Тефтели с рисом 2	60/50	8	13	11	196		4			20	101
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,015.02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10
Итого за Комплекс 1			23	41	75	765		81	42		182	383
Итого за день			80	126	313	2707		252	255		812	1345

ООО "Негоциант" ложение 8 к СанПиН 2.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Зима-Весна 2022-2023 **День:** вторник **Сезон:** январь-май

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет, 12 и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минера вещест	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
3,001	Рагу из овощей с куриным мясом	200/25	8	12	22	228		29	12		40	96
60	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	1	5	5	72		7			28	33
10,015.02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
Итого за Завтрак			12	18	43	382		39	13		85	139

Комплекс												
65.01	Суп картофельный с клецками на МКБ	250	2	3	15	103		12	13		8970	54
8,002.01	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277			30		29	110
7,002	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9	6	7	129		7			32	142
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32
10,009.01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9	
Итого за Комплекс			21	15	104	644		19	43		9048	338
Обед 1												
65	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206		12	13		33	54
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32
10,015.02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10
Итого за Обед 1			13	11	35	295		15	14		58	96
Обед 2												
8,002.01	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277			30		29	110
7,002	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9	6	7	129		7			32	142
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,015.02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10
Итого за Обед 2			17	12	76	488		10	31		78	262
Комплекс 1												
65	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206		12	13		33	54
8,002.01	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277			30		29	110
7,002	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9	6	7	129		7			32	142
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,009.01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9	
Итого за Комплекс 1			28	23	91	690		19	43		103	306
Итого за день			91	79	349	2499		102	144		9372	1141

ООО "Негоциант" ложение 8 к СанПиН 2.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Зима-Весна 2022-2023 **День:** среда **Сезон:** январь-май

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет, 12 и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минера вещест	
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
25.01	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	11	8	43	281		1	51		259	222
92	Булочка домашняя	80	7	3	50	259			12		17	65
1,056.03	Сыр твердый в нарезке	15	4	4		51						
55	Кисель	200			27	109		24			69	
Итого за Завтрак			22	15	120	700		25	63		345	287
Комплекс												
2,020.01	Суп с лапшой	250	5	6	32	200		5			27	53
1,013.02	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6	6	83		24			30	20
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38
8,001.03	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321			30		29	276
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32
10,015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8
Итого за Комплекс			33	31	134	937		35	45		145	427
Обед 1												
99	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303		6			32	53
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32
10,015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8
Итого за Обед 1			16	13	52	389		6	1		54	93
Обед 2												
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38
8,001.03	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321			30		29	276
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8
Итого за Обед 2			25	19	83	597		6	45		80	322
Комплекс 1												
99	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303		6			32	53
1,012	Салат из белокачанной капусты с морковью 1	100	2	10	10	137		39			47	33
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38
8,001.03	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321			30		29	276
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8
Итого за Комплекс 1			41	42	125	1037		51	45		159	408
Итого за день			137	120	514	3660		123	199		783	1537

ООО "Негоциант" ложение 8 к СанПиН 2.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Зима-Весна 2022-2023 **День:** четверг **Сезон:** январь-май

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет, 12 и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минера вещест	
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
8,004.02	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13	
8.01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10
10,015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
Итого за Завтрак			17	19	71	518		3	42		61	81
Комплекс												

47	Борщ с капустой и картофелем на МКБ со сметаной	250/5	2	6	13	116		21	5		54	54
103	Плов с куриным мясом	200/25	10	12	55	364		5			22	126
1,039.02	Винегрет овощной 1	60	1	6	5	77		6			17	26
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32
10,009.01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9	
Итого за Комплекс			18	25	102	692		32	5		110	238
Обед 1												
9.01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/30/5	7	8	17	168		26	5		63	116
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32
10,009.01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9	
Итого за Обед 1			9	8	37	253		26	5		80	148
Обед 2												
103	Плов с куриным мясом	200/25	10	12	55	364		5			22	126
1,039.02	Винегрет овощной 1	60	1	6	5	77		6			17	26
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8
Итого за Обед 2			14	19	79	534		11	1		53	160
Комплекс 1												
9.01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/30/5	7	8	17	168		26	5		63	116
103	Плов с куриным мясом	200/25	10	12	55	364		5			22	126
1,039.02	Винегрет овощной 1	60	1	6	5	77		6			17	26
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,009.01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9	
Итого за Комплекс 1			21	27	93	687		37	5		111	268
Итого за день			79	98	382	2684		109	58		415	895

ООО "Негоциант" ложение 8 к СанПиН 2.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Зима-Весна 2022-2023 **День:** пятница **Сезон:** январь-май

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет, 12 и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минера веществ	
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
8,005.02	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128
7,041.02	Тефтели с рисом 2	60/50	8	13	11	196		4			20	101
10,015.02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
Итого за Завтрак			15	20	56	464		41	37		96	239
Комплекс												
2,015	Суп крестьянский	250/5	3	6	14	123		20	5		43	62
8,004.02	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63
1,006.03	Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	1	6	4	75		19			28	21
106	Биточек из курицы	60/50	20	17	15	286			40		27	204
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32
10,015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8
Итого за Комплекс			37	37	110	902		39	87		145	390
Обед 1												
2,015.02	Суп крестьянский с говядиной	250/30/5	8	8	14	164		20	5		46	119
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32
10,015.02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10
Итого за Обед 1			10	8	34	253		23	6		71	161
Обед 2												
8,004.02	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63
106	Биточек из курицы	60/50	20	17	15	286			40		27	204
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8
Итого за Обед 2			31	25	79	647			82		66	275
Комплекс 1												
2,015.02	Суп крестьянский с говядиной	250/30/5	8	8	14	164		20	5		46	119
8,004.02	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63
1,013	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1	10	6	123		29			40	32
106	Биточек из курицы	60/50	20	17	15	286			40		27	204
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,015.02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10
Итого за Комплекс 1			40	43	99	937		52	87		155	428
Итого за день			133	133	378	3203		155	299		533	1493

ООО "Негоциант" ложение 8 к СанПиН 2.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Зима-Весна 2022-2023 **День:** понедельник **Сезон:** январь-май

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет, 12 и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минера веществ	
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
4,001.01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	5	8	26	198		1	50		134	142
76	Творожная запеканка	50/15	12	5	17	165			25		133	42
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8
Итого за Завтрак			20	14	62	456		1	76		281	192
Комплекс												

2,020.07	Суп с изделиями макаронными и картофелем	250	3	3	25	136		22			29	79
17	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	1		30		103	228
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13	
8.01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32
10,015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8
Итого за Комплекс			37	21	106	751	1	25	31		176	357
Обед 1												
2,020.02	Суп с изделиями макаронными с курицей	250/50	12	10	25	239		22			36	79
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32
10,015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8
Итого за Обед 1			14	10	45	325		22	1		58	119
Обед 2												
17	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	1		30		103	228
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13	
8.01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8
Итого за Обед 2			32	18	68	558	1	3	31		139	246
Комплекс 1												
2,020.02	Суп с изделиями макаронными с курицей	250/50	12	10	25	239		22			36	79
17	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	1		30		103	228
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13	
8.01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8
Итого за Комплекс 1			44	28	96	811	1	25	31		175	325
Итого за день			147	91	377	2901	3	76	170		829	1239

ООО "Негоциант" ложение 8 к СанПиН 2.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Зима-Весна 2022-2023 **День:** вторник **Сезон:** январь-май

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет, 12 и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минера вещест	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
103	Плов с куриным мясом	200/25	10	12	55	364		5			22	126
1,006.03	Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	1	6	4	75		19			28	21
10,009.01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9	
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
Итого за Завтрак			14	19	75	517		24			59	147
Комплекс												
47.01	Борщ с капустой и картофелем 1.1	250/5	5	12	15	123		25	5		46	58
3,001	Рагу из овощей с куриным мясом	200/25	8	12	22	228		29	12		40	96
1,013.02	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6	6	83		24			30	20
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32
10,015.02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10
Итого за Комплекс			19	31	72	573		81	18		141	216
Обед 1												
9.01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/30/5	7	8	17	168		26	5		63	116
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32
10,015.02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10
Итого за Обед 1			9	8	37	257		29	6		88	158
Обед 2												
3,001	Рагу из овощей с куриным мясом	200/25	8	12	22	228		29	12		40	96
1,013.02	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6	6	83		24			30	20
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,015.02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10
Итого за Обед 2			12	19	44	393		56	13		87	126
Комплекс 1												
9.01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/30/5	7	8	17	168		26	5		63	116
3,001	Рагу из овощей с куриным мясом	200/25	8	12	22	228		29	12		40	96
1,012	Салат из белокачанной капусты с морковью 1	100	2	10	10	137		39			47	33
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,009.01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9	
Итого за Комплекс 1			20	31	65	611		94	17		159	245
Итого за день			74	108	293	2351		284	54		534	892

ООО "Негоциант" ложение 8 к СанПиН 2.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Зима-Весна 2022-2023 **День:** среда **Сезон:** январь-май

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет, 12 и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минера вещест	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
36.03	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	33	231		2	53		152	158
36.02	Пудинг из творога с яблоками	50/15	9	15	13	225		2	35		109	47
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8
Итого за Завтрак			18	24	65	549		4	89		275	213

Комплекс												
57	Суп гороховый	250	6	6	21	160		14			45	94
8,004.02	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38
112	Салат Радужный	60	2	4	11	88		3			20	69
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32
10,015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8
Итого за Комплекс			31	29	123	863		23	56		149	304
Обед 1												
100	Суп гороховый с мясом	250/30	13	7	26	227		14			60	163
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32
10,015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8
Итого за Обед 1			15	7	49	327		14	1		82	203
Обед 2												
8,004.02	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8
Итого за Обед 2			21	19	78	558		6	56		76	109
Комплекс 1												
100	Суп гороховый с мясом	250/30	13	7	26	227		14			60	163
46	Салат Радужный 1	100	3	4	19	129		5			31	114
8,004.02	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8
Итого за Комплекс 1			37	30	126	928		25	56		167	386
Итого за день			122	109	441	3225		72	258		749	1215

ООО "Негоциант" ложение 8 к СанПиН 2.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Зима-Весна 2022-2023 **День:** четверг **Сезон:** январь-май

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет, 12 и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минера веществ	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
8,005.02	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128
66	Курица тушеная с морковью	100	12	12	6	177		7	12		25	28
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8
Итого за Завтрак			19	19	51	442		41	49		98	164
Комплекс												
10.04	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	250/25	2	5	9	92		31			46	46
7,010.07	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	14	29	279		38			29	108
1,039.02	Винегрет овощной 1	60	1	6	5	77		6			17	26
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32
10,015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8
Итого за Комплекс			16	26	75	598		75	1		114	220
Обед 1												
10.04	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	250/25	2	5	9	92		31			46	46
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32
10,015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8
Итого за Обед 1			4	5	29	178		31	1		68	86
Обед 2												
7,010.07	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	14	29	279		38			29	108
1,039.02	Винегрет овощной 1	60	1	6	5	77		6			17	26
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8
Итого за Обед 2			12	21	50	435		44	1		60	142
Комплекс 1												
10.04	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	250/25	2	5	9	92		31			46	46
7,010.07	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	14	29	279		38			29	108
1,039.02	Винегрет овощной 1	60	1	6	5	77		6			17	26
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8
Итого за Комплекс 1			14	26	62	541		75	1		106	188
Итого за день			65	97	267	2194		266	53		446	800

ООО "Негоциант" ложение 8 к СанПиН 2.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Зима-Весна 2022-2023 **День:** пятница **Сезон:** январь-май

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет, 12 и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минера веществ	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
8,004.02	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63

22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38
10,015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
Итого за Завтрак			21	19	78	558		6	56		76	109
Комплекс												
2,026	Рассольник	250	2	5	15	117		15			31	65
103	Плов с куриным мясом	200/25	10	12	55	364		5			22	126
1,019	Салат из моркови и яблок	80	1	8	6	100		5			21	31
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32
10,009.01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9	
Итого за Комплекс			18	26	105	716		25			91	254
Обед 1												
2,026.06	Рассольник с мясом	250/30	7	7	12	146		16			32	108
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32
10,009.01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9	
Итого за Обед 1			9	7	32	231		16			49	140
Обед 2												
103	Плов с куриным мясом	200/25	10	12	55	364		5			22	126
1,019	Салат из моркови и яблок	80	1	8	6	100		5			21	31
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,009.01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9	
Итого за Обед 2			14	21	77	542		10			52	157
Комплекс 1												
2,026.06	Рассольник с мясом	250/30	7	7	12	146		16			32	108
103	Плов с куриным мясом	200/25	10	12	55	364		5			22	126
1,019	Салат из моркови и яблок	80	1	8	6	100		5			21	31
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						
10,009.01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9	
Итого за Комплекс 1			21	28	89	688		26			84	265
Итого за день			83	101	381	2735		83	56		352	925

Составил _____ Администратор Утвердил _____

М.П.

ɔше ıльные ·ва (мг)	
Mg	Fe
14	15
23	1
21	1
15	
59	2
24	1
43	2
18	1
11	1
7	1
103	6
34	2
11	1
7	1
52	4
43	2
18	1
7	1
68	4
34	2
26	1
43	2
18	1
7	1
128	7
410	23

/2.4.3590-20

ɔше ıльные ·ва (мг)	
Mg	Fe
14	15
52	2
15	1
7	1
74	4

2008	1
41	1
41	400
11	1
2	
2103	403

30	1
11	1
7	1
48	3

41	1
41	400
7	1
89	402

30	1
41	1
41	400
2	
114	402
2428	1214

ɔше ıльные ·ва (мг)	
Mg	Fe
14	15
41	1
12	1
7	
2	
62	2
15	1
11	
26	1
186	6
11	1
6	1
255	10
24	2
11	1
6	1
41	4
26	1
186	6
6	1
218	8
24	2
18	1
26	1
186	6
6	1
260	11
836	35

/2.4.3590-20

ɔше ıльные ·ва (мг)	
Mg	Fe
14	15
12	1
	1
6	
6	1
24	3

27	1
50	1
12	1
11	1
2	
102	4

39	2
11	1
2	
52	3

50	1
12	1
6	1
68	3

39	2
50	1
12	1
2	
103	4
349	17

ɔше ıльные ·ва (мг)	
Mg	Fe
14	15
43	2
18	1
7	1
68	4
27	1
12	1
12	1
34	3
11	1
6	1
102	8
33	2
11	1
7	1
51	4
12	1
34	3
6	1
52	5
33	2
12	1
19	1
34	3
7	1
105	8
378	29

/2.4.3590-20

ɔше ıльные ·ва (мг)	
Mg	Fe
14	15
32	1
18	
6	1
56	2

32	1
90	7
	1
6	
11	1
6	1
145	11

41	2
11	1
6	1
58	4

90	7
	1
6	
6	1
102	9

41	2
90	7
	1
6	
6	1
143	11
504	37

ɔше ıльные ·ва (мг)	
Mg	Fe
14	15
50	1
12	1
2	
64	2
38	5
52	2
11	
11	1
7	1
119	9
39	2
11	1
7	1
57	4
52	2
11	
7	1
70	3
39	2
52	2
18	1
2	
111	5
421	23

/2.4.3590-20

ɔше ıльные ·ва (мг)	
Mg	Fe
14	15
34	1
15	1
6	1
55	3

39	2
12	1
26	1
29	1
11	1
6	1
123	7

53	4
11	1
6	1
70	6

12	1
26	1
6	1
44	3

53	4
49	1
12	1
26	1
6	1
146	8
438	27

оше	
ıльные	
·ва (мг)	
Mg	Fe
14	15
43	2
26	1
6	1
75	4
23	1
48	2
12	1
11	1
6	1
100	6
23	1
11	1
6	1
40	3
48	2
12	1
6	1
66	4
23	1
48	2
12	1
6	1
89	5
370	22

/2.4.3590-20

оше	
ıльные	
·ва (мг)	
Mg	Fe
14	15
12	1

26	1
6	1
44	3

23	1
50	1
21	1
11	1
2	
107	4

29	2
11	1
2	
42	3

50	1
21	1
2	
73	2

29	2
50	1
21	1
2	
102	4
368	16