

Согласовано:

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 5

Т.Н. Абатурова

» 2024 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат общественного питания»

О.Ю. Козырева.

» 2024 год



**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед)  
для детей 1-4 кл льготной категории (1 смена) всесезонное**

Разработано с учетом требований:

«Санитарно-эпидемиологические  
требования к организации питания  
обучающихся в общеобразовательных  
учреждениях, учреждениях начального и  
среднего профессионального образования  
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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
<b>Завтрак</b>														
810	Бутерброд с сыром	20/30	8,4	6	30,83	210	0,08	0,13	15	2,37	173	160	16	1
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	35,79	242,6	0,19	1,14	38	0,29	131	209	65	2
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
976	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>20,06</b>	<b>19</b>	<b>101,4</b>	<b>713,1</b>	<b>0,36</b>	<b>17,57</b>	<b>73</b>	<b>2,97</b>	<b>454</b>	<b>502</b>	<b>126</b>	<b>7</b>
<b>Обед</b>														
14 519,02	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	60	4,18	6	15,3	69,2	0,11	2,1	30	1,99	21	105	29	1
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	0,06	25,09	6	1,9	39	44	19	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	0,13		24	9,5	14	62	24	1
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7		0,21		0,47	2	4	1	
1 436,01	Митболы (говядина, кура)	80	12,59	11	2,09	202,7	0,08	6,15	68	3,53	25	173	22	2
707,01	Сок натуральный*	200	0,6		22	154	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	0,06	0,01			8		11	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>30,84</b>	<b>30</b>	<b>110,7</b>	<b>906,2</b>	<b>0,51</b>	<b>37,56</b>	<b>128</b>	<b>18,12</b>	<b>155</b>	<b>432</b>	<b>128</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,9</b>	<b>49</b>	<b>212,1</b>	<b>1619,3</b>	<b>0,87</b>	<b>55,13</b>	<b>201</b>	<b>21,09</b>	<b>609</b>	<b>934</b>	<b>254</b>	<b>14</b>

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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
<b>Завтрак</b>														
8,12	Огурцы консервированные	60	0,48		1,02	87,8	0,01	3		0,06	14	14	8	
907	Тефтели мясные с луком(говядина)	80	11,21	11	11,07	191,3	1,16	44,4		30,2	348	2095	326	32
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8		0,02	8	0,04	6	5	1	
6,15	Рис отварной	150	3,77	5	38,85	219,3	0,03		27	0,29	17	84	27	
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>17,99</b>	<b>18</b>	<b>83,68</b>	<b>656,6</b>	<b>1,24</b>	<b>47,42</b>	<b>35</b>	<b>31,76</b>	<b>391</b>	<b>2220</b>	<b>366</b>	<b>32</b>
<b>Обед</b>														
25,03	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами, Витаминный	60	1,17	8	3,68	97,5	30							
1 033	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3	0,02	6,35	3	0,97	28	31	14	1
2,12	Рагу из курицы с овощами	200	20,96	7	17,52	317,3	0,14	11,28	260		32	193	94	2
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	0,02	4		0,08	7	4	4	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	0,06	0,01			8		11	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>30,32</b>	<b>18</b>	<b>91,39</b>	<b>783,1</b>	<b>0,31</b>	<b>27,43</b>	<b>263</b>	<b>4,13</b>	<b>93</b>	<b>276</b>	<b>139</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,31</b>	<b>36</b>	<b>175,1</b>	<b>1439,7</b>	<b>1,55</b>	<b>74,85</b>	<b>298</b>	<b>35,89</b>	<b>484</b>	<b>2496</b>	<b>505</b>	<b>37</b>

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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
<b>Завтрак</b>														
365	Чизкейк	150	25,31	17	34,05	395,9	0,09	0,62	102	0,5	213	304	36	1
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9		20		0,07	4	3	3	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,03	Фрукт	150	0,4		9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>30,43</b>	<b>21</b>	<b>88,56</b>	<b>677,7</b>	<b>0,18</b>	<b>30,92</b>	<b>115</b>	<b>2</b>	<b>331</b>	<b>406</b>	<b>62</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
1 477	Салат из отварных овощей с зеленым гороом и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7	0,02	2,04	15	2,45	9	23	5	
1 030,06	*Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	200	2,11	5	15,01	118,9	0,09	13,41	6	1,95	25	68	22	1
2,52	Печень по-строгановски	100	91,5	9	7,6	193	0,8	4	4904	2,3	27	273	18	7
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	0,17		23	0,52	47	196	149	5
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>108,7</b>	<b>28</b>	<b>118,9</b>	<b>901,1</b>	<b>1,17</b>	<b>21,06</b>	<b>4948</b>	<b>7,63</b>	<b>142</b>	<b>598</b>	<b>220</b>	<b>14</b>
<b>Итого за день</b>			<b>139,1</b>	<b>49</b>	<b>207,4</b>	<b>1578,8</b>	<b>1,35</b>	<b>51,98</b>	<b>5063</b>	<b>9,63</b>	<b>473</b>	<b>1004</b>	<b>282</b>	<b>17</b>

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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>														
5,17	Сыр порциями (1 вариант)	25	5,8	7		93	0,01	0,23	25	0,05	270	195	13	
1 454,02	Вареники с фаршем картофельным с луком	130	4,74	9	27,56	359,7	0,08	1,18	37	2,23	20	51	9	1
986	Сметана порц.	20	0,05		0,07	24,1								
854	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	0,02	0,61	9		57	42	7	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
975	Фрукт	150	1,2		11,25	57	0,09	57		0,3	53	26	17	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>15,4</b>	<b>19</b>	<b>71,48</b>	<b>700,5</b>	<b>0,24</b>	<b>59,02</b>	<b>71</b>	<b>3,75</b>	<b>406</b>	<b>336</b>	<b>50</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>														
8,2	Салат из свежей капусты и моркови	60	1,52	2	5,16	102,4	0,03	35,44		1,09	41	29	16	1
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	0,02			0,18	3	10	2	
1 633,49	Биточки рыбные по-домашнему	90	14,7	2	12,07	201,7	0,1	0,33	7	0,8	33	184	45	1
995	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>31,01</b>	<b>16</b>	<b>112,5</b>	<b>832,5</b>	<b>0,6</b>	<b>77,48</b>	<b>37</b>	<b>4,58</b>	<b>178</b>	<b>433</b>	<b>142</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,41</b>	<b>35</b>	<b>184</b>	<b>1533</b>	<b>0,84</b>	<b>136,5</b>	<b>108</b>	<b>8,33</b>	<b>584</b>	<b>769</b>	<b>192</b>	<b>7</b>

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)**

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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>														
1 105	Гуляш из курицы	80	17,35	5	3,06	178,4	0,06	1,91	51	2,18	23	129	16	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	270,3	0,13		24	9,5	14	62	24	1
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,01	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>26,12</b>	<b>12</b>	<b>85,11</b>	<b>661,6</b>	<b>0,28</b>	<b>16,91</b>	<b>75</b>	<b>13,15</b>	<b>67</b>	<b>230</b>	<b>58</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
8,12	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,02	87,2	0,01	3		0,06	14	14	8	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	174,2	0,06	25,09	6	1,9	39	44	19	1
1 633,97	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	25,32	18	18,2	387,1	0,2	21,6		3,3	34	282	51	4
932	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	0,02	0,6		0,83	24	22	16	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>33,57</b>	<b>25</b>	<b>73,6</b>	<b>896,5</b>	<b>0,37</b>	<b>50,3</b>	<b>6</b>	<b>6,42</b>	<b>123</b>	<b>382</b>	<b>107</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,69</b>	<b>37</b>	<b>158,7</b>	<b>1558,1</b>	<b>0,65</b>	<b>67,21</b>	<b>81</b>	<b>19,57</b>	<b>190</b>	<b>612</b>	<b>165</b>	<b>12</b>

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)**

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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>														
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,19	8	42,92	284	0,15	1,27	40	0,28	136	199	55	1
97	Сыр (порциями)	25	6,73	7		90,8	0,01	0,23	25	0,05	270	195	13	
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
975	Фрукт	125	1		9,38	47,5	0,08	47,5		0,25	44	21	14	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>21,04</b>	<b>20</b>	<b>87,8</b>	<b>690,9</b>	<b>0,32</b>	<b>50,3</b>	<b>85</b>	<b>1,76</b>	<b>582</b>	<b>553</b>	<b>117</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>														
1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	4	2,04	44,3	0,03	11,1		1,83	14	21	11	
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками(говядина)	200	1,72	2	13,16	186,3	0,1	16,1		0,92	12	52	21	1
866	Суфле из печени	90	10,5	7	0,09	236,7	0,01		36	1,07	5	15	1	
995	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5		0,28		0,08	2	3	1	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>21,51</b>	<b>21</b>	<b>84,14</b>	<b>861,8</b>	<b>0,39</b>	<b>53,54</b>	<b>66</b>	<b>4,42</b>	<b>92</b>	<b>210</b>	<b>80</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,55</b>	<b>41</b>	<b>171,9</b>	<b>1552,7</b>	<b>0,71</b>	<b>103,8</b>	<b>151</b>	<b>6,18</b>	<b>674</b>	<b>763</b>	<b>197</b>	<b>5</b>

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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>															
830	Котлета рыбная "Лада"(минтай)	80	10,49	4	4,86	151,2	0,08	0,91	40	0,34	30	156	34	1	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	0,13		24	9,5	14	62	24	1	
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8									
810	Бутерброд с сыром	10/30	6,72	5	24,67	168	0,07	0,11	12	1,89	139	128	13	1	
976	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>620</b>	<b>23,73</b>	<b>15</b>	<b>96,16</b>	<b>673,9</b>	<b>0,33</b>	<b>16,02</b>	<b>76</b>	<b>12,03</b>	<b>207</b>	<b>363</b>	<b>85</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>															
835	Помидоры порционно	60	1,1		13,76	123,8	0,06	25		0,7	20	27	20	1	
1 021,05	*Борщ с капустой,картофелем,сметаной и мясом кур	200	3,03	6	13,87	118	0,04	14,85	9	1,9	46	48	20	1	
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	0,17		23	0,52	47	196	149	5	
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7		0,21		0,47	2	4	1		
1 283,01	Люля кебаб (говядина,кура)	90	14,92	11	9,44	229,7	0,09	5,63	17	2,24	27	158	25	2	
932,01	Компот из изюма	200	0,46		28,13	117,1	0,03			0,1	16	26	8	1	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1	
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4		
<b>Итого за Обед</b>			<b>780</b>	<b>32,1</b>	<b>35</b>	<b>119,3</b>	<b>965,9</b>	<b>0,42</b>	<b>25,02</b>	<b>49</b>	<b>9,57</b>	<b>167</b>	<b>471</b>	<b>226</b>	<b>11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,83</b>	<b>50</b>	<b>215,5</b>	<b>1639,8</b>	<b>0,75</b>	<b>41,04</b>	<b>125</b>	<b>21,6</b>	<b>374</b>	<b>834</b>	<b>311</b>	<b>17</b>	

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)**

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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	
<b>Завтрак</b>															
812	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	0,01	1,34	1	0,8	12	11	4		
444	Плов с мясом(говядина)	200	19,54	22	40,63	299,1	0,09	1,67		3,45	31	205	47	2	
1 188	Чай с лимоном	200\10			15,97	63,8									
693	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	0,07			2,34	11	43	8	1	
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1			40	0,1	2	3			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>510</b>	<b>24,74</b>	<b>33</b>	<b>91,29</b>	<b>621</b>	<b>0,17</b>	<b>3,01</b>	<b>41</b>	<b>6,69</b>	<b>56</b>	<b>262</b>	<b>59</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>															
8,12	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,02	87,2	0,01	3		0,06	14	14	8		
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	0,09	13,41	6	1,96	25	68	22	1	
999	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6	0,08	86,04	1	3,77	111	81	38	1	
1 633,99	Чикенбол с молочным соусом(кура)	100	22,2	12	10,07	332,8	0,09	3,89	82	2,83	109	215	25	2	
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4		
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1	
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4		
<b>Итого за Обед</b>			<b>800</b>	<b>34,56</b>	<b>27</b>	<b>81,73</b>	<b>900,6</b>	<b>0,35</b>	<b>130,4</b>	<b>89</b>	<b>9,03</b>	<b>276</b>	<b>402</b>	<b>110</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,3</b>	<b>60</b>	<b>173</b>	<b>1521,6</b>	<b>0,52</b>	<b>133,4</b>	<b>130</b>	<b>15,72</b>	<b>332</b>	<b>664</b>	<b>169</b>	<b>8</b>	

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)**

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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	
<b>Завтрак</b>															
895,01	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	6,87	6	38,22	333,9	0,09	1,11	34	0,68	115	114	20	1	
854	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	0,02	0,61	9		57	42	7		
97	Сыр (порциями)	25	6,73	7		90,8	0,01	0,23	25	0,05	270	195	13		
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4		
980	Фрукт	150	1,35		12,15	98,5	0,06	90		0,3	51	35	20		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>605</b>	<b>18,56</b>	<b>16</b>	<b>82,97</b>	<b>689,9</b>	<b>0,22</b>	<b>91,95</b>	<b>68</b>	<b>2,2</b>	<b>499</b>	<b>408</b>	<b>64</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>															
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	0,04	6,71		1,87	15	30	15	1	
157	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	199,1	0,02	2,07	3	1,5	15	50	8	1	
1 454,01	Пельмени(говядина) отварные с маслом	150	5,47	11	31,8	302,4	0,09	1,36	42	2,58	23	59	10	1	
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	0,01	0,03	11	0,07	9	8	1		
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	0,01	1,6		0,08	22	18	13		
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	0,06	0,01			8		11	1	
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4		
<b>Итого за Обед</b>			<b>700</b>	<b>18,13</b>	<b>30</b>	<b>100,6</b>	<b>868,5</b>	<b>0,26</b>	<b>11,78</b>	<b>56</b>	<b>6,43</b>	<b>98</b>	<b>185</b>	<b>62</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,69</b>	<b>46</b>	<b>183,5</b>	<b>1558,4</b>	<b>0,48</b>	<b>103,7</b>	<b>124</b>	<b>8,63</b>	<b>597</b>	<b>593</b>	<b>126</b>	<b>5</b>	

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)**

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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
<b>Завтрак</b>														
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	15,16	17	3,85	339,3	0,1	0,85	289	0,66	143	261	22	3

	Печенье детское (конд изд)	56	4,88	6	48,36	264,6	1 141							
1 110	Кофейный напиток с молоком	200			15,97	63,8								
976	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>606</b>	<b>18,22</b>	<b>19</b>	<b>50,51</b>	<b>738,2</b>	<b>0,2</b>	<b>18,85</b>	<b>289</b>	<b>2,16</b>	<b>180</b>	<b>313</b>	<b>44</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>														
75	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	132,9	0,03	1,86	37	2,34	88	94	18	1
1 181	Суп из разных овощей	200	1,58	5	8,52	88,4	0,06	15,86	8	1,9	26	42	18	1
1 075	Плов с мясом птицы	200	15,48	8	38,84	410,3	0,09	2,73	36	3,6	35	176	41	2
14 539,25	Напиток из шиповника	200	0,6		15,2	65,3	0,01	80	98		11		3	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>26,71</b>	<b>23</b>	<b>88,81</b>	<b>843,9</b>	<b>0,27</b>	<b>100,5</b>	<b>179</b>	<b>8,17</b>	<b>172</b>	<b>332</b>	<b>93</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,93</b>	<b>42</b>	<b>139,3</b>	<b>1582,1</b>	<b>0,47</b>	<b>119,3</b>	<b>468</b>	<b>10,33</b>	<b>352</b>	<b>645</b>	<b>137</b>	<b>12</b>
<b>Итого за период</b>			<b>583,8</b>	<b>445</b>	<b>1821</b>	<b>15583,5</b>	<b>8,19</b>	<b>887</b>	<b>6749</b>	<b>157</b>	<b>4669</b>	<b>9314</b>	<b>2338</b>	<b>134</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>58,4</b>	<b>44,5</b>	<b>182,1</b>	<b>1558,35</b>	<b>0,8</b>	<b>88,7</b>	<b>674,9</b>	<b>15,7</b>	<b>466,9</b>	<b>931,4</b>	<b>233,8</b>	<b>13,4</b>

Составил \_\_\_\_\_ Решетникова Алевтина Ге Утвердил \_\_\_\_\_  
**М.П.**