

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «ОЛИМПИА»



Т.Ю. Бабаева

«02» сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ
Березинской СОШ



В.В. Бабич

«02» сентября 2024 г.

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд**

**для учащихся 5-11 классов МБОУ Березинской СОШ
Дятьковского района Брянской области**

2024 - 2025 гг.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школы 5-11 класс

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
293,01	Филе курицы запеченное	55	15	17	3	226	0,1	1,3	53,29		16	136	16	1
309,02	Макаронные изделия отварные	160	6	7	31	222	0,1		0,08		9	40	9	1
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Печенье	16	4		24	119								
Итого за Завтрак			28	25	87	711	0,3	11,8	53,51		57	228	46	4
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25	1
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14	1
304	Рис отварной.	160	4	6	43	242			0,07		5	87	29	1
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
Итого за Обед			20	32	112	821	0,3	25,8	338,04		93	296	87	4
Итого за день			48	57	199	1532	0,6	37,6	391,55		150	524	133	8

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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														
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	30/20	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	120/20	17	23	36	437	0,1	0,1	0,2		125	195	20	1
382	Какао с молоком.	200	4	4	25	145		1,3	0,15		126	116	31	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
Итого за Завтрак			29	34	84	772	0,1	1,7	0,43		450	442	67	3
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34	2
290	Птица тушенная в соусе	50/50	12	7	9	160		2,6	7,47		14	66	12	1
302	Каша гречневая рассыпчатая.	120	14	7	62	382	0,4		0,04		29	342	228	8
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			37	21	135	908	0,8	21	209,01		106	563	298	12
Итого за день			66	55	219	1680	0,9	22,7	209,44		556	1005	365	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	75	11	18	11	250	0,1		0,07		20	115	17	2
312	Пюре картофельное.	150	2	3	8	85	0,1	3,3	2,34		24	51	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Зефир в шоколаде	25												
Итого за Завтрак			16	22	64	537	0,3	7,9	102,41		78	221	53	4
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22	1
265	Плов из свинины	50/150	22	23	37	442	0,1	5,3	213,55		19	270	55	3
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			29	29	89	739	0,3	35,8	414,5		91	379	95	5
Итого за день			45	51	153	1276	0,6	43,7	516,91		169	600	148	9

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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														
260	Гуляш из свинины	40/40	12	14	3	180		3,3	0,13		15	123	18	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Печенье	16	4		24	119								
Итого за Завтрак			37	24	133	912	0,5	3,5	0,18		76	592	317	13
Обед														
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28	1
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	75	11	18	11	250	0,1		0,07		20	115	17	2
309,02	Макаронные изделия отварные	160	6	7	31	222	0,1		0,08		9	40	9	1
348	Компот из изюма.	200			1	60						1		
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			25	31	88	810	0,4	7,4	203,15		91	349	70	5
Итого за день			62	55	221	1722	0,9	10,9	203,33		167	941	387	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
278	Тефтели мясные (1-й вариант)	60/50	10	10	17	202	0,1	6,5	0,2		14	112	21	2
304	Рис отварной.	160	4	6	43	242			0,07		5	87	29	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	зефир	30												
Итого за Завтрак			17	17	89	586	0,2	14,2	0,27		48	249	70	4
Обед														
111	Суп с макаронными изделиями	250	3	5	16	121		1,4	0,03		10	30	9	1
288	Птица отварная	60/50	15	14	4	224		1,6	9,83		27	83	12	1
312	Пюре картофельное.	160	2	4	8	91	0,1	3,5	2,5		25	54	18	1
360	Кисель из повидла	210			31	122			0,07		6	10	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			25	24	87	707	0,2	6,6	12,43		96	235	57	4
Итого за день			42	41	176	1293	0,4	20,8	12,7		144	484	127	8

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
267	Шницель натуральный рубленый	75	17	23	8	307	0,1		0,16		22	177	25	3
309	Макароны отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
Итого за Завтрак			27	30	74	687	0,3	3,2	0,21		67	278	53	5
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22	1
260	Гуляш из свинины	40/40	12	14	3	180		3,3	0,13		15	123	18	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	120	14	7	62	382	0,4		0,04		29	342	228	8
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			33	27	117	859	0,6	33,8	201,12		116	574	286	12
Итого за день			60	57	191	1546	0,9	37	201,33		183	852	339	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
211	Омлет с сыром	100/15	14	25	2	293	0,1	0,6	0,4		232	258	21	2
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/30	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
Итого за Завтрак			24	32	46	579	0,2	11,4	0,62		458	432	56	5
Обед														
111	Суп с макаронными изделиями	250	3	5	16	121		1,4	0,03		10	30	9	1
234	Котлеты рыбные	90	11	9	6	152	0,1	0,6	5,94		18	136	22	1
312	Пюре картофельное.	200	2	4	10	114	0,1	4,3	3,12		31	68	23	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
420,05	Булочка Завитушка с сахаром	60	4	5	36	208	0,1	0,1	0,01		17	45	7	1
Итого за Обед			23	24	96	730	0,4	6,6	9,1		101	321	75	5
Итого за день			47	56	142	1309	0,6	18	9,72		559	753	131	10

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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														
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	15/25	5	5	12	113		0,2	0,07		155	97	11	
265	Плов из свинины	50/150	22	23	37	442	0,1	5,3	213,55		19	270	55	3
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
338	Яблоки	150	1	1	15	71		10,5	7,5		24	17	14	3
Итого за Завтрак			28	29	79	685	0,1	18,9	221,26		204	390	83	7
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1		3	14		10			23	42	14	1
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34	2
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	75	11	18	11	250	0,1		0,07		20	115	17	2
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4	4	16	122	0,1	58,9	60,23		88	67	34	1
300	Чай с сахаром	200/15			16	61		0,1			6	9	5	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
Итого за Обед			27	29	94	749	0,6	79,8	261,8		193	376	120	8
Итого за день			55	58	173	1434	0,7	98,7	483,06		397	766	203	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14	1
312	Пюре картофельное.	160	2	4	8	91	0,1	3,5	2,5		25	54	18	1
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
Итого за Завтрак			17	27	71	617	0,3	7,5	38,99		79	226	52	3
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25	1
267	Шницель натуральный рубленный	75	17	23	8	307	0,1		0,16		22	177	25	3
309,02	Макаронные изделия отварные	160	6	7	31	222	0,1		0,08		9	40	9	1
376	Чай с сахаром.	200			14	53					3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			30	35	95	835	0,4	27,9	201,79		106	339	83	6
Итого за день			47	62	166	1452	0,7	35,4	240,78		185	565	135	9

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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														
278	Тефтели мясные (1-й вариант)	60/50	10	10	17	202	0,1	6,5	0,2		14	112	21	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
475	Печенье 30	16	1		8	38								
Итого за Завтрак			32	20	131	853	0,6	6,7	0,25		75	581	320	13
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28	1
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14	1
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27	1
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			23	33	128	909	0,3	12,8	339,49		93	394	92	4
Итого за день			55	53	259	1762	0,9	19,5	339,74		168	975	412	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14	1
309	Макаронные изделия отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
475	Печенье 30	16	1		8	38								
Итого за Завтрак			21	27	77	650	0,3	4,1	36,47		54	194	40	3
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25	1
279	Тефтели мясные (2-й вариант)	110	10	10	17	198	0,1	6,3	0,2		12	113	22	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
348	Компот из изюма.	200			1	60						1		
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			35	24	138	986	0,7	29,7	201,8		123	664	352	14
Итого за день			56	51	215	1636	1	33,8	238,27		177	858	392	17

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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														
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	30/20	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	120/20	17	23	36	437	0,1	0,1	0,2		125	195	20	1
376	Чай с сахаром.	200			14	53					3	4	2	
Итого за Завтрак			24	29	65	632	0,1	0,4	0,28		322	321	36	2
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34	2
260	Гуляш из свинины	40/40	12	14	3	180		3,3	0,13		15	123	18	2
309,02	Макаронные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8	1
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			29	28	111	810	0,5	15,6	301,7		84	307	79	6
Итого за день			53	57	176	1442	0,6	16	301,98		406	628	115	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
230	Рыба жареная (минтай)	40/40	14	14	3	194	0,1	0,4	8,36		34	204	46	1
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4	4	16	122	0,1	58,9	60,23		88	67	34	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/30	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
Итого за Завтрак			28	25	63	597	0,3	62,8	68,67		348	448	112	4
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22	1
259	Жаркое по-домашнему	50/125	16	18	18	302	0,2	23,2	3,12		21	207	44	3
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			23	24	86	665	0,4	61,1	204,14		100	330	90	5
Итого за день			51	49	149	1262	0,7	123,9	272,81		448	778	202	9

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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														
251	Поджарка из свинины	50/15	15	19	3	242	0,1	5,5	0,2		22	159	24	2
309,02	Макаронные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
Итого за Завтрак			25	28	68	633	0,3	5,7	0,27		60	247	48	4
Обед														
103	Суп из овощей	250	2	5	9	103	0,1	10,2	0,94		36	55	22	1
268,01	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	55	8	13	8	183			0,05		15	84	12	1
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			19	25	100	719	0,2	10,4	1,06		87	283	79	4
Итого за день			44	53	168	1352	0,5	16,1	1,33		147	530	127	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
259	Жаркое по-домашнему	50/150	19	21	21	345	0,2	26,5	3,57		24	237	50	4
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Вафли	16	1	2	10	59			0,01		6	12	2	
Итого за Завтрак			23	24	60	545	0,3	32,5	3,72		65	306	71	6
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28	1
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14	1
309,02	Макаронные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8	1
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			25	34	117	893	0,4	17,3	339,49		93	344	75	4
Итого за день			48	58	177	1438	0,7	49,8	343,21		158	650	146	10
Итого за период			779	813	2784	22136	10,7	583,9	3766,16		4014	10909	3362	178
Среднее значение за период			43,3	45,2	154,7	1229,8	0,6	32,4	209,2		223	606,1	186,8	9,9

Составил _____ Филина Ирина Николаевна: Утвердил _____
М.П.