

# ООО "Виктория Буше"

Согласовано  
Директор *(подпись)* *(Ислюкова Т. А.)*  
" 26 " *09* 20*21* г.



Утверждаю

Генеральный директор ООО "Виктория Буше"



" " " 20\_\_ г.

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:**  
дети 7-11 лет  
**Рацион:**  
Трехразовое питание  
**Сезон:** Осень

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 1)

Рацион:трёхразовое питание

День:понедельник

Возраст:7-11 лет

Неделя :1

Сезон :Осень

№ рецеп	Приём пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	222	315,4	79,6	2,1
15	Сыр порционный	20	4,64	5,9		53,74	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
ПР	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	159	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
75	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Итого за Завтрак			19,8	13,6	108	589,62	0,42	11,2	84	1,63	589	632,5	150,4	7,59
<b>Обед</b>														
71	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,04	10	88,4	0,4	23	42	14	14,1
102	Суп картофельный с горохом и мясом (свинина)	200	6	3,4	12,9	90,24	0,2	3,6	0	0,1	65,6	262,4	38,4	0,8
282	Оладьи из печени с маслом сливочным	80	13,5	16,4	5,5	238,4	0,18	69,3	57,6	0	17,4	13,4	198,6	10,1
309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	23,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	68,97	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за обед			30,4	28,3	126,1	833,37	0,56	83,7	146	3,27	138	458,1	308,1	28,17
<b>Полдник</b>														
406	Пирожки печеные с рисом и яйцом	90	11	7	40,3	240,84	0,1	0	0	0	28	86,5	22,3	1,6
389	Сок яблочный	200	5,6	7	9,4	102	0,1	2	0,1	0	96,1	182	28	0,2
Итого за полдник			16,6	14	49,7	342,84	0,2	2	0,1	0	124	268,5	50,3	1,8
Итого за день			66,8	55,9	283,8	1765,83	1,18	96,9	230	4,9	851	1359	508,7	37,56

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 2)

Рацион:трёхразовое питание

День:вторник

Возраст:7-11 лет

Неделя :1

Сезон :Осень

№ рецеп	Приём пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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>														
223	Запеканка творожная со сгущёным молоком	150	19,1	28	16,5	221,3	0,1	1,7	0,2	0,2	348	376,3	159,8	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,2	11,6	105,4	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
ПР	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	1	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,7</b>	<b>36,1</b>	<b>68,93</b>	<b>570,42</b>	<b>0,2</b>	<b>9,7</b>	<b>41,2</b>	<b>0,7</b>	<b>397</b>	<b>475,3</b>	<b>202</b>	<b>5,2</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	0	2,31	43	28,32	16	0,52
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и мясом	200	2,4	4	20,6	132,4	0	6,4	0	0,3	42,3	81,6	35,3	0,8
260	Гуляш из мяса (говядины) в соусе	80	12,9	12	4,5	166,5	0	1	0	1,1	13,7	140,1	17,7	1,9
312	Картофельное пюре	150	3,8	1,4	26,5	135	0,2	6,7	9	0,2	48,6	100,8	36	1,3
344	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	110	0	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
ПР	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6
<b>Итого за обед</b>			<b>26,4</b>	<b>24,4</b>	<b>129,2</b>	<b>828,72</b>	<b>0,32</b>	<b>41,2</b>	<b>9</b>	<b>4,01</b>	<b>274</b>	<b>466,8</b>	<b>156,7</b>	<b>7,32</b>
<b>Полдник</b>														
406	Пирожок с капустой и яйцом	90	8	5,3	42,6	224,37	0	20	18,6	2,6	41,3	83	18,6	1,3
348	Компот из кураги	200	0,2	0,1	29,6	115,8	0	0	0	1,1	33	29	21	0,1
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,2</b>	<b>5,4</b>	<b>72,2</b>	<b>340,17</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>18,6</b>	<b>3,7</b>	<b>74,3</b>	<b>112</b>	<b>39,6</b>	<b>1,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,3</b>	<b>65,9</b>	<b>270,4</b>	<b>1739,31</b>	<b>0,52</b>	<b>70,9</b>	<b>68,8</b>	<b>8,41</b>	<b>746</b>	<b>1054</b>	<b>398,3</b>	<b>13,92</b>

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 3)

Рацион:трёхразовое питание

День:среда

Возраст:7-11 лет

Неделя :1

Сезон :Осень

№ рецеп	Приём пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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>														
204	Макароны отварные с сыром	170	11,4	13,5	28,9	284,1	0,06	0,1	98,2	2,6	253	243,2	17,1	1,1
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	105,3	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
ПР	Хлеб ржаной	30	1	0,1	7,6	103,5	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4
376	Чай Каркаде	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
341	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0	6	4	0,2	34	43	13	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16,5</b>	<b>14,1</b>	<b>71,47</b>	<b>575,9</b>	<b>0,16</b>	<b>6,37</b>	<b>102</b>	<b>2,8</b>	<b>318</b>	<b>371,3</b>	<b>65,13</b>	<b>4,63</b>
<b>Обед</b>														
23	Салат из свежих помидор	100	1,1	0,2	0	99,8	1,4	0,8	0,7	0,01	57,3	144,3	20	26
82	Борщ с капустой и картофилем, мясом	200	1,7	5,6	7,9	96,3	0	9,1	0	1,9	33,1	82,5	20,9	0,6
234	Котлеты рыбные с соусом молоч.	80	11,3	5,3	13,5	118	0,1	0,4	9	2,4	87,9	243,1	28,8	1,1
304	Рис отварной с маслом	150	3,6	5,3	36,6	209,7	0,02	0	0	0,02	1,36	81,6	16,33	0,5
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0,8	14	8	4	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,7	0,3	17,4	52,6	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
ПР	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6
<b>Итого за обед</b>			<b>24,8</b>	<b>17,4</b>	<b>129,5</b>	<b>814,4</b>	<b>1,72</b>	<b>120</b>	<b>9,7</b>	<b>5,13</b>	<b>228</b>	<b>685,5</b>	<b>135</b>	<b>31,1</b>
<b>Полдник</b>														
400	Булочка с корицей	65	7,8	9,3	55,5	220,35	0,1	0	18	4	31	89	13	1,3
ПР	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,1	1,4	42	0,1	240	290	28	0,2
<b>Итого за полдник</b>			<b>13,6</b>	<b>15,7</b>	<b>63,5</b>	<b>338,35</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>60</b>	<b>4,1</b>	<b>271</b>	<b>379</b>	<b>41</b>	<b>1,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,9</b>	<b>47,2</b>	<b>264,5</b>	<b>1728,65</b>	<b>2,08</b>	<b>128</b>	<b>172</b>	<b>12</b>	<b>817</b>	<b>1436</b>	<b>241,2</b>	<b>37,23</b>

4 день

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 4)

Рацион:трёхразовое питание

День:четверг

Возраст:7-11 лет

Неделя :1

Сезон :Осень

№ рецеп	Приём пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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>														
183	Каша жидкая гречневая на молоке	150	9,1	9,9	48,5	303,3	0,3	0,9	0,3	0,4	197	275	55,3	4
П.Р	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,6	79,05	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
П.Р	Хлеб ржаной	10	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4
15	Сыр	10	2,6	1,5	0	35	0	0	0,1	0	50	30	2,8	0
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	127	92,8	15,4	0,41
75	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16,3</b>	<b>13,4</b>	<b>90,95</b>	<b>566,15</b>	<b>0,36</b>	<b>9,73</b>	<b>10,4</b>	<b>0,55</b>	<b>399</b>	<b>455,1</b>	<b>98,25</b>	<b>6,86</b>
<b>Обед</b>														
52	Салат из свеклы отварной	60	1,4	6	8,26	54,4	0,01	6,65	0	3,1	35,4	20,69	40,6	1,32
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200	3	6,6	13	109,2	0,1	35,6	0,6	1,9	39,7	54,4	17,8	1,1
284	Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	230	20,6	25,9	11,2	504,85	0,3	5,9	24,8	0,1	52,6	131,7	351,5	4,7
ПР	Хлеб пшеничный	10	1,58	0,2	9,66	23,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	68,97	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
389	сок персиковый	200	0,2	0,1	14,3	65	0	0	0	0	2	2	1	0
<b>Итого за обед</b>			<b>29</b>	<b>39,2</b>	<b>76,18</b>	<b>825,8</b>	<b>0,47</b>	<b>48,2</b>	<b>25,4</b>	<b>5,72</b>	<b>144</b>	<b>268,6</b>	<b>427,5</b>	<b>8,58</b>
<b>Полдник</b>														
410	Ватрушка с творогом	90	11,8	6,4	37,4	230,4	0,1	0	0	0	65,2	112	16	0,8
348	Компот из изюма	200	1	0,1	34,2	113	0	0	0	1,1	33	29	21	0,7
<b>Итого за полдник</b>			<b>12,8</b>	<b>6,5</b>	<b>71,6</b>	<b>343,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>98,2</b>	<b>141</b>	<b>37</b>	<b>1,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,1</b>	<b>59,1</b>	<b>238,7</b>	<b>1735,35</b>	<b>0,93</b>	<b>57,9</b>	<b>35,8</b>	<b>7,37</b>	<b>641</b>	<b>864,6</b>	<b>562,7</b>	<b>16,94</b>

5 день

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 5)

Рацион:трёхразовое питание

День:пятница

Возраст:7-11 лет

Неделя :1

Сезон :Осень

№ рецеп	Приём пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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>														
175	Каша пшённая молочная с маслом	210	6,08	11,2	6,79	247,6	0,1	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
ПР	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	45,98	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	27,5	144	0	1	0	0	119	124,1	14,7	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	10	3,16	0,4	19,32	34,87	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			16,5	16,2	94,37	568,45	0,18	12,9	71,6	2,18	238	357,3	106,6	4,08
<b>Обед</b>														
59	Салат из свежей моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	0	2,49	21,2	33,98	24	1,32
106	Суп рыбный со сметаной	250	4	5	16	127	0	15	107	1	26	84	27	1
268	Котлеты рубленые из мяса	80	6,8	15,5	8,79	203	0,19	2,32	12,5	0,3	27,9	91,9	30,12	1,11
309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
345	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	68,97	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за обед			21,1	34	115,4	832,43	0,38	83,7	120	6,56	124	327,6	122,2	65,94
<b>Полдник</b>														
420	Сосиска в тесте	100	9,6	13,8	3,75	270,94	0,14	0	7,5	0	269	24,19	104,5	1,5
389	сок абрикосовый	200	0,2	0,1	14,3	65	0	0	0	0	2	2	1	0
Итого за полдник			9,8	13,9	18,05	335,94	0,14	0	7,5	0	271	26,19	105,5	1,5
Итого за день			47,4	47,1	227,8	1736,82	0,7	96,6	199	8,74	634	711,1	334,3	71,52

6 день

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 6)

Рацион:трёхразовое питание

День:понедельник

Возраст:7-11 лет

Неделя : 2

Сезон :Осень

№ рецеп	Приём пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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>														
212	Омлет натуральный с колбасой	150	11,7	15,8	7,5	238,6	0	0	0,2	0,5	255	166,3	34,8	1,1
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	105,3	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
ПР	Хлеб ржаной	20	1	0,1	7,6	69	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4
ПР	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0	155	118,8	18,75	0,13
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	1	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,2</b>	<b>18,5</b>	<b>65,38</b>	<b>588,78</b>	<b>0,14</b>	<b>8,75</b>	<b>13,7</b>	<b>0,9</b>	<b>454</b>	<b>374,1</b>	<b>93,85</b>	<b>5,63</b>
<b>Обед</b>														
71	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,04	10	88,4	0,4	23	42	14	14,1
96	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250	2,9	5,8	22,2	185	0,1	11,3	0	2,1	25,7	104,3	31,2	1,4
255	Печень по- строгоновски	80	14,4	9,9	6,1	175,2	0,2	13,4	5,8	3,3	14,4	248,3	16,1	5,4
302	Греча рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,1	0	0	1,4	18	108	73,5	2,4
348	Компот из кураги	200	0,2	0,1	29,6	115,8	0	0	0	1,1	33	29	21	0,1
П.Р	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
П.Р	Хлеб ржаной	40	2	0,3	15,2	138	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
<b>Итого за обед</b>			<b>26,6</b>	<b>21,5</b>	<b>109,1</b>	<b>832,3</b>	<b>0,54</b>	<b>34,7</b>	<b>94,2</b>	<b>8,3</b>	<b>133</b>	<b>601,6</b>	<b>181</b>	<b>24,6</b>
<b>Полдник</b>														
406	Пирожки печеные с рисом и яйцом	90	11	7	40,3	240,8	0,1	0	0	0	28	86,5	22,3	1,6
389	Сок яблочный	200	5,6	7	9,4	102	0,1	2	0,1	0	96,1	182	28	0,2
<b>Итого за полдник</b>			<b>16,6</b>	<b>14</b>	<b>49,7</b>	<b>342,84</b>	<b>0,2</b>	<b>2</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>124</b>	<b>268,5</b>	<b>50,3</b>	<b>1,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64,4</b>	<b>54</b>	<b>224,2</b>	<b>1763,92</b>	<b>0,88</b>	<b>45,5</b>	<b>108</b>	<b>9,2</b>	<b>711</b>	<b>1244</b>	<b>325,2</b>	<b>32,03</b>

7 день

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 7)

Рацион:трёхразовое питание

День:вторник

Возраст:7-11 лет

Неделя : 2

Сезон :Осень

№ рецеп	Приём пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
222	Пудинг из творога запечённый	150	22,2	16	28,6	338,8	0,1	0,2	82	1,4	189	0	35,5	1,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
376	Чай каркаде с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
341	мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43	0	6	4	0,2	34	23	13	0,3
П.Р	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	69	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
Итого за Завтрак			28,1	16,7	75,17	569,8	0,2	6,47	86	1,6	256	115,1	86,93	4,83
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	0	2,31	43	28,32	16	0,52
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200	3	6,6	13	109,2	0,1	35,6	0,6	1,9	39,7	54,4	17,8	1,1
233	Рыба запечённая в молочном соусе	80	10,3	9,6	4,8	133,2	0	0,8	0	0,8	11	145,6	20,8	0,8
304	Рис отварной с маслом	150	3,6	5,3	36,6	209,7	0,02	0	0	0,02	1,36	60,9	16,33	0,5
348	Компот из изюма	200	1	0,1	34,2	113	0	0	0	1,1	33	29	21	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
ПР	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15,2	103,5	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
Итого за обед			23	28,2	123,9	815,42	0,24	60,8	0,6	6,13	147	388,2	117,1	4,82
Полдник														
8	Бутерброд горяч.с колб.и сыром	60	6,67	8,47	14,98	244,4	0,11	0,25	17	1,6	15,7	59,35	52,3	26,72
386	Ряженка 3%	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	28	184	0,2
Итого за полдник			12,5	13,5	23,38	346,4	0,15	0,85	57	1,6	264	87,35	236,3	26,92
Итого за день			63,6	58,4	222,5	1731,62	0,59	68,2	144	9,33	667	590,7	440,4	36,57



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 8)

Рацион:трёхразовое питание

День:среда

Возраст:7-11 лет

Неделя :2

Сезон :Зима

№ рецеп	Приём пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200	4,4	5,8	3,2	200	0,1	0	0	2,2	24	36	10	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
ПР	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
15	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
75	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,4	0	0	34	50	0	0
Итого за Завтрак			15,4	14,6	65,55	568,96	0,33	8,04	52	2,45	269	278,3	54,25	3,75
Обед														
23	Салат из свежих помидор	100	1,1	0,2	0	99,8	1,4	0,8	0,7	0,01	17,3	104,3	20	26
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и мясом	250	2,4	4	20,6	165,5	0	6,4	0	0,3	42,3	81,6	35,3	0,8
259	Жаркое по -домашнему из свинины	230	17,9	19,7	14,2	376,88	0,32	23	0	1,26	28,4	202,9	44,4	0
344	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	110	0	2,7	0	0,1	14,8	6,2	12	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	23,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	68,97	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за обед			25,4	24,7	91,42	834,5	1,78	32,9	0,7	2,29	117	454,8	128,3	29,06
Полдник														
400	Булочка с корицей	65	7,8	9,3	55,5	220,35	0,1	0	18	4	31	89	13	1,3
ПР	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,1	1,4	42	0,1	240	190	28	0,2
Итого за полдник			13,6	15,7	63,5	338,35	0,2	1,4	60	4,1	271	279	41	1,5
Итого за день			54,4	55	220,5	1741,81	2,31	42,3	113	8,84	657	1012	223,6	34,31

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 9)

Рацион:трёхразовое питание

День:четверг

Возраст:7-11 лет

Неделя :2

Сезон :Осень

№ рецеп	Приём пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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>														
403	Оладьи с яблоками	150	9,48	11,5	52,92	353,28	4,08	1,08	0	6,48	13,8	28,44	7,32	4,8
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
ПР	Хлеб ржаной	10	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4
338	Киви	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14,3</b>	<b>12,3</b>	<b>94,99</b>	<b>576,48</b>	<b>4,08</b>	<b>11,4</b>	<b>0</b>	<b>7,38</b>	<b>48,9</b>	<b>127,6</b>	<b>79,05</b>	<b>8,33</b>
<b>Обед</b>														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,26	92,8	0,01	6,65	0	3,1	35,4	20,69	40,6	1,32
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6	1,9	12,5	91,6	0,1	5,1	0,1	0,4	20,6	93,5	19	0,8
287	Голубцы с рисом и мясом	230	14	15,5	24,83	339,05	0,07	23,3	29,5	0	140	225	50,5	41,67
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0,8	14	2	4	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,3	15,2	138	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
<b>Итого за обед</b>			<b>25,6</b>	<b>24,1</b>	<b>96,19</b>	<b>814,15</b>	<b>0,28</b>	<b>145</b>	<b>29,6</b>	<b>4,3</b>	<b>229</b>	<b>411,2</b>	<b>139,3</b>	<b>45,59</b>
<b>Полдник</b>														
410	Ватрушка с творогом	110	11,8	6,4	37,4	281,6	0,1	0	0	0	65,2	112	16	0,8
389	сок персиковый	200	0,2	0,1	14,3	65	0	0	0	0	2	2	1	0
<b>Итого за полдник</b>			<b>12</b>	<b>6,5</b>	<b>51,7</b>	<b>346,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>67,2</b>	<b>114</b>	<b>17</b>	<b>0,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61,9</b>	<b>42,9</b>	<b>242,9</b>	<b>1737,23</b>	<b>4,46</b>	<b>156</b>	<b>29,6</b>	<b>11,7</b>	<b>345</b>	<b>652,8</b>	<b>235,4</b>	<b>54,72</b>

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 10)

Рацион:трёхразовое питание

Возраст:7-11 лет

День:пятница

Неделя :2

Сезон :Осень

№ рецеп	Приём пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
174	Каша рисовая молочная,вязкая с маслом	200	5,7	10,3	40,9	280	0,06	1,69	54,8	0,86	124	34,2	149,9	0,57
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	127	92,8	15,4	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
ПР	Хлеб ржаной	10	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4
338	Фрукты ( банан)	100	1,5	0,5	2,1	96	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			12,4	12,6	83,9	570,5	0,2	13	64,8	1,76	276	218	230,6	2,68
Обед														
59	Салат из свежей моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	0	2,49	21,2	33,98	24	1,32
99	Суп овощной с курой	200	2,28	2,33	11,25	60,02	0,08	10,6	0	2,43	43,3	188,2	27,5	0,83
279	Тефтели мясные в сметанном соусе	80	10	17,8	13,6	253,6	0	1	0	3,1	37,2	102	15	1,2
321	Капуста тушёная	180	3,6	5,9	16,6	135	0,1	30,6	46,8	1,8	104	72	36	1,4
350	Кисель клюквенный	200	0,07	0,04	23,03	138	0,004	1,8	0	0,2	10,1	5,4	2,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,3	15,2	103,5	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
Итого за обед			20,6	31,8	99,15	824,72	0,334	51	46,8	10	235	471,6	130	6,01
Полдник														
415	Крендель сахарный	50	6,9	5,8	55	161,9	0,15	0,46	0	1,07	61,6	98,3	24,7	1,3
345	Компот из вишни	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0	155	118,8	18,75	0,13
Итого за полдник			12,6	7,86	87,22	331,68	0,21	60,6	12,5	1,27	240	240,5	60,45	61,73
Итого за день			45,6	52,2	270,3	1726,9	0,744	125	124	13,1	751	930	421,1	70,42



















