

## ООО "Виктория Буше"

Согласовано  
Директор *[Подпись]* / *Киселова Т.А.*  
" 20 " 20\_\_ г.



Утверждаю

Генеральный директор ООО "Виктория Буше"

" 20 " г.



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

дети 12 и старше

Рацион:

Трехразовое питание

Сезон: Осень

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 1)

Рацион: трёхразовое питание

День: понедельник

Возраст: 12 и старше

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)	250	7,6	5	46,2	260,3	0,275	2,6	40	1,07	277	394,2	99,5	2,6
15	Сыр порционный	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
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
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	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			21,5	14,71	121,8	682,95	0,415	11,7	92	2,2	642	711,7	165,8	8,53
<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)	250	6	3,4	12,9	112,8	0,2	3,6	0	0,1	65,6	262,4	38,4	0,8
282	Оладьи из печени с маслом сливочным	100	16,8	20,5	6,8	298,1	0,22	86,6	72	0	21,7	16,7	248,2	12,6
309	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9	34,2	242,2	0,07	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
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	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 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			34,7	33,94	133,1	955,93	0,61	101	160	3,66	144	468,3	359,2	30,82
<b>Полдник</b>														
406	Пирожки печеные с рисом и яйцом	110	11	7	40,3	294,36	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	396,3	0,2	2	0,1	0	124	268,5	50,3	1,8
Итого за день			72,8	62,65	304,6	2035,18	1,225	115	253	5,86	910	1448	575,3	41,15

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:12 и старше

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	200	22,9	33,5	19,8	295	0,1	2,03	0,2	0,2	418	451,5	191,7	0,8
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	30	2	0,3	15,2	103,5	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>27,5</b>	<b>41,6</b>	<b>72,23</b>	<b>678,62</b>	<b>0,2</b>	<b>10</b>	<b>41,2</b>	<b>0,7</b>	<b>467</b>	<b>550,5</b>	<b>233,9</b>	<b>5,3</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 вермишелью, картофелем и мясом	250	3	5	25,7	165,5	0	8	0	0,3	52,8	102	44,1	1
260	Гуляш из мяса (говядины) в соусе	100	12,9	12	4,5	208,12	0	1	0	1,1	13,7	140,1	17,7	1,9
312	Картофельное пюре	180	4,5	1,6	31,7	162	0,2	8	10,8	0,2	58,3	120,9	43,2	1,5
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	30	1,8	0,2	11,6	79,05	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>27,7</b>	<b>25,58</b>	<b>139,5</b>	<b>956,79</b>	<b>0,32</b>	<b>44,1</b>	<b>10,8</b>	<b>4,01</b>	<b>295</b>	<b>507,3</b>	<b>172,7</b>	<b>7,72</b>
<b>Полдник</b>														
406	Пирожок с капустой и яйцом	115	8	5,3	42,6	286,69	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>402,49</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>63,4</b>	<b>72,58</b>	<b>284</b>	<b>2037,9</b>	<b>0,52</b>	<b>74,2</b>	<b>70,6</b>	<b>8,41</b>	<b>835</b>	<b>1170</b>	<b>446,2</b>	<b>14,42</b>

3 день

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 3)

Рацион: трёхразовое питание

День: среда

Возраст: 12 и старше

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
Завтрак														
204	Макароны отварные с сыром	210	13,4	15,8	34	350,91	0,06	0,1	116	2,6	251	171,7	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	40	1	0,1	7,6	138	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	23	13	0,3
Итого за Завтрак			18,5	16,4	76,57	677,21	0,16	6,37	120	2,8	316	279,8	65,13	4,63
Обед														
71	Помидоры свежие с маслом	100	1,1	0,2	0	99,8	1,4	0,8	0,7	0,01	290	14	20	26
82	Борщ с капустой и картофилем, мясом	250	2,1	7	9,8	120,3	0	11,3	0	2,3	41,3	54,3	26,1	0,7
234	Котлеты рыбные с соусом молоч.	100	11,3	5,3	13,5	147,6	0,1	0,4	9	2,4	57,6	154,8	28,8	1,1
304	Рис отварной с маслом	180	4,3	6,3	43,9	251,6	0,02	0	0	0,02	1,63	73,08	19,5	0,5
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	30	2,7	0,3	17,4	79	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
Итого за обед			25,9	19,8	138,7	936,3	1,72	123	9,7	5,53	439	424,2	143,4	31,2
Полдник														
400	Булочка с корицей	85	7,8	9,3	55,5	288,15	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	406,15	0,2	1,4	60	4,1	271	279	41	1,5
Итого за день			58	51,9	278,8	2019,66	2,08	130	189	12,4	1026	983	249,5	37,33

4 день

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 4)

Рацион:трёхразовое питание

День:четверг

Возраст:12 и старше

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
Завтрак														
183	Каша жидкая гречневая на молл	200	12,1	13,2	64,6	404,4	0,4	1,2	0,4	0,5	263	366,6	73,7	5,3
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	10	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4
15	Сыр	20	2,6	1,5	0	70	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
Итого за Завтрак			19,3	16,65	107,1	675,9	0,46	10	10,5	0,65	465	546,7	116,7	8,16
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,26	90,8	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	250	3,75	8,25	16,2	120,5	0,1	44,5	0,75	2,3	49,6	68	22,2	1,3
284	Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	280	20,6	25,9	11,2	563,09	0,3	5,9	24,8	0,1	52,6	131,7	351,5	4,7
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	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
389	сок персиковый	200	0,2	0,1	14,3	65	0	0	0	0	2	2	1	0
Итого за обед			29,8	40,75	76,76	961,09	0,51	57,1	25,6	5,5	159	292,4	440,5	8,52
Полдник														
410	Ватрушка с творогом	110	11,8	6,4	37,4	281,6	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
Итого за полдник			12,8	6,5	71,6	394,6	0,1	0	0	1,1	98,2	141	37	1,5
Итого за день			61,9	63,9	255,4	2031,59	1,07	67,1	36,1	7,25	722	980	594,1	18,18

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:12 и старше

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 масл	210	6,08	11,18	6,79	260	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
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
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	30	3,16	0,4	19,32	70,14	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16,6</b>	<b>23,42</b>	<b>94,5</b>	<b>681,84</b>	<b>0,18</b>	<b>12,9</b>	<b>112</b>	<b>2,28</b>	<b>240</b>	<b>360,3</b>	<b>106,6</b>	<b>4,08</b>
<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
98	Суп крестьянский с крупой перловой и мясом	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10	0	0	49,3	222,5	26,5	0,78
268	Котлеты рубленые из мяса	100	8,5	19,32	10,9	253,75	0,23	2,9	15,6	0,37	34,9	114,8	37,65	1,38
309	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9	34,2	242,28	0,07	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
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	40	1,58	0,2	9,66	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого за обед</b>			<b>22,5</b>	<b>37,14</b>	<b>121,8</b>	<b>956,99</b>	<b>0,49</b>	<b>79,3</b>	<b>15,6</b>	<b>6,02</b>	<b>157</b>	<b>495,9</b>	<b>130,8</b>	<b>66,14</b>
<b>Полдник</b>														
420	Сосиска в тесте	120	9,6	13,84	3,75	328,12	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
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,8</b>	<b>13,94</b>	<b>18,05</b>	<b>393,12</b>	<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>7,5</b>	<b>0</b>	<b>271</b>	<b>26,19</b>	<b>105,5</b>	<b>1,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,9</b>	<b>74,5</b>	<b>234,4</b>	<b>2031,95</b>	<b>0,81</b>	<b>92,2</b>	<b>135</b>	<b>8,3</b>	<b>669</b>	<b>882,4</b>	<b>342,8</b>	<b>71,72</b>

6 день

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 6)

Рацион:трёхразовое питание

День:понедельник

Возраст:12 и старше

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														
212	Омлет натуральный с колбасой	200	15,5	21	10	318,1	0	0	0,2	0,6	338	221,6	16,3	1,4
П.Р	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,2	11,6	105,4	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
П.Р	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
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
Итого за Завтрак			25,1	23,78	69,68	668,38	0,14	8,75	13,7	1	539	436,4	77,25	6,03
Обед														
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	3,6	7,2	27,7	185	0,1	14,1	0	2,6	32,1	130,3	39	1,7
255	Печень по-строгановски	100	18	12,3	7,6	219	0,25	16,7	7,2	4,1	18	310,3	20,1	6,7
302	Греча рассыпчатая	180	5,4	6,1	26,2	181,8	0,1	0	0	1,6	21,6	129,6	88,2	2,88
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	40	1,8	0,2	11,6	105,4	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
Итого за обед			31,8	26,3	120,4	959,1	0,59	40,8	95,6	9,8	147	711,2	207,5	26,68
Полдник														
406	Пирожки печеные с рисом и яйцом	110	11	7	40,3	294,36	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	396,36	0,2	2	0,1	0	124	268,5	50,3	1,8
Итого за день			73,5	64,08	239,8	2040,26	0,93	51,6	109	10,8	810	1416	335,1	34,51

7 день

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд(лист 7)

Рацион:трёхразовое питание

День:вторник

Возраст:12 и старше

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>														
224	Запеканка творожная с брусничным соусом "Новгородочка"	250	10	7,83	29,71	398,75	0,07	1,18	18,4	2,03	115	23,78	151,3	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,6	79	0	0	0	0	11,5	28	10,7	0,4
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	27,5	144	1	0,27	0	0	119	124,1	14,7	0,5
14.МТ 2011	Масло сливочное (порционное)	10	0,1	7,2	0,13	66	0	0	45	0,11	2,4	3	0	0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,4</b>	<b>18,93</b>	<b>68,94</b>	<b>687,75</b>	<b>1,07</b>	<b>1,45</b>	<b>63,4</b>	<b>2,14</b>	<b>248</b>	<b>178,9</b>	<b>176,7</b>	<b>2,03</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
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250	3,7	8,2	16,2	136,5	0,1	44,5	0,7	2,3	59,6	68	22,2	1,3
233	Рыба запечёная в молочном соусе	100	12,8	12	6	166,5	0	1	0	1	13,7	182	26	1
304	Рис отварной с маслом	180	4,3	6,3	43,9	251,6	0,02	0	0	0,02	1,6	73,08	19,5	0,5
348	Компот из изюма	200	1	0,1	34,2	113	0	0	0	1,1	33	29	21	0,7
П.Р	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,6	79,05	0	0	0	0	77	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>26,9</b>	<b>33,18</b>	<b>135,6</b>	<b>978,77</b>	<b>0,24</b>	<b>69,9</b>	<b>0,7</b>	<b>6,73</b>	<b>239</b>	<b>450,4</b>	<b>129,9</b>	<b>5,22</b>
<b>Полдник</b>														
8	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	110	6,67	8,47	14,98	298,76	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	13,47	23,38	400,76	0,15	0,85	57	1,6	264	87,35	236,3	26,92
Итого за день	54,8	65,58	227,9	2067,28	1,46	72,2	121	10,5	751	716,6	542,9	34,17

8 день

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 8)

Рацион:трёхразовое питание

День:среда

Возраст:12 и старше

Неделя :2

Сезон :Осень

№ рецеп	Приём пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	250	5,5	7,2	4	250	0,1	0	0	2,7	30	45	12,5	0,5
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
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
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			16,6	23,2	66,48	684,68	0,33	8,04	92	3,05	277	290,3	56,75	3,85
<b>Обед</b>														
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 вермишелью, картофелем и мясом	250	3	5	25,7	165,5	0	8	0	0,4	42,3	102	44,1	1
259	Жаркое по -домашнему из свинины	280	19	20,8	15,7	457,25	0,35	24,4	0	1,4	45,5	222,6	49,3	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
П.Р	Хлеб пшеничный	10	1,8	0,2	11,6	26,35	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
П.Р	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			27,1	26,7	95,4	962,4	1,85	35,9	0,7	1,91	139	505,1	150,6	29
<b>Полдник</b>														
400	Булочка с корицей	85	7,8	9,3	55,5	288,15	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	406,15	0,2	1,4	60	4,1	271	279	41	1,5
Итого за день	57,3	65,6	225,4	2053,23	2,38	45,3	153	9,06	688	1074	248,4	34,35

9 день

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 9)

Рацион:трёхразовое питание

День:четверг

Возраст:12 и старше

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	200	9,48	11,52	52,92	454,3	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	2,7	0,3	17,4	52,6	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	Киви	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			15,2	12,42	108,4	677,4	4,18	11,4	0	7,38	52,7	141,6	84,35	8,63
<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	250	7,5	2,3	15,6	114,5	0,1	6,37	0,1	0,5	25,7	116,8	23,7	1
287	Голубцы с рисом и мясом	280	14	15,5	24,83	428,6	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	30	2,7	0,3	17,4	78,99	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
Итого за обед			30	24,8	120,2	952,89	0,38	146	29,6	4,4	249	490,5	163,8	46,89
<b>Полдник</b>														
410	Ватрушка с творогом	120	11,8	6,4	37,4	306,5	0,1	0	0	0	65,2	112	16	0,8
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			17,4	13,4	46,8	408,5	0,2	2	0,1	0	161	294	44	1
Итого за день			34,8	26,8	93,6	2038,79	0,4	4	0,2	0	323	588	88	2

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 10)

Рацион:трёхразовое питание

День:пятница

Возраст:12 и старше

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>														
174	Каша рисовая молочная,вязкая с маслом	250	7,1	12,8	51,12	350	0,07	2,1	68,5	1,07	155	42,62	187,3	0,71
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	78,9	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
338	Фрукты ( банан)	100	1,5	0,5	2,1	96	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>13,8</b>	<b>15,05</b>	<b>94,12</b>	<b>674,9</b>	<b>0,21</b>	<b>13,4</b>	<b>78,5</b>	<b>1,97</b>	<b>307</b>	<b>226,4</b>	<b>268</b>	<b>2,82</b>
<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
99	Суп овощной с курой	250	2,28	2,33	11,25	75,02	0,08	10,6	0	2,43	43,3	188,2	27,5	0,83
279	Тефтели мясные в сметанном соусе	100	12,5	22,2	17	317	0	1,25	0	3,8	46,5	127,5	18,7	1,5
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	40	1,8	0,2	11,6	105,4	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
<b>Итого за обед</b>			<b>23,1</b>	<b>36,19</b>	<b>102,6</b>	<b>955,82</b>	<b>0,334</b>	<b>51,2</b>	<b>46,8</b>	<b>10,7</b>	<b>245</b>	<b>497,1</b>	<b>133,7</b>	<b>6,31</b>
<b>Полдник</b>														
415	Крендель сахарный	75	8,4	7,1	67,1	243,3	0,18	0,5	0	1,3	75,2	119,8	30,1	1,6
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>13,5</b>	<b>8,98</b>	<b>74,48</b>	<b>413,08</b>	<b>0,22</b>	<b>1,25</b>	<b>12,5</b>	<b>1,3</b>	<b>230</b>	<b>238,6</b>	<b>48,85</b>	<b>1,73</b>

Итого за день	50,5	60,22	271,2	2043,8	0,764	65,9	138	14	782	962,1	450,6	10,86
---------------	------	-------	-------	--------	-------	------	-----	----	-----	-------	-------	-------