

Приложение № 1

к распоряжению Окружной администрации города Якутска
от "31" 10 2013 г. № 271/н

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное единое 24-дневное меню и пищевую ценность приготовляемых блюд для обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа «город Якутск» возрастной категории 7 - 10 лет

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Сезон:

Неделя: I

Возраст: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
67	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	7	12	29	221		1	54		196	204	47	1	
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3			
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28		
	Делешка якутская	20	2		10	47					4	13	3		
Итого за Завтрак			14	25	49	426		4	94		442	400	78	1	
Обед															
19	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	100	1	7	4	84		17			19	34	16	1	
34,01	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	250	5	1	18	96					33	399	20		
108,02	Птица отварная	100	20	20		315		2	94		21	221	24	2	

76,01	Макаронные изделия отварные*	150	5	4	45	283	18	18	67	12	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	45	210			92	20	3
Итого за Обед			38	35	122	1014	20	112	843	97	8
Итого за день			52	59	171	1440	1	23	1243	175	9

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рапцов: Школьное меню

Сезон:

День: вторник

Возраст: от 7-10 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8	13	32	237		1	50		190	164	26	1			
11 036	Чай с сахаром*	200			14	53					5	8	4	1			
136,02	Ватрушка с повидлом	60	4	5	34	198			22		24	53	9	1			
Итого за Завтрак			12	18	80	489		1	72		219	225	39	2			
Обед																	
9 044	Салат из моркови с зеленой заправленной растительным маслом	100	2	10	14	156		6		5	35	71	49	1			
39,01	Суп из овощей с мясом (Г ояядина оленина)*	250	2	1	13	77		36			41	353	43	1			

88,01	Рыба (омуль, чир, муксул), тушеная в томате с овощами	80	7	8	4	126	4	15	22	119	24	1
58,01	Рис отварной	150	3	1	30	133			5	60	20	
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			10	31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	45	210			18	92	20	3
15 023	Печенье парезное	30										
Итого за Обед			20	24	116	727	1	15	130	727	161	6
Итого за день			32	42	196	1216	1	87	349	952	200	8

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: от 7-10 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		
Завтрак																
97	Колбаски детские (сосиски) отварные	80	26	35		392		69			26			1		
48	Капуста тушеная	150	3	5	8	88		7	14		62	51	25	1		
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28			
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3			
Итого за Завтрак			35	45	29	614		78	14		332	244	56	3		
Обед																
9 093	Салат из свежих огурцов с зеленью с растительным маслом	100	1	10	5	113		14		5	41	39	19	1		

28	Борщ на мясном бульоне (говядина, оленина)	250	2	1	3	32								
95	Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина, оленина, жеребятина)	225	5	9	12	154	13	25	63	145	30	1		
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			10	31	5			
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	45	210			18	92	20	3		
411	Зефир витаминизированный	20			16	62								
Итого за Обед			15	23	91	596	27	25	132	307	74	5		
Итого за день			50	68	120	1210	106	39	464	551	130	8		

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацон: Школьное меню

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: от 7-10 лет

№ реп.	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																
	Вафли якутские (биахыла) с джемом	100	3	2	36	375		1			98	76	11			
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3				
	Фрукты	80			4	19		4			20	14	9	1		
132	Чай с сахаром	200			13	52										
Итого за Завтрак			3	10	53	512		5	40		120	92	20	1		
Обед																

2.01	Винегрет овощной с раст. маслом	100	2	5	9	92	13	25	48	23	1
32.01	Рассольник ленинградский с мясом (говядина, оленина)	250	8	6	8	46	8	19	94	20	1
99.01	Котлеты рубленые из птицы	80	12	10	6	177	1	16	115	13	1
65	Гречка отварная рассыпчатая*	150	7	2	42	207		15	175	104	3
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25		10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42		4	13	3	
Итого за Обед			31	25	85	588	22	89	476	167	7
Итого за день			34	35	138	1100	27	209	568	187	9

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Район: Школьное меню

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
79	Творожная запеканка	180	22	19	28	349	1	122			288	367	41	1			
401	Масло сливочное порционное	10		7		66		40			2	3					
413.01	Джем (варенье)	20			18	55					2	4	2				
	Школьное молоко	200	6	5	10	92	3				240	180	28				

420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42			4	13	3	
Итого за Завтрак			29	31	67	605	4	162	537	566	74	2
Обед												
11	Салат из капусты белокачанной с морковью и с растительным маслом	100	2	7	5	91	26		47	34	19	1
34,02	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5	8	18	96			33	399	20	
90	Тефтели рыбные (омуль, чир, муксун)	80	19	7	11	160	2	28	40	143	22	1
116,01	Соус томатный	30		1	3	21	1	4	1	4	2	
6 006	Каша рисовая рассыпчатая	150	6	8	40	255		43	95	143	35	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			10	31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	45	210			18	92	20	3
Итого за Обед			38	34	132	858	29	75	243	845	122	5
Итого за день			66	65	199	1462	1	33	780	1411	195	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

Сезон:

Возраст: от 7-10 лет

День: суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	

8 007	Каша гречневая молочная вязкая протертая*	200	9	8	37	254	1	43	119	212	91	3
401	Масло сливочное порционное	10	7			66		40	2	3		
11 053,01	Какао с молоком*	200	4	4	6	77	1	20	128	124	35	1
	Делешка якутская	20	2		10	47			4	13	3	
Итого за Завтрак			15	19	53	444	2	103	252	351	129	4
Обед												
9 058	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	100	2	10	13	149	14		48	54	28	2
30,02	Щи из свежей капусты с мясом(Говядина, оленина)*	250	4	1	9	57	10		44	95	29	1
103	Печень тушенная в сметанном соусе*	80	15	5	7	135	25	6219	32	256	17	5
76,01	Макаронные изделия отварные*	150	5	4	45	283		18	18	67	12	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42			4	13	3	
Итого за Обед			28	23	94	692	49	6237	156	515	93	11
Итого за день			43	42	147	1136	51	6340	409	867	222	15

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацпоп: Школьное меню

Сезон:

Возраст: от 7-10 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Пищевые вещества (г)	Энерге-	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
----------------------	---------	---------------	---------------------------

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	тищеская ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
66	Каша из пшеница и риса молочная жидкая "Дружба"	200	3	5	16	108			27		95	91	16	
27,01	Сыр порционный	20	20	26		364		1	260		880	500	35	1
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3		
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28	
	слойка с повидлом	60				1					15	60	19	1
Итого за Завтрак			29	42	26	632		4	327		1233	834	98	3
Обед														
39,01	Суп из овощей с мясом (Говядина оленина)*	250	2	1	13	77		36			41	353	43	1
22	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1	7	3	84		19			35	31	17	1
	птица тушеная*	100	15	22		252								
76,01	Макаронные изделия отварные*	150	5	4	45	283			18		18	67	12	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5	
	Лепешка якутская	20	2		10	47					4	13	3	
Итого за Обед			27	36	82	768		55	18		108	495	80	3
Итого за день			56	78	107	1400	1	59	345		1341	1329	177	6

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Сезон:

Возраст: от 7-10 лет

Неделя: 2

№ реч.	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														
135	Блинчики с джемом*	135/5	8	9	47	287		4			123	135	23	1
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3		
	Фрукты	80			4	19		4			20	14	9	1
133,01	Чай с лимоном с сахаром	200				2		2			2	1	1	
Итого за Завтрак			9	16	51	373		10	40		147	153	32	3
Обед														
9 087	Салат из свежих овощей*	100		7	1	69		4			14	25	12	1
28,01	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	4	2	8	77		6	6		54	62	26	1
3 080	Филе рыбы отварная	80	18	4	1	108		2	25	1	41	196	35	1
112	Соус молочный	30	1	1	2	27					35	28	5	
56	Пюре картофельное*	150	3	9	23	154		22	23		64	104	31	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5	
	Пирожки с мясом и рисом	75	11	6	47	230					17	136	35	2
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	45	210					18	92	20	3
Итого за Обед			44	32	136	900		34	54	1	254	673	169	8

Итого за день	53	48	187	1274	1	44	94	1	401	825	201	11
---------------	----	----	-----	------	---	----	----	---	-----	-----	-----	----

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

Сезон:

День: среда

Возраст: от 7-10 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Сосиски детские молочные	80	8	16	112	181									
48	Капуста тушеная	150	3	5	8	88	7	14			62	51	25	1	
136	Ватрушка с творогом	60	6	7	20	172					41	67	10	1	
	Школьное молоко	200	6	5	10	92	3				240	180	28		
Итого за Завтрак			23	32	150	533	9	14			343	298	63	2	
Обед															
9 067,01	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом*	100	2	7	7	104		1			69	48	26	1	
37,01	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	1	1	8	44		7	3		15	39	12		
100,01	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	200	16	13	22	284		30	24		79	261	65	2	
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5		

420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1			10	42				4	13	3	
Итого за Обед			23	23		58	499		38	27	177	392	111	4
Итого за день			46	55		208	1031		48	41	520	690	174	6

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Район: Школьное меню

Сезон:

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
79	Творожная запеканка	180	22	19	28	349		1	122		288	367	41	1	
403	Молоко стухенное с сахаром	20	1		11	52					63	46	7		
133,01	Чай с лимоном с сахаром	200				2		2			2	1	1		
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3			
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3		
Итого за Завтрак			24	26	50	511		3	162		359	429	51	1	
Обед															
18,01	Салат из вареной свеклы с сыром	100	12	21	4	258		5	125		441	261	28	1	
36	Суп картофельный на мясном бульоне*	250	5	3	19	140		15			53	198	43	1	
99,01	Котлеты рубленые из птицы	100	15	13	7	221		1	57		19	144	17	1	
58	Рис отварной с овощами	150	3	5	25	189		2	4		6	62	23	1	

	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25				10	31	5
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	45	210				18	92	20
Итого за Обед			42	45	111	1043	24	185		548	788	135
Итого за день			66	71	161	1554	1	347		907	1217	186

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Район: Школьное меню

Сезон:

День: пятница

Возраст: от 7-10 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
76,02	Макаронные, запеченные с сыром	200	15	14	51	393			91		299	233	27	1			
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28				
	Лепешка якутская	20	2		10	47					4	13	3				
Итого за Завтрак			23	19	70	532		3	91		543	426	58	2			

Обед

20,01	Салат из помидоров свежих с раст. маслом	100	1	7	4	89		22			17	31	18	1
30,02	Щи из свежей капусты с мясом (Говядина, оленина)*	250	4	1	9	57		10			44	95	29	1
86,01	Биточки рыбные (омуль, чир, муксун)	80	12	7	5	142		2	46		46	148	29	1
65	Гречка отварная рассыпчатая*	150	7	2	42	207					15	175	104	3

105	Тефтели мясные паровые (говядина, олеина, жеребятина)*	80	15	9	7	163	3	20	52	160	25	1
56	Пюре картофельное*	150	3	9	23	154	22	23	64	104	31	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			10	31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	45	210			18	92	20	3
Итого за Обед			28	29	96	688	35	43	179	427	102	6
Итого за день			36	46	154	1088	40	137	399	650	146	9

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацплан: Школьное меню

День: поделник

Сезон:

Неделя: 3

Возраст: от 7-10 лет

№ реч.	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																
5 029	Вареники с творогом*	200	20	19	3	135			44		166	281	47	2		
139	Пирожок с яблоками	75	5	8	34	226		2	25		29	64	11	1		
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28			
Итого за Завтрак			31	32	47	453		5	69		435	525	87	3		
Обед																
9 043	Морковь тертая с раст. маслом*	100	1	16	6	168		4			30	47	32	1		
472	Булочка школьная	85	8	3	56	287			18		23	85	18	1		

35,01	Суп гороховый на мясном бульоне (говядина, оленина)	200	3	3	7	56		5	18	42	18	1
	Котлеты рубленые из птицы	60	8	10	8	87		1	26	84	10	1
48	Капуста тушеная	150	3	5	8	88		7	62	51	25	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42			4	13	3	
Итого за Обед			26	38	106	752		17	172	353	111	5
Итого за день			57	70	153	1204		22	607	878	197	8

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Сезон:

Неделя: 3

Возраст: от 7-10 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
Завтрак														
137	Оладьи с джемом*	120/5	10	7	56	321			56		85	138	21	1
	Фрукты	80			4	19		4			20	14	9	1
11 053,01	Какао с молоком*	200	4	4	6	77		1	20		128	124	35	1
Итого за Завтрак			14	11	66	417		5	76		232	276	65	3
Обед														
20	Салат из помидоров свежих с зеленью раст. маслом*	100	1	7	5	91		29			30	36	23	1

28,01	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	4	2	8	77	6	6	62	26	1	
105	Тефтели мясные паровые (говядина, оленина, жеребятина)*	80	15	9	7	163	3	20	160	25	1	
8 001	Рис отварной рассыпчатый	150	4	4	40	213		20	83	27	1	
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	40	2		21	84			8	26	6	
412,01	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	60	4	3	45	220			7	30	5	
Итого за Обед			32	27	136	874	38	46	169	427	117	5
Итого за день			46	38	202	1291	43	121	401	702	181	8

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню в пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Школьное меню

Сезон:

День: среда

Неделя: 3

Возраст: от 7-10 лет

№ реч.	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																
	Пудинг из творога запаренный	100	6	5	18	137			78		140	187	21	1		
	Варенье или джем	20			14	55					2	4	2			
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28			

	Депешка якутская	20	2			10	47					4	13	3
Итого за Завтрак		13	10	52	332	3	78					386	384	54
Обед														
2,01	Вяленет овощной с раст. маслом	100	2	5	92	9					13	25	48	23
42,01	Суп рыбный из консервов (лосось или сайра)	250	6	3	140	21				8	17	92	164	52
103	Печень тушенная в сметанном соусе*	100	18	7	169	8				7773	31	41	319	21
76,01	Макаронные изделия отварные*	100	4	3	189	30				12		12	45	8
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	25	10						10	31	5
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	210	45						18	92	20
Итого за Обед		36	49	176	1156	1	64	7872	198	699	128	584	1083	182
Итого за день														

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Район: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 3

Сезон:

Возраст: от 7-10 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			
Завтрак																	
67	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	7	12	29	221		1	54		196	204	47	1			

27.01	Сыр порционный	20	20	26		364		1	260		880	500	35	1
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3		
133,01	Чай с лимоном с сахаром	200				2		2			2	1	1	
	Делешка якутская	20	2		10	47					4	13	3	
Итого за Завтрак			29	45	40	700		3	354		1084	721	85	2
Обед														
9 093	Салат из свежих огурцов с зеленью с растительным маслом	100	1	10	5	113		14			41	39	19	1
30.02	Щи из свежей капусты с мясом(Говядина, оленина)*	250	4	1	9	57		10			44	95	29	1
	птица тушеная*	100	15	22		252								
56	Пюре картофельное*	150	3	9	23	154		22	23		64	104	31	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
Итого за Обед			26	43	57	643		46	23		163	281	87	4
Итого за день			54	89	96	1342		50	377		1247	1003	172	6

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацпоп: Школьное меню

День: пятница

Сезон:

Неделя: 3

Возраст: от 7-10 лет

	Пищевые вещества (г)	Энерге-	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--	----------------------	---------	---------------	---------------------------

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	тищеская ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Вафли якутские (баахыла) с джемом	100	3	2	36	375		1			98	76	11	
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3		
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28	
Итого за Завтрак			9	15	46	533		4	40		340	259	39	1
Обед														
9 055	Салат из свеклы с сыром*	100	3	2	8	63		9	19		97	74	22	1
43	Суп картофельный с клетками*	250	7	3	25	149		11	31		21	77	21	1
2 047,02	Шлов из отварной говядины	150	23	23	26	164		1			17	267	46	3
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5	
412,01	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	60	4	3	45	220					7	30	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
Итого за Обед			40	32	124	662		21	50		156	491	102	7
Итого за день			48	47	170	1195		24	90		496	750	141	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Школьное меню

День: суббота

Неделя: 3

Сезон:

Возраст: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	
Завтрак															
64,02	Каша манная молочная жидкая	200	6	9	27	217		1	54		189	156	25		
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3			
139	Пирожок с яблоками	75	5	8	34	226		2	25		29	64	11	1	
132	Чай с сахаром	200			13	52									
Итого за Завтрак			12	25	75	561		3	119		221	223	36	1	
Обед															
17,01	Салат из огурцов свежих с зеленью и с раст. маслом	100	1	7	3	77		15			32	42	16	1	
32,01	Рассольник ленинградский с мясом (говядина, оленина)	250	8	6	8	46		8	3		19	94	20	1	
86,01	Биточки рыбные (омуль, чир, муксун)	80	12	7	5	142		2	46		46	148	29	1	
48	Капуста тушеная	150	3	5	8	88		7	14		62	51	25	1	
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5		
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	45	210					18	92	20	3	
Итого за Обед			30	27	79	589		32	63		187	459	115	7	
Итого за день			41	52	154	1149		35	182		408	681	151	8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 4

Возраст: от 7-10 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		
Завтрак																
5,029	Вареники с творогом*	200/20	22	21	3	149			48		183	309	52	2		
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28			
	Лепешка якутская	20	2		10	47					4	13	3			
Итого за Завтрак			29	26	22	288		3	48		427	502	83	2		
Обед																
13	Салат из моркови с изюмом*	100	1	7	19	145		4			30	57	34	1		
1,062,01	Суп с вермишелевым на курином бульоне	250	15	11	28	252		8	80	7	35	166	26	2		
93	Гуляш из отварного мяса (говядина, оленина, жеребятина) в томатно-сметанном соусе	60	10	5	3	96		2	3		49	114	21	1		
58,01	Рис отварной	150	3	1	30	133					5	60	20			
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5			
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	45	210					18	92	20	3		

Итого за Обед	36	28	135	861	14	83	7	147	521	125	7
Итого за день	65	53	157	1149	1	131	7	574	1023	208	9

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Школьное меню

Сезон:

Неделя: 4

Возраст: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
82	Суфле творожное паровое или запеченное	180	11	9	20	206			70		152	206	22	1			
403	Молоко стуженное с сахаром	20	1		11	52					63	46	7				
133,01	Чай с лимоном с сахаром	200				2		2			2	1	1				
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3				
Итого за Завтрак			14	9	42	302		2	70		221	266	32	1			

Обед															
17	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	7	3	77		9			31	42	16	1	
30,02	Щи из свежей капусты с мясом(Говядина, оленина)*	250	4	1	9	57		10			44	95	29	1	
	птица тушеная*	100	15	22		252									
65	Гречка отварная рассыпчатая*	150	7	2	42	207					15	175	104	3	

	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	45	210					18	92	20	3		
Итого за Обед			32	34	108	828		20			118	435	173	9		
Итого за день			46	43	150	1130	1	22	70		339	701	205	10		

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 21)

Рацioon: Школьное меню

День: среда

Неделя: 4

Сезон:

Возраст: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
137	Оладьи с джемом*	80	6	4	36	206			36		54	89	13	1			
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28				
Итого за Завтрак			12	9	45	298		3	36		294	269	41	1			

Обед

11	Салат из капусты белокачанной с морковью и растительным маслом	100	2	7	5	91		26			47	34	19	1
34	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	5	4	21	112		8			13	47	17	1
86,01	Биточки рыбные (омуль, чир, муксул)	80	12	7	5	142		2	46		46	148	29	1

76,01	Макаронные изделия отвердые*	120	4	3	36	227	14	14	54	10	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	45	210			92	20	3
Итого за Обед			29	24	123	807	36	61	405	100	6
Итого за день			42	33	168	1104	1	39	674	141	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 22)

Рацон: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 4

Сезон:

Возраст: от 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8	13	32	237		1	50		190	164	26	1			
11 053,01	Какао с молоком*	200	4	4	6	77		1	20		128	124	35	1			
	Лепешка якутская	20	2		10	47					4	13	3				
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3					
Итого за Завтрак			13	24	48	428		2	110		324	304	64	2			
Обед																	
19	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	100	1	7	4	84		17			19	34	16	1			
37,01	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	1	1	8	44		7	3		15	39	12				

105	Тфтели мясные паровые (говядина, оленина, жеребятина)*	80	15	9	7	163	3	20	52	160	25	1
54	Картофель отварной	150	2	7	28	160	30	18	18	89	35	1
136,02	Ватрушка с повидлом	60	4	5	34	198	22	24	24	53	9	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25	10	31	10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42			4	13	3	
Итого за Обед			26	31	101	717	58	63	142	418	104	5
Итого за день			39	55	149	1144	1	173	466	723	168	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 23)

Район: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 4

Сезон:

Возраст: от 7-10 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		
Завтрак																
	Сосиски молочные (детские) с соусом сметаны	80	7	17	1	151					20	11	2			
48	Капуста тушеная	150	3	5	8	88	7	14			62	51	25	1		
	Школьное молоко	200	6	5	10	92	3				240	180	28			
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3			
Итого за Завтрак			17	27	30	372	9	14			327	255	58	1		

Обед												
№	Вид	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2.01	Винегрет овощной с раст. маслом	100	2		5		9		92		13	
32.01	Рассольник ленинградский с мясом (говядина, оленина)	250	8		6		8		46		8	
108,02	Птица отварная	100	20		20				315		2	
65	Гречка отварная рассыпчатая*	150	7		2		42		207			
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2		2		10		25			
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5		1		45		210			
Итого за Обед			43		35		114		895		23	
Итого за день			60		61		144		1268		33	

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 24)

Рацион: Школьное меню

День: суббота

Сезон:

Неделя: 4

Возраст: от 7-10 лет

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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																		
	Вафли якутские (баахыла) с джемом	100/5	3	2	38	394		1			103	79	12					
11 053,01	Какао с молоком*	200	4	4	6	77		1	20		128	124	35	1				
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3						
Итого за Завтрак			7	14	44	537		2	60		232	206	47	2				
Обед																		

22	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1	7	3	84		19		35	31	17	1
36	Суп каргофельный на мясном бульоне*	250	5	3	19	140		15		53	198	43	1
2 047,02	Плов из отварной говядины	150	23	23	26	164		1		17	267	46	3
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25				10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42				4	13	3	
139	Пирожок с яблоками	75	5	8	34	226		2	25	29	64	11	1
Итого за Обед			37	43	104	681		37	25	148	603	124	7
Итого за день			44	57	148	1218		38	85	380	810	171	9

Руководитель аппарата



Г.Н.Михайлов

Приложение № 2

к распоряжению Окружной администрации города Якутска
от "31" 10 2013 г. № 2714

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное единое 24-дневное меню и пищевую ценность приготовляемых блюд для обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа «город Якутск» возрастной категории 11 - 18 лет

Рацион: Школьное меню
День: понедельник
Неделя: 1
Сезон:
Возраст: от 11-18 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
67	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	8	16	37	276		1	68		245	255	59	1
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3		
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28	
	Лепешка якутская	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Завтрак			17	28	61	505		4	108		493	458	91	2
Обед														
19	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	100	1	7	4	84		17			19	34	16	1
34,01	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	300	6	1	21	115					39	478	23	1
108,02	Птица отварная	120	24	24		378		3	112		26	265	29	3

76.01	Макаронные изделия отварные*	200	7	6	61	378	24	24	90	16	2
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25		10	31	5	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315		27	138	30	4
Итого за Обед			47	40	163	1295	136	145	1035	120	10
Итого за день			64	68	224	1800	244	638	1493	211	12

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: от 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
33	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9	16	40	297		1	63		238	206		1
11 036	Чай с сахаром*	200			14	53					5	8	4	1
136.02	Вагрушка с повидлом	60	4	5	34	198			22		24	53	9	1
Итого за Завтрак			14	21	88	548		1	85		267	267	45	2
Обед														
9 044	Салат из моркови с зеленью заправленный растительным маслом	100	2	10	14	156		6		5	35	71	49	1
39.01	Суп из овощей с мясом (Говядина оленина)*	300	3	1	16	93		44			49	424	52	1

88.01	Рыба (омуль, чир, муксун), тушенная в томате с овощами	120	10	12	6	189	5	22	32	179	36	1
58.01	Рис отварной	200	4	2	39	178			6	80	27	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			10	31	5	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315			27	138	30	4
15 023	Печенье нарезное	30										
Итого за Обед			27	29	153	955	1	22	159	923	199	8
Итого за день			41	50	241	1503	1	107	426	1190	244	11

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

Сезон:

День: среда

Неделя: 1

Возраст: от 11-18 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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
97	Колбаски легкие (сосиски) отварные	100	32	44		490		86			33			2		
48	Капуста тушеная	200	3	6	11	117		9	19		83	68	34	1		
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28			
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4			
Итого за Завтрак			43	56	37	762		98	19		362	267	66	4		
Обед																

9 093	Салат из свежих огурцов с зеленой с растительным маслом	100	1	10	5	113	14	5	41	39	19	1
28	Борщ на мясном бульоне (говядина, оленина)	300	2	1	4	39						
95	Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина, оленина, жеребятина)	300	7	12	16	206	18	33	84	194	40	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			10	31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	30	4	1	34	158			14	69	15	2
411	Зефир витаминизированный	20			16	62						
Итого за Обед			15	25	85	602	32	33	148	332	79	5
Итого за день			58	81	121	1364	129	52	510	600	145	8

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рапнов: Школьное меню

Сезон:

Возраст: от 11-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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		
Завтрак																
	Вафли якутские (баахыла) с джемом	150	4	3	54	563		1			146	113	17			
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3				

	Фрукты	100			5	24			5			25	17	11	1
132	Чай с сахаром	200			13	52									
Итого за Завтрак			4	11	72	704			6	40		174	133	28	2
Обед															
2,01	Винегрет овощной с раст. маслом	100	2	5	9	92			13			25	48	23	1
32,01	Рассолник ленинградский с мясом (говядина, оленина)	300	9	7	9	56			10	3		23	113	24	2
99,01	Котлеты рубленые из птицы	100	15	13	7	221			1	57		19	144	17	1
65	Гречка отварная распычатая*	150	7	2	42	207						15	175	104	3
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25						10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63						6	20	4	
Итого за Обед			36	29	93	663			24	60		99	530	176	8
Итого за день			40	40	165	1367			31	100		273	663	204	10

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рапцион: Школьное меню

Сезон:

Возраст: от 11-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															

79	Творожная запеканка	200	24	21	31	388		1	135	320	407	46	1
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40	2	3		
413,01	Джем (варенье)	20			18	55				2	4	2	
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3		240	180	28	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63				6	20	4	
Итого за Завтрак			32	33	75	665		4	175	571	613	80	2
Обед													
11	Салат из капусты белокачанной с морковью и с растительным маслом	100	2	7	5	91		26		47	34	19	1
34,02	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	6	10	21	115				39	478	23	1
90	Тефтели рыбные (омуль, чир. муксун)	100	23	9	14	201		2	35	50	179	27	1
116,01	Соус томатный	30		1	3	21		1	4	1	4	2	
6 006	Каша рисовая рассыпчатая	200	7	11	54	340		1	57	126	190	47	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25				10	31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315				27	138	30	4
Итого за Обед			47	40	174	1107		29	96	300	1054	153	7
Итого за день			79	74	250	1772	1	33	271	871	1668	232	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: суббота

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: от 11-18 лет

№ реп.	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																
8 007	Каша гречневая молочная вязкая протертая*	250	11	10	46	317		1	54		148	265	113	3		
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3				
11 053,01	Какао с молоком*	200	4	4	6	77		1	20		128	124	35	1		
	Делешка якутская	30	2		15	71					6	20	4			
Итого за Завтрак			18	21	67	531		2	114		284	411	153	5		
Обед																
9 058	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	100	2	10	13	149		14			48	54	28	2		
30,02	Щи из свежей капусты с мясом(Говядина, оленина)*	300	4	1	10	68		12			53	114	35	2		
103	Печень тушенная в сметанном соусе*	100	18	7	8	169		31	7773		41	319	21	7		
76,01	Макаронные изделия отварные*	200	7	6	61	378			24		24	90	16	2		

	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25				10	31	5
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63				6	20	4
Итого за Обед			35	26	118	852	1	58	7797	5	627	109
Итого за день			53	47	185	1383	1	60	7911	5	1038	261

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

Сезон:

День: понедельник

Возраст: от 11-18 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
66	Каша из пшеницы и риса молочная жидкая "Дружба"	250	4	6	20	136		1	34		119	113	20		
27,01	Сыр порционный	30	30	38		546		1	390		1320	750	53	2	
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3			
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28		
	слойка с повидлом	60				1					15	60	19	1	
Итого за Завтрак			40	56	29	841		4	464		1696	1107	119	3	
Обед															
22	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1	7	3	84		19			35	31	17	1	

39,01	Суп из овощей с мясом (Говядина оленина)*	300	3	1	16	93	44		49	424	52	1
	птица тушеная*	100	15	22		252						
76,01	Макаронные изделия отварные*	200	7	6	61	378		24	24	90	16	2
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			10	31	5	
	Депешка якутская	30	2		15	71			6	20	4	
Итого за Обед			30	37	105	902	63	24	124	595	94	4
Итого за день			70	94	134	1742	67	488	1821	1701	213	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Сезон:

Возраст: от 11-18 лет

Неделя: 2

№ рец.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
135	Блинчики с джемом*	135/5	8	9	47	287		4			123	135	23	1	
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3			
	Фрукты	100			5	24		5			25	17	11	1	
133,01	Чай с лимоном с сахаром	200				2		2			2	1	1		
Итого за Завтрак			9	16	52	378		11	40		152	156	34	3	
Обед															

9 087	Салат из свежих овощей*	100		7	1	69	4		14	25	12	1
28,01	Борщ с капустой свежей и картофелем	300	5	2	10	93	7		65	74	32	1
3 080	Филе рыбы отварная	100	22	5	1	135	3	31	52	245	44	1
112	Соус молочный	30	1	1	2	27			35	28	5	
56	Пюре картофельное*	200	5	12	30	205	30	31	86	138	42	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			10	31	5	
	Пирожки с мясом и рисом	75	11	6	47	230			17	136	35	2
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315			27	138	30	4
Итого за Обед			53	36	168	1099	1	69	305	815	203	11
Итого за день			61	52	220	1477	1	109	457	971	238	13

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Сезон:

Возраст: от 11-18 лет

Неделя: 2

№ респ.	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																
	Сосиски детские молочные	100	10	20	140	226										
48	Капуста тушеная	200	3	6	11	117		9	19		83	68	34	1		

136	Ватрушка с творогом	60	6	7	7	20	172				41	67	10	1
	Школьное молоко	200	6	5	5	10	92		3		240	180	28	
Итого за Завтрак			26	38	38	181	607		12	19	364	315	71	2
Обед														
9 067,01	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом*	100	2	7	7	7	104		1		69	48	26	1
37,01	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300	2	1	1	10	52		9	3	18	47	15	1
100,01	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	250	20	17	17	28	355		37	30	99	326	82	3
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	2	2	10	63				6	20	4	
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	2	10	25				10	31	5	
Итого за Обед			28	27	27	71	599		47	33	202	471	131	5
Итого за день			54	65	65	251	1207		1	52	566	786	202	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: от 11-18 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														

79	Творожная запеканка	200	24	21	31	388		1	135		320	407	46	1
403	Молоко стуженное с сахаром	30	2		17	78					95	69	10	
133,01	Чай с лимоном с сахаром	200				2		2			2	1	1	
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3		
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
Итого за Завтрак			28	28	64	597		3	175		425	499	60	2
Обед														
18,01	Салат из вареной свеклы с сыром	120	14	25	5	310		6	150		530	314	33	1
36	Суп картофельный на мясном бульоне*	300	6	3	23	168		18			63	238	52	2
99,01	Коплеты рубленые из птицы	100	15	13	7	221		1	57		19	144	17	1
58	Рис отварной с овощами	200	5	7	34	252		3	5		9	83	30	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315					27	138	30	4
Итого за Обед			48	52	147	1290		28	211		658	946	167	10
Итого за день			77	80	211	1888		32	386		1083	1446	227	12

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Район: Школьное меню

Сезон: Весна

День: пятница

Возраст: от 11-18 лет

Неделя: 2

	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--	----------------------	--------------------------------	---------------	---------------------------

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	типическая ценность (ккал)											
			Б	Ж	У	типическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
76,02	Макаронные, запеченные с сыром	250	19	18	63	491			114		374	292		34
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180		28
	Лепешка якутская	30	2		15	71					6	20		4
Итого за Завтрак			27	23	88	654		3	114		620	491		66
Обед														
20,01	Салат из помидоров свежих с раст. маслом	100	1	7	4	89		22			17	31		18
30,02	Щи из свежей капусты с мясом(Говядина, оленина)*	300	4	1	10	68		12			53	114		35
86,01	Бычки рыбные (омуль, чир, муксун)	100	15	9	7	178		3	58		57	186		36
65	Гречка отварная распечата*	200	9	2	56	276				1	20	233		138
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31		5
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315					27	138		30
Итого за Обед			38	22	155	951		37	58	1	185	732		262
Итого за день			66	45	242	1605		40	171	1	805	1224		328

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школьное меню

День: суббота

Сезон:
 Возраст: от 11-18 лет

Неделя: 2

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	
Завтрак															
68,01	Каша пшеничная молочная	250	8	12	39	271		1	68		241	242	41	1	
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3			
132	Чай с сахаром	200			13	52									
	Фрукты	100			5	24		5			25	17	11	1	
	Лепешка якутская	30	2		15	71					6	20	4		
Итого за Завтрак			11	19	71	482		6	108		275	282	57	3	
Обед															
9 052	Салат из вареной свеклы с растительным маслом*	100	1	7	9	104		9		3	35	41	21	1	
28	Борщ на мясном бульоне (говядина, оленина)	300	2	1	4	39									
105	Тефтели мясные паровые (говядина, оленина, жеребятина)*	100	19	11	9	204		3	25		65	200	31	1	
56	Пюре картофельное*	200	5	12	30	205		30	31		86	138	42	1	

	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25				10	31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315				27	138	30	4
Итого за Обед			36	35	129	891	43	56	3	222	547	128	8
Итого за день			46	54	200	1374	1	163	3	497	829	185	12

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Район: Школьное меню

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 3

Возраст: от 11-18 лет

№ рец.	Прем пицц, 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																			
5 029	Вареники с творогом*	220	22	21	3	149			48		183	309	52	2					
139	Пирожок с яблоками	75	5	8	34	226		2	25		29	64	11	1					
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28						
Итого за Завтрак			33	34	47	466		5	73		452	553	91	3					
Обед																			
9 043	Морковь тертая с раст. маслом*	100	1	16	6	168		4			30	47	32	1					
35,01	Суп гороховый на мясном бульоне (говядина, оленина)	300	4	4	10	84		7			27	63	26	2					
	Котлеты рубленые из птицы	100	14	17	14	144		1	3		43	140	17	1					
48	Капуста тушеная	200	3	6	11	117		9	19		83	68	34	1					

	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (Брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5	
472	Булочка школьная	85	8	3	56	287			18		23	85	18	1
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
Итого за Обед			35	48	123	887	1	22	40		221	454	136	7
Итого за день			67	82	170	1354	1	27	113		673	1007	227	10

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацков: Школьное меню

День: вторник

Сезон:

Неделя: 3

Возраст: от 11-18 лет

№ рец.	Примечание, 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																		
137	Оладьи с джемом*	150/5	12	8	69	398			69		105	171	25	1				
	Фрукты	100			5	24		5			25	17	11	1				
11 053,01	Какао с молоком*	200	4	4	6	77		1	20		128	124	35	1				
Итого за Завтрак			16	13	80	499		6	89		257	312	72	4				
Обед																		
20	Салат из помидоров свежих с зеленью раст. маслом*	100	1	7	5	91		29			30	36	23	1				
28,01	Борщ с капустой свежей и картофелем	300	5	2	10	93		7	7		65	74	32	1				

105	Тфетшли мясные паровые (говядина, оленина, жеребятина)*	100	19	11	9	204	3	25	65	200	31	1
8 001	Рис отварной рассыпчатый	200	5	6	53	284		27	12	111	36	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3		31	126			12	39	8	1
412,01	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	60	4	3	45	220			7	30	5	
Итого за Обед			39	31	163	1043	40	58	200	520	140	6
Итого за день			55	44	243	1542	46	147	457	832	212	9

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацон: Школьное меню

Сезон: Возраст: от 11-18 лет

День: среда

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
	Пудинг из творога запеченный	150	9	7	27	206			117		210	281	31	1				
	Варенье или джем	20			14	55					2	4	2					
	Школьное молоко	200	6	5	10	92	3				240	180	28					
	Лепешка якутская	30	2		15	71					6	20	4					
Итого за Завтрак			17	12	65	424	3	117	458	484	65	2						

Обед															
№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
2,01	Винегрет овощной с раст. маслом	100	2	5	9	92		13				25	48	23	1
42,01	Суп рыбный из консервов (лосось или сайра)	300	7	3	25	168	20	10				111	197	62	2
103	Печень тушенная в сметанном соусе*	100	18	7	8	169	31	7773				41	319	21	7
76,01	Макаронные изделия отварные*	150	5	4	45	283		18				18	67	12	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25						10	31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315						27	138	30	4
Итого за Обед			41	23	166	1052	1	64	7801			231	801	152	15
Итого за день			58	35	231	1476	1	67	7918			690	1284	218	17

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 16)

Рацион: Школьное меню

Сезон:

День: четверг

Возраст: от 11-18 лет

Недели: 3

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
67	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	8	16	37	276		1	68			245	255	59	1
27,01	Сыр порционный	30	30	38		546	1		390			1320	750	53	2
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40			2	3		

133,01	Чай с лимоном с сахаром	200			2		2							1					1
	Лепешка якутская	30	2	15	71									20					4
Итого за Завтрак			41	61	960		4	498						1029				116	3
Обед																			
9 093	Салат из свежих огурцов с зеленью с растительным маслом	100	1	10	113		5			14				39					19
30,02	Щи из свежей капусты с мясом(Говядина, оленина)*	300	4	1	68		10			12				114					35
	птица тушеная*	100	15	22	252														
56	Пюре картофельное*	200	5	12	205		30			30				138					42
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	25		10							31					5
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		63		16							20					4
Итого за Обед			28	47	726		71			56				341					104
Итого за день			69	108	1687		123			60				1370					220

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Школьное меню

Сезон:

Возраст: от 11-18 лет

День: пятница

Неделя: 3

№ 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

	Вафли якутские (баахыла) с джемом	150	4	3	54	563	1			146	113	17	
401	Масло сливочное порционное	10		7		66		40		2	3		
	Школьное молоко	200	6	5	10	92	3			240	180	28	
	Итого за Завтрак		10	16	64	721	4	40		389	296	45	1
Обед													
9 055	Салат из свеклы с сыром*	100	3	2	8	63	9	19		97	74	22	1
43	Суп картофельный с клецками*	300	8	3	29	178	13	38		26	92	26	1
2 047,02	Плов из отварной говядины	200	31	31	35	219	1			23	356	61	5
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25				10	31	5	
412,01	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	60	4	3	45	220				7	30	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63				6	20	4	
	Итого за Обед		49	41	143	767	23	56		168	602	123	8
	Итого за день		59	56	207	1488	27	96		557	899	168	9

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацлов: Школьное меню

День: суббота

Сезон:

Возраст: от 11-18 лет

Неделя: 3

Витамины (мг)

Энерге-

Пищевые вещества (г)

Минеральные вещества (мг)

№ респ.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	тищеская ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
64.02	Каша манная молочная жидкая	250	8	12	34	272		1	68		236	195	31	1
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3		
139	Пирожок с яблоками	75	5	8	34	226		2	25		29	64	11	1
132	Чай с сахаром	200			13	52								
Итого за Завтрак			13	27	81	615		3	133		268	262	42	2
Обед														
17,01	Салат из огурцов свежих с зеленью и с раст. маслом	100	1	7	3	77		15			32	42	16	1
32,01	Рассольник ленинградский с мясом (говядина, оленина)	300	9	7	9	56		10	3		23	113	24	2
86,01	Биточки рыбные (омуль, чир, муксун)	100	15	9	7	178		3	58		57	186	36	1
48	Капуста тушеная	200	3	6	11	117		9	19		83	68	34	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315					27	138	30	4
Итого за Обед			37	32	107	768		37	80		232	578	144	9
Итого за день			51	59	189	1383	1	40	212		500	839	187	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Школьное меню

Сезон:

День: понедельник

Возраст: от 11-18 лет

Неделя: 4

№ 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														
5 029	Вареники с творогом*	200/20	22	21	3	149			48		183	309	52	2
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28	
	Лепешка якутская	30	2		15	71					6	20	4	
	Итого за Завтрак		30	26	27	311		3	48		429	509	84	3
Обед														
13	Салат из моркови с изюмом*	100	1	7	19	145		4			30	57	34	1
1 062,01	Суп с вермишелевым на курином бульоне	300	19	13	34	302		10	96	8	42	200	31	2
93	Гуляш из отварного мяса (говядина, оленина, жеребятина) в томатно-сметанном соусе	100	17	9	5	160		3	5		82	191	35	1
58,01	Рис отварной	200	4	2	39	178					6	80	27	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315					27	138	30	4
Итого за Обед			50	34	175	1125		17	101	8	197	696	161	9
Итого за день			79	60	202	1436		20	149	8	626	1205	245	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Район: Школьное меню

Сезон:

День: вторник

Возраст: от 11-18 лет

Неделя: 4

№ 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																
82	Суфле творожное паровое или запеченное	200	12	10	22	229		1	78		169	229	25	1		
403	Молоко сгущенное с сахаром	20	1		11	52					63	46	7			
133,01	Чай с лимоном с сахаром	200				2		2			2	1	1			
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4			
Итого за Завтрак			15	11	50	346		3	78		240	296	36	1		
Обед																
17	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	7	3	77		9			31	42	16	1		
30,02	Щи из свежей капусты с мясом(Говядина, оленина)*	300	4	1	10	68		12			53	114	35	2		
	птица тушеная*	100	15	22		252										
65	Гречка отварная рассыпчатая*	200	9	2	56	276				1	20	233	138	5		

	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25				10	31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315				27	138	30	4
Итого за Обед			38	35	146	1014	1	22	1	141	558	223	11
Итого за день			53	46	196	1359	1	24	1	381	853	260	13

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 21)

Радион: Школьное меню

Сезон:

День: среда

Возраст: от 11-18 лет

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
137	Оладьи с джемом*	100	8	5	45	257			45		68	111	16	1		
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28			
Итого за Завтрак			14	10	54	349		3	45		308	291	44	1		
Обед																
11	Салат из капусты белокочанной с морковью и растительным маслом	100	2	7	5	91		26			47	34	19	1		
34	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	300	6	4	25	135		9			16	56	21	1		
86,01	Биточки рыбные (омуль, чир, муксун)	100	15	9	7	178		3	58		57	186	36	1		

76,01	Макаронные изделия отварные*	150	5	4	45	283	18	67	12	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25		31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315		138	30	4
Итого за Обед			37	28	160	1026	38	511	123	8
Итого за день			51	38	214	1375	41	802	167	9

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 22)

Район: Школьное меню

День: четверг

Сезон:

Неделя: 4

Возраст: от 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
33	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9	16	40	297		1	63		238	206		32		
11 053,01	Какао с молоком*	200	4	4	6	77		1	20		128	124		35		
	Лепешка якутская	30	2		15	71					6	20		4		
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3				
Итого за Завтрак			16	28	61	510		2	123		374	352		72		
Обед																
19	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	100	1	7	4	84		17			19	34		16		
37,01	Суп крестьянский с крутой (перловой)	300	2	1	10	52		9	3		18	47		15		

105	Тефтели мясные паровые (говядина, оленина, жеребятина)*	100	19	11	9	204		3	25	65	200	31	1
54	Картофель отварной	200	2	9	37	214		40	24	24	118	46	2
136,02	Ватрушка с повидлом	60	4	5	34	198			22	24	53	9	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25				10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63				6	20	4	
Итого за Обед			31	36	119	841	1	70	74	166	502	126	6
Итого за день			47	63	180	1351	1	71	197	540	854	198	8

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 23)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Сезон:

Возраст: от 11-18 лет

Неделя: 4

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

№ 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																
	Сосиски молочные (детские) с соусом сметаны	100	9	21	1	188					26	14	2			
48	Капуста тушеная	200	3	6	11	117		9	19		83	68	34	1		
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28			
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4			
Итого за Завтрак			20	32	38	460		12	19		355	282	68	2		

Обед														
2,01	Винегрет овощной с раст. маслом	100	2	5	9	92	13				25	48	23	1
32,01	Рассольник ленинградский с мясом (говядина, оленина)	300	9	7	9	56	10	3			23	113	24	2
108,02	Птица отварная	100	20	20		315	2	94			21	221	24	2
65	Гречка отварная рассыпчатая*	200	9	2	56	276			1		20	233	138	5
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315					27	138	30	4
Итого за Обед			49	37	152	1078	1	97	1		127	784	243	14
Итого за день			69	69	190	1539	1	116	1		481	1066	312	15

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 24)

Раппорт: Школьное меню

Неделя: 4

Сезон: Возраст: от 11-18 лет

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

№ 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		
Завтрак																
	Вафли якутские (баахыла) с джемом	150/5	4	4	56	581	2				151	117	17			

11 053,01	Какао с молоком*	200	4	4	6	77	1	20	128	124	35	1
401	Масло сливочное порционное	10		7		66		40	2	3		
Итого за Завтрак			8	15	62	724	2	60	281	244	53	2
Обед												
22	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1	7	3	84	19		35	31	17	1
36	Суп картофельный на мясном бульоне*	300	6	3	23	168	18		63	238	52	2
2 047,02	Плов из отварной говядины	200	31	31	35	219	1		23	356	61	5
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63			6	20	4	
139	Пирожок с яблоками	75	5	8	34	226	2	25	29	64	11	1
Итого за Обед			46	51	122	784	40	25	166	738	149	9
Итого за день			55	66	184	1509	1	85	447	982	202	10



Г.Н. Михайлов

Руководитель аппарата