**УТВЕРЖДАЮ:**
**Индивидуальный предприниматель**
**Юрк Н.В.**




Индивидуальный предприниматель Юрк Наталья Васильевна

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню
и пищевая
ценность
приготовляемых
блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- | 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 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1437 | Пудинг творожный с молоком сгущены | 100/2 | 15 | 20 | 34 | 373 | 0,08 | 0,59 | 15 | | 193 | 253 | 32 | 1 |
| 1124 | Чай с молоком | 200 | 2 | 2 | 17 | 86 | 0,02 | 0,75 | 0,01 | | 65 | 53 | 11 | 1 |
| 1302.01 | Батон Студенческий витаминизирован | 050 | 4 | | 24 | 146 | 0,16 | | | | 41 | 32 | 7 | 2 |
| | | итого | 21 | 22 | 75 | 605 | 0,26 | 1,34 | 15,01 | | 299 | 338 | 50 | 4 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Зеленый горошек | 050 | 2 | | 3 | 20 | 0,05 | 5 | 0,15 | | 10 | 31 | 10 | |
| 127.02 | Суп крестьянский с пшеном, сметаной | 250/1 | 2 | 5 | 12 | 100 | 0,05 | 9,61 | 0,84 | | 39 | 50 | 21 | 1 |
| 307 | Сосиски отварные | 100 | 13 | 10 | 6 | 168 | 0,04 | 0,74 | 0,12 | | 31 | 137 | 18 | 1,56 |
| 201 | Капуста тушеная | 150 | 2 | 6 | 12 | 91 | 0,05 | 39 | 0,39 | | 64 | 44 | 23 | 1 |
| 1105 | Компот из кураги | 200 | 1 | | 26 | 104 | 0,02 | 0,8 | 0,7 | | 32 | 29 | 21 | 1 |
| 1302.01 | Батон Студенческий витаминизирован | 050 | 4 | | 24 | 146 | 0,16 | | | | 41 | 32 | 7 | 2 |
| 1303 | Хлеб "Богатырь" витаминизированный | 025 | 2 | | 12 | 54 | 0,07 | | | | 5 | 16 | 3 | |
| | | итого | 26 | 21 | 95 | 683 | 0,4 | 55,15 | 2,2 | | 222 | 339 | 103 | 6,56 |
| | полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 1117.01 | Сок фруктовый | 200 г | 0,6 | | 34 | 132 | 0,04 | 12 | 0,6 | | | | | |
| 946 | Крендель в сахаре | 050 | 3 | 8 | 31 | 209 | 0,04 | | 0,08 | | 8 | 27 | 5 | |
| | | итого | 3,6 | 8 | 65 | 341 | 0,08 | 12 | 0,68 | | 8 | 27 | 5 | |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энерге | 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 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Яйцо вареное | .040 | 5 | 5 | | 63 | 0,03 | | 0,10 | | 22 | 77 | 5 | 1 |
| 801 | Каша геркулесовая(вязкая)с маслом | .200/1 | 7 | 14 | 31 | 275 | 0,16 | 1,21 | 0,13 | | 147 | 223 | 67 | 2 |
| 1110.01 | Какао-напиток с молоком | .200 | 4 | 4 | 20 | 121 | 0,04 | 1,30 | 0,03 | | 120 | 90 | 14 | |
| 1302.01 | Батон Студенческий витаминизирован | .050 | 4 | | 24 | 146 | 0,16 | | | | 41 | 32 | 7 | 2 |
| | | итого | 20 | 23 | 75 | 605 | 0,39 | 2,51 | 0,26 | | 330 | 422 | 93 | 5 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 6.02 | Огурцы порционно | .050 | | | 1 | 6 | 0,01 | 2,50 | 0,01 | | 11 | 12 | 7 | |
| 106 | Суп картоф. с горохом, гренками, со см | .250/1 | 6 | 5 | 20 | 167 | 0,25 | 7,35 | 0,99 | | 50 | 97 | 38 | 2 |
| 501 | Биточки из говядины | .080 | 12 | 10 | 10 | 175 | 0,08 | | 0,05 | | 15 | 19 | 5 | |
| 204 | Картофельное пюре | 150 | 3 | 4 | 18 | 128 | 0,15 | 18 | 0,05 | | 35 | 84 | 28 | 1 |
| 1130 | Напиток из черной смородины | .200 | | | 27 | 105 | 0,01 | 15,00 | 0,01 | | 9 | 6 | 3 | |
| 1302.01 | Батон Студенческий витаминизирован | .050 | 4 | | 24 | 146 | 0,16 | | | | 41 | 32 | 7 | 2 |
| 1303 | Хлеб "Богатырь" витаминизированный | .025 | 2 | | 12 | 54 | 0,07 | | | | 5 | 16 | 3 | |
| | | итого | 27 | 19 | 112 | 781 | 0,73 | 42,85 | 1,11 | | 166 | 266 | 91 | 5 |
| | полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 1125 | Чай с сахаром, лимоном 200/15/7 | .200/1 | | | 15 | 57 | | 10 | | | 5 | 8 | 4 | 1 |
| 940 | Гребешок с повидлом | .050 | 3 | 2 | 29 | 145 | 0,03 | 0,01 | 0,08 | | 8 | 24 | 6 | |
| | | итого | 3 | 2 | 44 | 202 | 0,03 | 10,01 | 0,08 | | 13 | 32 | 10 | 1 |

Индивидуальный предприниматель Юрк Наталья Васильевна

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энерге | 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 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 803 | Каша молочная "Дружба" | .200/1 | 6 | 12 | 33 | 264 | 0,14 | 1,24 | 0,12 | | 136 | 153 | 37 | 1 |
| 1125 | Чай с сахаром 200/15 | .200/1 | | | 15 | 57 | | 0,1 | | | 5 | 8 | 4 | 1 |
| 1302.01 | Батон Студенческий витаминизирован | .050 | 4 | | 24 | 146 | 0,16 | | | | 41 | 32 | 7 | 2 |
| | | итого | 10 | 12 | 72 | 467 | 0,3 | 1,34 | 0,12 | | 182 | 193 | 48 | 4 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 8.01 | Помидоры порционно | .050 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7 | 0,01 | 5 | 0,03 | | 12 | 21 | 7 | 0,3 |
| 122.02 | Суп из разных овощей со сметаной | .250/1 | 2 | 7 | 7 | 99 | 0,06 | 6,79 | 0,96 | | 37 | 45 | 18 | 1 |
| 503 | Голубцы с мясом, рисом | .108 | 9,6 | 10 | 11 | 168 | 0,04 | 13,8 | 0,11 | | 51 | 46 | 17 | 1 |
| 208 | Рис припущенный | .150 | 4 | 4 | 33 | 187 | 0,02 | | 0,04 | | 2 | 60 | 19 | 1 |
| 1102 | Кисель плодовоягодный | .200 | | | 34 | 129 | | 0,3 | | | 1 | | | |
| 1302.01 | Батон Студенческий витаминизирован | .050 | 4 | | 24 | 146 | 0,16 | | | | 41 | 32 | 7 | 2 |
| 1303 | Хлеб "Богатырь" витаминизированный | .025 | 2 | | 12 | 54 | 0,07 | | | | 5 | 16 | 3 | |
| | | итого | 22 | 21 | 122 | 790 | 0,36 | 25,89 | 1,14 | | 149 | 220 | 71 | 5,3 |
| | полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 1105 | Компот из кураги | .200 | 1 | | 26 | 104 | 0,02 | 0,8 | 0,7 | | 32 | 29 | 21 | 1 |
| 932 | Плюшка "Эстонская с сыром" | .050 | 6 | 9 | 19 | 177 | 0,06 | 0,04 | 0,02 | | 110 | 76 | 10 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | итого | 7 | 9 | 45 | 281 | 0,08 | 0,84 | 0,72 | | 142 | 105 | 31 | 1 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энерге | 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 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 808.01 | Каша пшеничная молочная | .200/1 | 7 | 12 | 32 | 263 | 0,06 | 1,3 | 0,13 | | 31 | 94 | 15 | |
| 1110 | Кофейный напиток с молоком | .200 | 4 | 4 | 20 | 121 | 0,04 | 1,3 | 0,03 | | 120 | 90 | 14 | |
| 1302.01 | Батон Студенческий витаминизирован | .050 | 4 | | 24 | 146 | 0,16 | | | | 41 | 32 | 7 | 2 |
| | | итого | 15 | 16 | 76 | 530 | 0,26 | 2,6 | 0,16 | | 192 | 216 | 36 | 2 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Салат из свежей капусты с маслом рас | .050 | 2 | | 3 | 20 | 0,05 | 5 | 0,15 | | 10 | 31 | 10 | |
| 114 | Суп крестьянский с рисом, сметаной | .250/1 | 2 | 3 | 13 | 91 | 0,03 | 20,04 | 0,95 | | 9 | 41 | 15 | 1 |
| 501.01 | Котлета "Детская" | .080 | 12 | 11 | 9 | 188 | 0,07 | 0,92 | 0,04 | | 34 | 53 | 8 | 1 |
| 210 | Рожки отварные | .150 | 5 | 5 | 32 | 188 | 0,06 | | 0,05 | | 15 | 38 | 9 | 1 |
| 1117.01 | Сок фруктовый | .200 г | 0,6 | | 34 | 132 | 0,04 | 12 | 0,6 | | | | | |
| 1302.01 | Батон Студенческий витаминизирован | .050 | 4 | | 24 | 146 | 0,16 | | | | 41 | 32 | 7 | 2 |
| 1303 | Хлеб "Богатырь" витаминизированный | .025 | 2 | | 12 | 54 | 0,07 | | | | 5 | 16 | 3 | |
| | | итого | 28 | 19 | 127 | 819 | 0,48 | 37,96 | 1,79 | | 114 | 211 | 52 | 5 |
| | полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 1109 | Компот из яблок | .200 | | | 28 | 109 | 0,1 | 6,6 | 0,1 | | 7 | 4 | 4 | 1 |
| 945.01 | Турбинка. | .050 | 3 | 9 | 30 | 199 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | | 10 | 30 | 5 | 1 |
| | | итого | 3 | 9 | 58 | 308 | 0,14 | 6,64 | 0,12 | | 17 | 34 | 9 | 2 |

Индивидуальный предприниматель Юрк Наталья Васильевна

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энерге | 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 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 808 | Каша пшенная молочная с маслом | .200/1 | 12 | 15 | 58 | 413 | 0,34 | 1,75 | 0,15 | | 196 | 285 | 76 | 2 |
| 1110.01 | Какао-напиток с молоком | .200 | 4 | 4 | 20 | 121 | 0,04 | 1,3 | 0,03 | | 120 | 90 | 14 | |
| 1302.01 | Батон Студенческий витаминизирован | .050 | 4 | | 24 | 146 | 0,16 | | | | 41 | 32 | 7 | 2 |
| | | итого | 20 | 19 | 102 | 680 | 0,54 | 3,05 | 0,18 | | 357 | 407 | 97 | 4 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 6.02 | Огурцы порционно | .050 | | | 1 | 6 | 0,01 | 2,5 | 0,01 | | 11 | 12 | 7 | |
| 116 | Суп молочный с овощами | .250 | 4 | 6 | 15 | 105 | 0,1 | 11 | 0,87 | | 122 | 111 | 28 | 1 |
| 300.01 | Рыба под сырной корочкой | .100/5 | 19 | 15 | 5 | 227 | 0,15 | 0,98 | 0,75 | | 96 | 177 | 35 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 205 | Каша гречневая рассыпчатая | .150 | 6 | 5 | 32 | 202 | 0,04 | | 0,04 | | 38 | 160 | 105 | 4 |
| 1115 | Напиток из шиповника | .200 | | | 33 | 128 | 0,1 | 15 | 0,2 | | 16 | 26 | 8 | 1 |
| 1302.01 | Батон Студенческий витаминизирован | .050 | 4 | | 24 | 146 | 0,16 | | | | 41 | 32 | 7 | 2 |
| 1303 | Хлеб "Богатырь" витаминизированный | .025 | 2 | | 12 | 54 | 0,07 | | | | 5 | 16 | 3 | |
| | | итого | 35 | 26 | 122 | 868 | 0,63 | 29,48 | 1,87 | | 329 | 534 | 193 | 9 |
| | полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 1102 | Кисель плодовоягодный | .200 | | | 34 | 129 | | 0,3 | | | 1 | | | |
| 941 | Сосиска в тесте | .050/5 | 6 | 13 | 2 | 147 | 0,05 | | 0,01 | | 17 | 69 | 10 | 1 |
| | | итого | 6 | 13 | 36 | 276 | 0,05 | 0,3 | 0,01 | | 18 | 69 | 10 | 1 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энерге | 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 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 524 | Омлет натуральный с маслом | .100/5 | 11 | 17 | 2 | 203 | 0,06 | 0,19 | 0,31 | | 89 | 184 | 14 | 2 |
| 1124 | Чай с молоком | .200 | 2 | 2 | 17 | 86 | 0,02 | 0,75 | 0,01 | | 65 | 53 | 11 | 1 |
| 1302.01 | Батон Студенческий витаминизирован | .050 | 4 | | 24 | 146 | 0,16 | | | | 41 | 32 | 7 | 2 |
| | | итого | 17 | 19 | 43 | 435 | 0,24 | 0,94 | 0,32 | | 195 | 269 | 32 | 5 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 8.03 | Салат из свеклы с маслом раст. | .050 | 1 | 4 | 5 | 61 | 0,02 | 6 | 0,25 | | 13 | 15 | 10 | |
| 109.04 | Суп картофельный с мак.изделиями, с | .250/1 | 4 | 5 | 25 | 156 | 0,06 | 7,45 | 0,29 | | 16 | 44 | 15 | 1 |
| 307 | Сосиски отварные | .100 | 13 | 10 | 6 | 168 | 0,04 | 0,74 | 0,12 | | 31 | 137 | 18 | 1,56 |
| 201 | Капуста тушеная | .150 | 2 | 6 | 12 | 91 | 0,05 | 39 | 0,39 | | 64 | 44 | 23 | 1 |
| 1117.01 | Сок фруктовый | .200 г | 0,6 | | 34 | 132 | 0,04 | 12 | 0,6 | | | | | |
| 1302.01 | Батон Студенческий витаминизирован | .050 | 4 | | 24 | 146 | 0,16 | | | | 41 | 32 | 7 | 2 |
| 1303 | Хлеб "Богатырь" витаминизированный | .025 | 2 | | 12 | 54 | 0,07 | | | | 5 | 16 | 3 | |
| | | итого | 27 | 25 | 118 | 808 | 0,4 | 65,19 | 1,65 | | 170 | 288 | 76 | 5,56 |
| | полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 1125 | Чай с сахаром, лимоном 200/15/7 | .200/1 | | | 15 | 57 | | 10 | | | 5 | 8 | 4 | 1 |
| 949 | Корж молочный | .100 | 5 | 9 | 47 | 285 | 0,05 | 0,02 | 0,1 | | 17 | 39 | 7 | 1 |
| | | итого | 5 | 9 | 62 | 342 | 0,05 | 10,02 | 0,1 | | 22 | 47 | 11 | 2 |



Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энерге | 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 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 808.02 | Каша ячневая молочная | .200/1 | 3 | 11 | 10 | 152 | 0,04 | 1,3 | 0,13 | | 136 | 95 | 15 | |
| 1110 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4 | 4 | 20 | 121 | 0,04 | 1,3 | 0,03 | | 120 | 90 | 14 | |
| 1302.01 | Батон Студенческий витаминизирован | .050 | 4 | | 24 | 146 | 0,16 | | | | 41 | 32 | 7 | 2 |
| | | итого | 11 | 15 | 54 | 419 | 0,24 | 2,6 | 0,16 | | 297 | 217 | 36 | 2 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 6.02 | икра морковная | .050 | | | 1 | 6 | 0,01 | 2,5 | 0,01 | | 11 | 12 | 7 | |
| 101 | Борщ с капустой, картофелем, со смет | 250/1 | 3 | 7 | 12 | 136 | 0,06 | 14,59 | 0,9 | | 60 | 64 | 28 | 1 |
| 308 | Голубцы рыбные | 100/5 | 8 | 15 | 8 | 204 | 0,08 | 12,47 | 0,11 | | 81 | 123 | 28 | 1 |
| 214 | Картофель отварной | .200 | 4 | 5 | 27 | 187 | 0,2 | 28,42 | 0,8 | | 22 | 107 | 40 | 2 |
| 1109 | Компот из яблок | .200 | | | 28 | 109 | 0,1 | 6,6 | 0,1 | | 7 | 4 | 4 | 1 |
| 1302.01 | Батон Студенческий витаминизирован | .050 | 4 | | 24 | 146 | 0,16 | | | | 41 | 32 | 7 | 2 |
| 1303 | Хлеб "Богатырь" витаминизированный | .025 | 2 | | 12 | 54 | 0,07 | | | | 5 | 16 | 3 | |
| | | итого | 21 | 27 | 112 | 842 | 0,68 | 64,58 | 1,92 | | 227 | 358 | 117 | 7 |
| | полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 1115 | Напиток из шиповника | .200 | | | 33 | 128 | 0,1 | 15 | 0,2 | | 16 | 26 | 8 | 1 |
| 943 | Ватрушка "Лакомка" | .105 | 11 | 9 | 47 | 311 | 0,1 | 0,21 | 0,28 | | 78 | 138 | 17 | 1 |
| | | итого | 11 | 9 | 80 | 439 | 0,2 | 15,21 | 0,48 | | 94 | 164 | 25 | 2 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энерге | 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 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1424 | Запеканка творожная с молоком сгуще | .100/3 | 15 | 21 | 22 | 436 | 0,08 | 0,49 | 15,49 | | 157 | 227 | 27 | 1 |
| 1125 | Чай с сахаром 200/15 | .200/1 | | | 15 | 57 | | 0,1 | | | 5 | 8 | 4 | 1 |
| 1302.01 | Батон Студенческий витаминизирован | .050 | 4 | | 24 | 146 | 0,16 | | | | 41 | 32 | 7 | 2 |
| | | итого | 19 | 21 | 61 | 639 | 0,24 | 0,59 | 15,49 | | 203 | 267 | 38 | 4 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Зеленый горошек | .050 | 2 | | 3 | 20 | 0,05 | 5 | 0,15 | | 10 | 31 | 10 | |
| 123 | Суп-пюре из разных овощей с гренкам | .250/1 | 3 | 5 | 13 | 109 | 0,06 | 6,3 | 1,27 | | 78 | 75 | 22 | 1 |
| 529 | Тефтели из говядины | .060/5 | 8 | 10 | 10 | 164 | 0,03 | 2,87 | 0,45 | | 9,3 | 25 | 7,5 | 1 |
| 205 | Каша гречневая рассыпчатая | .150 | 6 | 5 | 32 | 202 | 0,04 | | 0,04 | | 38 | 160 | 105 | 4 |
| 1105 | Компот из кураги | .200 | 1 | | 26 | 104 | 0,02 | 0,8 | 0,7 | | 32 | 29 | 21 | 1 |
| 1302.01 | Батон Студенческий витаминизирован | .050 | 4 | | 24 | 146 | 0,16 | | | | 41 | 32 | 7 | 2 |
| 1303 | Хлеб "Богатырь" витаминизированный | .025 | 2 | | 12 | 54 | 0,07 | | | | 5 | 16 | 3 | |
| | | итого | 26 | 20 | 120 | 799 | 0,43 | 14,97 | 2,61 | | 213 | 368 | 176 | 9 |
| | полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 1106 | Компот из изюма | .200 | 1 | | 28 | 109 | 0,1 | 6,6 | 0,1 | | 7 | 4 | 4 | 1 |
| 910.01 | Ватрушка с повидлом | .075 | 8 | 6 | 29 | 203 | 0,16 | 0,01 | 0,1 | | 47 | 83 | 12 | 1 |
| | | итого | 9 | 6 | 57 | 312 | 0,26 | 6,61 | 0,2 | | 54 | 87 | 16 | 2 |

Индивидуальный предприниматель Юрк Наталья Васильевна

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энерге | 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 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 808.01 | Каша пшеничная молочная | 200/1 | 8 | 12 | 43 | 310 | 0,08 | 1,3 | 0,13 | | 143 | 135 | 23 | 1 |
| 1110.01 | Какао-напиток с молоком | 200 | 4 | 4 | 20 | 121 | 0,04 | 1,3 | 0,03 | | 120 | 90 | 14 | |
| 1302.01 | Батон Студенческий витаминизирован | 050 | 4 | | 24 | 146 | 0,16 | | | | 41 | 32 | 7 | 2 |
| | | итого | 16 | 16 | 87 | 577 | 0,28 | 2,6 | 0,16 | | 304 | 257 | 44 | 3 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Помидоры порционно | 050 | 0,6 | 0,1 | 2 | 12 | 0,03 | 12,5 | 0,6 | | 7 | 13 | 10 | 1 |
| 104 | Рассольник по-ленинградски со сметан | 250/1 | 2 | 5 | 20 | 131 | 0,09 | 7,41 | 0,79 | | 33 | 78 | 27 | 1 |
| 520.01 | Колбаски "Витаминные" с маслом слив | 075/5 | 12 | 16 | 6 | 255 | 0,04 | 0,21 | 0,7 | | 45 | 58 | 14 | 1 |
| 204 | Картофельное пюре | 200 | 4 | 5 | 24 | 171 | 0,19 | 24,44 | 0,07 | | 46 | 112 | 37 | 1 |
| 1130.02 | Напиток из клубники | 200 | | | 29 | 111 | | 9,8 | | | 8 | 5 | 4 | |
| 1302.01 | Батон Студенческий витаминизирован | 050 | 4 | | 24 | 146 | 0,16 | | | | 41 | 32 | 7 | 2 |
| 1303 | Хлеб "Богатырь" витаминизированный | 025 | 2 | | 12 | 54 | 0,07 | | | | 5 | 16 | 3 | |
| | | итого | 25 | 26 | 117 | 880 | 0,58 | 54,36 | 2,16 | | 185 | 314 | 102 | 6 |
| | полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 1125 | Чай с сахаром 200/15 | 200/1 | | | 15 | 57 | | 0,1 | | | 5 | 8 | 4 | 1 |
| 944 | Манник | 050 | 4 | 5 | 27 | 177 | 0,03 | 0,06 | 0,07 | | 22 | 39 | 6 | |
| | | итого | 4 | 5 | 42 | 234 | 0,03 | 0,16 | 0,07 | | 27 | 47 | 10 | 1 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энерге | 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 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 537 | Макаронные изделия с сыром | 145 | 7 | 10 | 31 | 248 | 0,07 | 0,2 | 0,12 | | 142 | 108 | 14 | 1 |
| 1110 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4 | 4 | 20 | 121 | 0,04 | 1,3 | 0,03 | | 120 | 90 | 14 | |
| 1302.01 | Батон Студенческий витаминизирован | 050 | 4 | | 24 | 146 | 0,16 | | | | 41 | 32 | 7 | 2 |
| | | итого | 15 | 14 | 75 | 515 | 0,27 | 1,5 | 0,15 | | 303 | 230 | 35 | 3 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 6.02 | икра кабачковая | 050 | | | 1 | 6 | 0,01 | 2,5 | 0,01 | | 11 | 12 | 7 | |
| 101 | Борщ с капустой, картофелем, со смет | 250/1 | 3 | 7 | 12 | 136 | 0,06 | 14,59 | 0,9 | | 60 | 64 | 28 | 1 |
| 517 | Котлета из говядины "Здоровье" | 075 | 12 | 12 | 4 | 171 | 0,04 | 0,72 | 0,05 | | 28 | 43 | 9 | 1 |
| 208 | Рис припущенный | 150 | 4 | 4 | 33 | 187 | 0,02 | | 0,04 | | 2 | 60 | 19 | 1 |
| 1117.01 | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | | 34 | 132 | 0,04 | 12 | 0,6 | | | | | |
| 1302.01 | Батон Студенческий витаминизирован | 050 | 4 | | 24 | 146 | 0,16 | | | | 41 | 32 | 7 | 2 |
| 1303 | Хлеб "Богатырь" витаминизированный | 025 | 2 | | 12 | 54 | 0,07 | | | | 5 | 16 | 3 | |
| | | итого | 26 | 23 | 120 | 832 | 0,4 | 29,81 | 1,6 | | 147 | 227 | 73 | 5 |
| | полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 1102 | Кисель плодовоягодный | 200 | | | 34 | 128 | | 0,2 | | | 1 | | | |
| 953.01 | Булочка "Веснушка" | 100 | 6 | 7 | 51 | 288 | 0,07 | | | | 25 | 66 | 15 | 1 |
| | | итого | 6 | 7 | 85 | 416 | 0,07 | 0,2 | | | 26 | 66 | 15 | 1 |