

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: типовое меню 2017-2018 старшие

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

Старшие 12-17 л

№ 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
<b>Завтрак</b>														
97,01	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/10	8	25	45	437		2			184	213	50	1
5,02	Бутерброд с сыром	20/20	6	6	10	120					204	121	13	
299,01	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
197	Чай с сахаром	200	1		9	34		1			35	58	31	6
351	Яблоки	100			1	4		2			2	1	1	
262	Полоска песочная с повидлом	60	4	14	38	288					11	35	6	1
<b>Итого за Завтрак</b>			21	45	118	954		5			442	448	105	8
<b>Обед</b>														
46	Щи из свежей капусты с картофелем 250 гр.	250	4	12	20	205		63	2		102	107	45	2
161,01	Сосиска отварная	100	11	24	2	266					35	159	20	2
229	Макаронные изделия отварные	180	6	8	38	241					10	42	10	1
	зеленый горошек	20	1		1	8		2			4	12	4	
299	Хлеб ржаной	30	2		15	71					6	20	4	
211	Компот из кураги витаминизированный вит.С	200	1		31	122		1	1		32	29	21	1
249	Булочка "Российская"	60	4	5	36	208					17	45	7	1
<b>Итого за Обед</b>			29	49	143	1121		66	3		206	414	111	7
<b>Итого за день</b>			50	94	261	2075		71	3		648	862	216	15

ИП Асрян Армен Размикович

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

Рацион: типовое меню 2017-2018 старшие

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

Старшие 12-17 л

№ 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
<b>Завтрак</b>														
36	котлета "Полтавская"	100	14	9	5	159					16	145	21	1
231	Рис отварной	180	2	21	21	284					14	50	15	
197	Чай с сахаром	200	1		9	34		1			35	58	31	6
299	Хлеб ржаной	30	2		15	71					6	20	4	
250	Булочка "Осенняя"	60	4	6	33	205					11	39	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>			23	36	83	753		1			82	312	79	8
<b>Обед</b>														
56,01	Рассольник ленинградский	250	2	5	21	131		7	1		32	70	28	1
151,01	Котлеты(биточки) из трески-филе	120	13	8	15	188		1			64	172	29	1
226	Картофельное пюре	180	4	8	24	190		29			57	108	37	1
0,01	Огурцы порционно	50			1	7		3			12	21	7	
299	Хлеб ржаной	30	2		15	71					6	20	4	
187	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
<b>Итого за Обед</b>			22	21	94	663		44	1		185	405	113	4
<b>Итого за день</b>			45	57	177	1416		45	1		267	717	192	12

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: типовое меню 2017-2018 старше

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

Старшие 12-17 л

№ 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
<b>Завтрак</b>														
115,02	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/30	17	23	25	491		1			176	256	30	1
197	Чай с сахаром	200	1		9	34		1			35	58	31	6
299,01	Хлеб пшеничный	40	3		19	95					8	26	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			21	23	53	620		2			219	340	67	7
<b>Обед</b>														
58	Суп из овощей	250	5	13	23	255		25	2		90	136	55	2
271	Ежики из говядины	200	12	24	38	418		5			91	146	37	1
	зеленый горошек	20	1		1	8		2			4	12	4	
265	Пирожки печеные с яйцом и рисом	50	4	5	24	150					10	42	8	1
215	Напиток из изюма	200			33	128					16	26	8	1
299	Хлеб ржаной	30	2		15	71					6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>			24	42	134	1030		32	2		217	382	116	5
<b>Итого за день</b>			45	65	187	1650		34	2		436	722	183	12

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: типовое меню 2017-2018 старше

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

Старшие 12-17 л

№ 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
<b>Завтрак</b>														
149,01	Треска тушен. в томате с овощами	100	9	5	4	95		2	2		33	141	26	1
226	Картофельное пюре	180	4	8	24	190		29			57	108	37	1
0,02	Помидоры порционные	50	1		2	11		11	1		7	13	10	
197	Чай с сахаром	200	1		9	34		1			35	58	31	6
249	Булочка "Российская"	50	4	4	30	173					14	37	6	
299	Хлеб ржаной	30	2		15	71					6	20	4	
<b>Итого за Завтрак</b>			21	17	84	574		43	3		152	377	114	8
<b>Обед</b>														
49	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	10	104		10	1		47	52	24	1
184,03	Котлеты куриные	100	7	6	5	110					11	41	9	1
229	Макаронные изделия отварные	180	6	8	38	241					10	42	10	1
299	Хлеб ржаной	30	2		15	71					6	20	4	
212	Компот из сушеных яблок витаминизированный	200			19	77					23	8	3	1
304,01	Булочка Домашняя	65	4	9	36	242					9	38	7	1
<b>Итого за Обед</b>			21	28	123	845		10	1		106	201	57	5
<b>Итого за день</b>			42	45	207	1419		53	4		258	578	171	13

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: типовое меню 2017-2018 старшие

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

Старшие 12-17 л

№ 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
<b>Завтрак</b>														
161.01	Сосиска отварная	100	11	24	2	266					35	159	20	2
230	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	18	50	400					31	241	160	5
	какао с молоком	200	8	8	12	147		2			234	234	45	2
299.01	Хлеб пшеничный	40	3		19	95					8	26	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			32	50	83	908		2			308	660	231	9
<b>Обед</b>														
71	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	4	23	133		8	1		25	64	24	1
176	Тефтели школьные	100	15	22	23	357		6	8		82	189	58	2
233	Капуста тушеная	180	4	7	14	139		30			113	68	34	1
299	Хлеб ржаной	30	2		15	71					6	20	4	
197	Чай с сахаром	200	1		9	34		1			35	58	31	6
253	Слойка с маком	70	5	9	36	240					13	45	7	1
<b>Итого за Обед</b>			30	42	120	974		45	9		274	444	158	11
<b>Итого за день</b>			62	92	203	1882		47	9		582	1104	389	20

ИП Асрян Армен Размикович

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: типовое меню 2017-2018 старшие

День: суббота

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

Старшие 12-17 л

№ 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
<b>Завтрак</b>														
173	Биточки говяжьи	100	14	11	14	216					24	133	25	1
226	Картофельное пюре	180	4	8	24	190		29			57	108	37	1
204	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	121		1			120	90	14	
299.01	Хлеб пшеничный	40	3		19	95					8	26	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			25	23	77	622		30			209	357	82	2
<b>Обед</b>														
64	Суп картофельный с клецками	250	3	6	16	153		5	1		26	62	20	1
171	Печень говяжья по-строгановски	100	27	22	14	338		16	13		57	493	34	10
229	Макаронные изделия отварные	180	6	8	38	241					10	42	10	1
0.02	Помидоры порционные	20			1	4		5			3	5	4	
267	Пирожки печеные с яблоками	75	5	5	38	215		4			17	52	10	1
299	Хлеб ржаной	30	2		15	71					6	20	4	
210	Компот из сухофруктов витаминизированный вит.С	200			22	87		1			34	12	5	1
<b>Итого за Обед</b>			43	41	144	1109		31	14		153	686	87	14
<b>Итого за день</b>			68	64	221	1731		61	14		362	1043	169	16

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: типовое меню 2017-2018 старшие

День: понедельник

Сезон:

типовое меню 2016-2017 ст

Неделя: 2

Возраст:

Старшие 12-17 л

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
229	Макаронные изделия отварные	180	6	8	38	241					10	42	10	1
7,01	Колбаса отварная	20	2	6		60					4	29	3	
5,02	Бутерброд с сыром	40	6	6	10	120					204	121	13	
	какао с молоком	200	8	8	12	147		2			234	234	45	2
	Груша	120			11	50		6			23	19	14	3
249	Булочка "Российская"	65	5	5	39	225					18	48	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>			27	33	110	843		8			493	493	93	7
<b>Обед</b>														
58	Суп из овощей	250	5	13	23	255		25	2		90	136	55	2
173	Биточки говяжьи	100	14	11	14	216					24	133	25	1
272	Рис отварной с маслом сливочным	180	10	22	105	671					46	231	75	2
0,01	Огурцы порционно	050			1	7		3			12	21	7	
211	Компот из кураги витаминизированный вит.С	200	1		31	122		1	1		32	29	21	1
299	Хлеб ржаной	30	2		15	71					6	20	4	
248	Булочка чайная с творогом	65	6	8	35	239					44	84	13	1
<b>Итого за Обед</b>			38	54	224	1581		29	3		254	654	200	7
<b>Итого за день</b>			65	87	334	2424		37	3		747	1147	293	14

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: типовое меню 2017-2018 старшие

День: вторник

Сезон:

типовое меню 2016-2017 ст

Неделя: 2

Возраст:

Старшие 12-17 л

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
164	Жаркое по-домашнему	200	20	16	20	310		25			25	76	30	1
0,01	Огурцы порционно	50			1	7		3			12	21	7	
197	Чай с сахаром	200	1		9	34		1			35	58	31	6
299	Хлеб ржаной	30	2		15	71					6	20	4	
270	Пирожки печенье с яблочной начинкой	65	4	5	31	181					11	45	7	1
<b>Итого за Завтрак</b>			27	21	76	603		29			89	220	79	8
<b>Обед</b>														
273	Суп вермишелевый	250	13	23	85	610		13	5		69	165	50	3
274	Биточки по Белорусски	100	14	8	2	137		1			29	146	23	1
233	Капуста тушеная	180	4	7	14	139		30			113	68	34	1
351	Яблоки	120/1шт			1	5		2			2	1	1	
299	Хлеб ржаной	30	2		15	71					6	20	4	
210	Компот из сухофруктов витаминизированный вит.С	200			22	87		1			34	12	5	1
<b>Итого за Обед</b>			33	38	139	1049		47	5		253	412	117	6
<b>Итого за день</b>			60	59	215	1652		76	5		342	632	196	14

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: типовое меню 2017-2018 старшие

День: среда

Сезон:

типовое меню 2016-2017 ст

Неделя: 2

Возраст:

Старшие 12-17 л

№ 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
<b>Завтрак</b>														
115.01	Запеканка творожная с соусом из кураги	150/30	28	37	99	841		1	1		302	423	58	2
299.01	Хлеб пшеничный	45	3		22	107					9	29	6	1
198	Чай с лимоном	200			15	59		3			8	10	5	1
<b>Итого за Завтрак</b>			31	37	136	1007		4	1		319	462	69	4
<b>Обед</b>														
49.02	Борщ с капустой и картофелем	250	1	3	6	62		10			24	27	12	1
166	Мясо тушеное	100	14	12	3	172					11	8	4	
226	Картофельное пюре	180	4	8	24	190		29			57	108	37	1
299	Хлеб ржаной	30	2		15	71					6	20	4	
213	Напиток клюквенный	200			25	97		4			4	3	2	
351	Яблоки	120			1	5		2			2	1	1	
266	Пирожки печеные с капустой	80	6	8	29	217		20			41	79	15	1
<b>Итого за Обед</b>			27	31	103	814		65			145	246	75	3
<b>Итого за день</b>			58	68	239	1821		69	1		464	708	144	7

ИП Асрян Армен Размикович

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: типовое меню 2017-2018 старшие

День: четверг

Сезон:

типовое меню 2016-2017 ст

Неделя: 2

Возраст:

Старшие 12-17 л

№ 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
<b>Завтрак</b>														
44.01	Рыба отварная	100	9			39		1			15	116	17	
272	Рис отварной с маслом сливочным	180	10	22	105	671					46	231	75	2
299	Хлеб ржаной	30	2		15	71					6	20	4	
197	Чай с сахаром	200	1		9	34		1			35	58	31	6
266	Пирожки печеные с капустой	80	6	8	29	217		20			41	79	15	1
0.01	Огурцы порционно	50			1	7		3			12	21	7	
<b>Итого за Завтрак</b>			28	30	159	1039		25			155	525	149	9
<b>Обед</b>														
63	Суп картофельный с фасолью	250	5	4	21	135		5	1		51	137	38	2
119.03	Оладьи с джемом	150/30	15	16	116	661		1			157	208	38	2
5	Сыр порциями	030	7	9		108					300	162	15	
189.02	Сок персиковый	200	1		34	132		12	1		18		8	2
299	Хлеб ржаной	30	2		15	71					6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>			30	29	186	1107		18	2		532	527	103	6
<b>Итого за день</b>			58	59	345	2146		43	2		687	1052	252	15

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)**

Рацион: типовое меню 2017-2018 старшие

День: пятница

Сезон:

типовое меню 2016-2017 ст

Неделя: 2

Возраст:

Старшие 12-17 л

№ 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
<b>Завтрак</b>														
279	Шницель	100	18	11	9	205					6	25	7	1
226	Картофельное пюре	180	4	8	24	190		29			57	108	37	1
0.02	Помидоры порционные	50	1		2	11		11	1		7	13	10	
	какао с молоком	200	8	8	12	147		2			234	234	45	2
299	Хлеб ржаной	30	2		15	71					6	20	4	
248	Булочка чайная с творогом	65	6	8	35	239					44	84	13	1
<b>Итого за Завтрак</b>			39	35	97	863		42	1		354	484	116	5
<b>Обед</b>														
83	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	6	21	161		2			161	130	21	
176	Тефтели школьные	50/150	29	45	45	713		11	16		164	377	115	4
231	Рис отварной	200	2	23	23	315					16	55	17	
186	Сок яблочный натуральный	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
299,01	Хлеб пшеничный	45	3		22	107					9	29	6	1
<b>Итого за Обед</b>			41	74	129	1372		17	16		364	605	167	6
<b>Итого за день</b>			80	109	226	2235		59	17		718	1089	283	11

ИП Асрян Армен Размикович

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)**

Рацион: типовое меню 2017-2018 старшие

День: суббота

Сезон:

типовое меню 2016-2017 ст

Неделя: 2

Возраст:

Старшие 12-17 л

№ 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
<b>Завтрак</b>														
276	Котлета или биточки (особые)	100	13	19	20	305					15	120	25	1
229	Макаронные изделия отварные	180	6	8	38	241					10	42	10	1
204.02	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	120		1			120	90	14	
249	Булочка "Российская"	65	5	5	39	225					18	48	8	1
299	Хлеб ржаной	30	2		15	71					6	20	4	
<b>Итого за Завтрак</b>			30	36	132	962		1			169	320	61	3
<b>Обед</b>														
76,05	Суп картофельный с рыбными консервами	250	12	12	25	289		18	1		61	252	72	3
275	Оладьи из печени	100	7	38	19	451		8	2		11	102	10	2
0.01	Огурцы порционно	050			1	7		3			12	21	7	
277	Картофель отварной с маслом	180	3	8	28	199		34			22	101	39	2
211	Компот из кураги витаминизированный вит.С	200	1		31	122		1	1		32	29	21	1
299	Хлеб ржаной	30	2		15	71					6	20	4	
	Груша	120			11	50		6			23	19	14	3
<b>Итого за Обед</b>			25	58	130	1189		70	4		167	544	167	11
<b>Итого за день</b>			55	94	262	2151		71	4		336	864	228	14

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

**М.П.**

Утвердил \_\_\_\_\_