

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: типовое меню 2017-2018

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>														
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	
197	Чай с сахаром	200	1		9	34		1			35	58	31	6
299,01	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
351	Яблоки	100			1	4		2			2	1	1	
<b>Итого за Завтрак</b>			17	31	80	666		5			431	413	99	7
<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	150	5	7	32	201					8	35	8	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>			28	48	137	1081		66	3		204	407	109	7
<b>Итого за день</b>			45	79	217	1747		71	3		635	820	208	14

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

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>														
36	котлета "Полтавская"	80	11	8	4	127					13	116	16	1
231	Рис отварной	150	2	18	17	236					12	41	13	
299	Хлеб ржаной	30	2		15	71					6	20	4	
197	Чай с сахаром	200	1		9	34		1			35	58	31	6
<b>Итого за Завтрак</b>			16	26	45	468		1			66	235	64	7
<b>Обед</b>														
56,01	Рассольник ленинградский	200	2	4	17	105		6	1		25	56	22	1
151,01	Котлеты(биточки) из трески-филе	80	8	6	10	126		1			42	115	19	1
226	Картофельное пюре	150	3	7	20	158		24			48	90	31	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>			16	17	81	543		38	1		147	316	91	4
<b>Итого за день</b>			32	43	126	1011		39	1		213	551	155	11

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

Рацион: типовое меню 2017-2018

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>														
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

ИП Асрян Армен Размикович

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

Рацион: типовое меню 2017-2018

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>														
149,01	Треска тушен. в томате с овощами	100	9	5	4	95		2	2		33	141	26	1
226	Картофельное пюре	150	3	7	20	158		24			48	90	31	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>			20	16	80	542		38	3		143	359	108	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	150	5	7	32	201					8	35	8	1
299	Хлеб ржаной	30	2		15	71					6	20	4	
212	Компот из сушеных яблок витаминизированный	200			19	77					23	8	3	1
<b>Итого за Обед</b>			16	18	81	563		10	1		95	156	48	4
<b>Итого за день</b>			36	34	161	1105		48	4		238	515	156	12

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)****Рацион: типовое меню 2017-2018****День:** пятница**Сезон:****Неделя:** 1**Возраст:**

дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>														
161,01	Сосиска отварная	100	11	24	2	266					35	159	20	2
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	15	41	333					26	201	134	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>			30	47	74	841		2			303	620	205	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	150	3	6	12	116		25			94	57	29	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>			29	41	118	951		40	9		255	433	153	11
<b>Итого за день</b>			59	88	192	1792		42	9		558	1053	358	20

ИП Асрян Армен Размикевич

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)****Рацион: типовое меню 2017-2018****День:** суббота**Сезон:****Неделя:** 1**Возраст:**

дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>														
173	Биточки говяжьи	80	11	9	11	173					19	107	20	1
226	Картофельное пюре	150	3	7	20	158		24			48	90	31	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>			21	20	70	547		25			195	313	71	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	150	5	7	32	201					8	35	8	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>			42	40	138	1069		31	14		151	679	85	14
<b>Итого за день</b>			63	60	208	1616		56	14		346	992	156	16

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

Рацион: типовое меню 2017-2018

День: понедельник

Сезон:

типовое меню 2016-2017

Неделя: 2

Возраст:

дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	150	5	7	32	201					8	35	8	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
<b>Итого за Завтрак</b>			21	27	65	578		8			473	438	83	6
<b>Обед</b>														
58	Суп из овощей	250	5	13	23	255		25	2		90	136	55	2
173	Биточки говяжьи	80	11	9	11	173					19	107	20	1
272	Рис отварной с маслом сливочным	150	9	18	87	559					38	192	63	1
0,01	Огурцы порционно	50			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>			34	48	203	1426		29	3		241	589	183	6
<b>Итого за день</b>			55	75	268	2004		37	3		714	1027	266	12

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

Рацион: типовое меню 2017-2018

День: вторник

Сезон:

типовое меню 2016-2017

Неделя: 2

Возраст:

дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	
<b>Итого за Завтрак</b>			23	16	45	422		29			78	175	72	7
<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	150	3	6	12	116		25			94	57	29	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>			32	37	137	1026		42	5		234	401	112	6
<b>Итого за день</b>			55	53	182	1448		71	5		312	576	184	13

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)****Рацион: типовое меню 2017-2018****День:** среда**Сезон:**

типовое меню 2016-2017

**Неделя:** 2**Возраст:**

дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>			<b>31</b>	<b>37</b>	<b>136</b>	<b>1007</b>		<b>4</b>	<b>1</b>		<b>319</b>	<b>462</b>	<b>69</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
49,02	Борщ с капустой и картофелем	250	1	3	6	62		10			24	27	12	1
166	Мясо тушеное	90	12	11	2	155					10	7	3	
226	Картофельное пюре	150	3	7	20	158		24			48	90	31	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>18</b>	<b>21</b>	<b>69</b>	<b>548</b>		<b>40</b>			<b>94</b>	<b>148</b>	<b>53</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49</b>	<b>58</b>	<b>205</b>	<b>1555</b>		<b>44</b>	<b>1</b>		<b>413</b>	<b>610</b>	<b>122</b>	<b>6</b>

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****День:** четверг**Сезон:**

типовое меню 2016-2017

**Неделя:** 2**Возраст:**

дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	150	9	18	87	559					38	192	63	1
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>			<b>27</b>	<b>26</b>	<b>141</b>	<b>927</b>		<b>25</b>			<b>147</b>	<b>486</b>	<b>137</b>	<b>8</b>
<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>			<b>30</b>	<b>29</b>	<b>186</b>	<b>1107</b>		<b>18</b>	<b>2</b>		<b>532</b>	<b>527</b>	<b>103</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57</b>	<b>55</b>	<b>327</b>	<b>2034</b>		<b>43</b>	<b>2</b>		<b>679</b>	<b>1013</b>	<b>240</b>	<b>14</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)****Рацион: типовое меню 2017-2018****День:** пятница**Сезон:**

типовое меню 2016-2017

**Неделя:** 2**Возраст:**

дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>														
279	Шницель	80	14	9	7	164					5	20	5	
226	Картофельное пюре	150	3	7	20	158		24			48	90	31	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			28	24	56	551		37	1		300	377	95	3
<b>Обед</b>														
83	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	6	21	161		2			161	130	21	
176	Тефтели школьные	80	12	18	18	285		5	6		66	151	46	2
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>			24	47	102	944		11	6		266	379	98	4
<b>Итого за день</b>			52	71	158	1495		48	7		566	756	193	7

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****День:** суббота**Сезон:**

типовое меню 2016-2017

**Неделя:** 2**Возраст:**

дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>														
276	Котлета или биточки (особые)	100	13	19	20	305					15	120	25	1
229	Макаронные изделия отварные	150	5	7	32	201					8	35	8	1
204,02	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	15	90		1			90	68	11	
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>			28	34	121	892		1			137	291	56	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	150	3	6	23	166		28			19	84	33	1
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	56	125	1156		64	4		164	527	161	10
<b>Итого за день</b>			53	90	246	2048		65	4		301	818	217	13

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

**М.П.**

Утвердил \_\_\_\_\_