

Согласовано:

Директор ЛГ МАOU «СОШ № 4



Т.А. Панферова

2024 год

Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат общественного питания»

О.Ю. Козырева.



« 30 » 2024 год

## Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 5-11 кл. льготной категории (1 смена) всесезонное

Разработано с учетом требований:

«Санитарно-эпидемиологические  
требования к организации питания  
обучающихся в общеобразовательных  
учреждениях, учреждениях начального и  
среднего профессионального образования  
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед)      День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 12 лет и старше

№ 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>														
810	Бутерброд с сыром	20/30	8,4	6	30,83	210	0,08	0,13	15	2,37	173	160	16	1
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	210	7,55	8	37,58	254,7	0,2	1,2	39	0,3	138	220	68	2
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
976	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>20,42</b>	<b>19</b>	<b>103,2</b>	<b>725,2</b>	<b>0,37</b>	<b>17,63</b>	<b>74</b>	<b>2,98</b>	<b>461</b>	<b>513</b>	<b>129</b>	<b>7</b>
<b>Обед</b>														
14 519,02	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	100	6,97	10	25,5	115,4	0,18	3,5	50	3,32	35	175	49	2
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	220	1,82	5	8,89	92,7	0,06	27,6	7	2,09	42	48	21	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	0,16		28	11,4	17	75	28	2
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7		0,21		0,47	2	4	1	
1 436,01	Митболы (говядина, кура)	90	11,19	10	1,86	248,3	0,07	5,47	61	3,13	22	153	20	2
707,01	Сок натуральный*	200	0,6		22	104	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	0,06	0,01			8		11	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>33,58</b>	<b>34</b>	<b>128,7</b>	<b>1000,5</b>	<b>0,6</b>	<b>40,79</b>	<b>146</b>	<b>21,14</b>	<b>172</b>	<b>499</b>	<b>152</b>	<b>9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54</b>	<b>53</b>	<b>231,9</b>	<b>1578,5</b>	<b>0,97</b>	<b>58,42</b>	<b>220</b>	<b>24,12</b>	<b>633</b>	<b>1012</b>	<b>281</b>	<b>16</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед)      День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 12 лет и старше

№ 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>														
8,12	Огурцы консервированные	60	0,48		1,02	87,8	0,01	3		0,06	14	14	8	
907	Тефтели мясные с луком(говядина)	80	11,21	11	11,07	191,3	1,16	44,4		30,2	348	2095	326	32
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8		0,02	8	0,04	6	5	1	
6,15	Рис отварной	180	4,52	7	46,62	263,2	0,04		32	0,34	21	100	33	
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>18,74</b>	<b>20</b>	<b>91,45</b>	<b>700,5</b>	<b>1,25</b>	<b>47,42</b>	<b>40</b>	<b>31,81</b>	<b>395</b>	<b>2236</b>	<b>372</b>	<b>32</b>
<b>Обед</b>														
25,03	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами, Витаминный	100	1,9	10	8,79	173,8	0,07	9,65		4,58	19	46	20	1
1 033	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	236,7	0,02	7,93	4	1,21	34	39	17	1
2,12	Рагу из курицы с овощами	210	22,01	7	18,4	332,9	0,14	11,84	273		34	202	98	2
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	0,02	4		0,08	7	4	4	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	0,06	0,01			8		11	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>32,71</b>	<b>22</b>	<b>100,5</b>	<b>1002,4</b>	<b>0,34</b>	<b>33,43</b>	<b>277</b>	<b>6,2</b>	<b>108</b>	<b>311</b>	<b>154</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,45</b>	<b>42</b>	<b>192</b>	<b>1702,9</b>	<b>1,59</b>	<b>80,85</b>	<b>317</b>	<b>38,01</b>	<b>503</b>	<b>2547</b>	<b>526</b>	<b>38</b>

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

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ 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>														
365	Чизкейк	170	28,68	19	38,59	448,6	0,1	0,7	116	0,56	241	345	40	1
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9		20		0,07	4	3	3	
693	Батон	30	3,75	1	25,7	131	0,06			1,95	10	36	7	1
976,03	Фрукт	150	0,4		9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>35,3</b>	<b>23</b>	<b>103,4</b>	<b>782,8</b>	<b>0,21</b>	<b>31</b>	<b>129</b>	<b>2,84</b>	<b>363</b>	<b>461</b>	<b>69</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
1 477	Салат из отварных овощей с зеленым гороом и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	0,03	3,4	25	4,09	16	39	8	1
1 030,06	*Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	200	2,11	5	15,01	118,9	0,09	13,41	6	1,95	25	68	22	1
2,52	Печень по-строгановски	100	91,5	9	7,6	193	0,8	4	4904	2,3	27	273	18	7
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	0,21		28	0,62	57	235	179	6
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	0,06	0,01			8		11	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>111,8</b>	<b>33</b>	<b>132,7</b>	<b>1019,4</b>	<b>1,23</b>	<b>22,42</b>	<b>4963</b>	<b>9,37</b>	<b>161</b>	<b>653</b>	<b>255</b>	<b>16</b>
<b>Итого за день</b>			<b>147,1</b>	<b>56</b>	<b>236,1</b>	<b>1802,2</b>	<b>1,44</b>	<b>53,42</b>	<b>5092</b>	<b>12,21</b>	<b>524</b>	<b>1114</b>	<b>324</b>	<b>20</b>

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ 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>														
5,17	Сыр порциями (I вариант)	25	5,8	7		93	0,01	0,23	25	0,05	270	195	13	
1 454,02	Вареники с фаршем картофельным с луком	130	4,74	9	27,56	359,7	0,08	1,18	37	2,23	20	51	9	1
986	Сметана порц.	20	0,05		0,07	24,1								
854	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	0,02	0,61	9		57	42	7	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
975	Фрукт	150	1,2		11,25	57	0,09	57		0,3	53	26	17	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>15,4</b>	<b>19</b>	<b>71,48</b>	<b>700,5</b>	<b>0,24</b>	<b>59,02</b>	<b>71</b>	<b>3,75</b>	<b>406</b>	<b>336</b>	<b>50</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>														
8,2	Салат из свежей капусты и моркови	100	2,53	4	8,6	170,2	0,04	59,07		1,82	68	49	26	1
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	0,02			0,18	3	10	2	
1 633,49	Биточки рыбные по-домашнему	100	16,33	2	13,41	224,1	0,11	0,37	7	0,89	37	204	50	1
995	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	0,2	31,26	36	0,23	57	119	40	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	0,06	0,01			8		11	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>34,73</b>	<b>19</b>	<b>123,8</b>	<b>966,6</b>	<b>0,66</b>	<b>106,4</b>	<b>43</b>	<b>5,44</b>	<b>221</b>	<b>493</b>	<b>166</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,13</b>	<b>38</b>	<b>195,3</b>	<b>1667,1</b>	<b>0,9</b>	<b>165,4</b>	<b>114</b>	<b>9,19</b>	<b>627</b>	<b>829</b>	<b>216</b>	<b>7</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) День: пятница  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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>														
1 105	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	223,8	0,08	2,39	64	2,73	29	162	20	2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	270,3	0,13		24	9,5	14	62	24	1
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,01	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>30,45</b>	<b>14</b>	<b>85,88</b>	<b>707</b>	<b>0,3</b>	<b>17,39</b>	<b>88</b>	<b>13,7</b>	<b>73</b>	<b>263</b>	<b>62</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>														
8,12	Огурцы свежие порционно	100	0,8		1,7	145,2	0,02	5		0,1	23	24	14	1
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	217,5	0,07	31,37	8	2,38	48	55	24	1
1 633,97	Жаркое по-домашнему (говядина)	220	27,85	20	20,02	425,8	0,22	23,76	1	3,63	38	310	56	5
932	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	0,02	0,6		0,83	24	22	16	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	0,06	0,01			8		11	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>37,25</b>	<b>28</b>	<b>80,25</b>	<b>1049,4</b>	<b>0,42</b>	<b>60,74</b>	<b>9</b>	<b>7,27</b>	<b>147</b>	<b>431</b>	<b>125</b>	<b>9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>67,7</b>	<b>42</b>	<b>166,1</b>	<b>1756,4</b>	<b>0,72</b>	<b>78,13</b>	<b>97</b>	<b>20,97</b>	<b>220</b>	<b>694</b>	<b>187</b>	<b>15</b>

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) День: суббота  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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>														
810	Бутерброд с сыром	10/30	6,72	5	24,67	168	0,07	0,11	12	1,89	139	128	13	1
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	250	7,56	11	35,65	275,4	0,21	1,27	50	0,68	147	216	63	2
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
974	Фрукт	150	2,25	1	31,5	144	0,06	15		0,6	12	42	63	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>20,4</b>	<b>21</b>	<b>111,9</b>	<b>777,4</b>	<b>0,38</b>	<b>17,68</b>	<b>82</b>	<b>3,18</b>	<b>424</b>	<b>502</b>	<b>170</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
1 228	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными и растительным маслом	100	1,44	6	6,68	87,8	0,03	8,5		2,75	30	40	19	1
577,01	Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	6	12,25	281,3	0,03	3,16	6	2,38	24	59	15	1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	0,21		28	0,62	57	235	179	6
901	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	0,01	0,31		0,7	3	5	2	
967	Голубцы ленивые из мяса(говядина)	70	5,04	4	4,21	70,1	0,01	16,18	11	0,08	20	22	8	
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	0,02	4		0,08	7	4	4	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>22,99</b>	<b>27</b>	<b>120,7</b>	<b>997,9</b>	<b>0,38</b>	<b>34,56</b>	<b>45</b>	<b>6,89</b>	<b>153</b>	<b>385</b>	<b>238</b>	<b>9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,39</b>	<b>48</b>	<b>232,6</b>	<b>1775,3</b>	<b>0,76</b>	<b>52,24</b>	<b>127</b>	<b>10,07</b>	<b>577</b>	<b>887</b>	<b>408</b>	<b>14</b>

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

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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>														
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,19	8	42,92	284	0,15	1,27	40	0,28	136	199	55	1
97	Сыр (порциями)	25	6,73	7		90,8	0,01	0,23	25	0,05	270	195	13	
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
975	Фрукт	150	1,2		11,25	57	0,09	57		0,3	53	26	17	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>21,24</b>	<b>20</b>	<b>89,67</b>	<b>700,4</b>	<b>0,33</b>	<b>59,8</b>	<b>85</b>	<b>1,81</b>	<b>591</b>	<b>558</b>	<b>120</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>														
1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6	3,4	73,8	0,05	18,5		3,06	24	36	18	1
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками(говядина)	250	2,15	3	16,45	232,9	0,13	20,13		1,15	15	65	27	1
866	Суфле из печени	100	11,67	7	0,1	263,4	0,01		40	1,19	5	17	1	
995	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	0,2	31,26	36	0,23	57	119	40	1
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5		0,28		0,08	2	3	1	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	0,06	0,01			8		11	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>24,58</b>	<b>25</b>	<b>95,36</b>	<b>1008,5</b>	<b>0,48</b>	<b>70,18</b>	<b>76</b>	<b>6,04</b>	<b>117</b>	<b>260</b>	<b>102</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,82</b>	<b>45</b>	<b>185</b>	<b>1708,9</b>	<b>0,81</b>	<b>130</b>	<b>161</b>	<b>7,85</b>	<b>708</b>	<b>818</b>	<b>222</b>	<b>6</b>

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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>														
830	Котлета рыбная "Лада"(минтай)	100	13,11	5	6,07	189	0,1	1,14	50	0,42	38	195	42	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	0,13		24	9,5	14	62	24	1
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
810	Бутерброд с сыром	10/30	6,72	5	24,67	168	0,07	0,11	12	1,89	139	128	13	1
976	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>26,35</b>	<b>16</b>	<b>97,37</b>	<b>711,7</b>	<b>0,35</b>	<b>16,25</b>	<b>86</b>	<b>12,11</b>	<b>215</b>	<b>402</b>	<b>93</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>														
835	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	0,06	25		0,7	20	27	20	1
1 021,05	*Борщ с капустой,картофелем,сметаной и мясом кур	250	3,79	7	17,34	147,5	0,06	18,56	11	2,37	57	60	25	1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	0,21		28	0,62	57	235	179	6
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7		0,21		0,47	2	4	1	
1 283,01	Люля кебаб (говядина,кура)	100	16,57	13	10,49	255,2	0,1	6,25	19	2,49	30	176	28	3
932,01	Компот из изюма	200	0,46		28,13	117,1	0,03			0,1	16	26	8	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	0,06	0,01			8		11	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>36,88</b>	<b>45</b>	<b>136</b>	<b>1147,1</b>	<b>0,51</b>	<b>32,23</b>	<b>58</b>	<b>13,07</b>	<b>204</b>	<b>553</b>	<b>273</b>	<b>13</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,23</b>	<b>61</b>	<b>233,4</b>	<b>1858,8</b>	<b>0,86</b>	<b>48,48</b>	<b>144</b>	<b>25,18</b>	<b>419</b>	<b>955</b>	<b>366</b>	<b>19</b>

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

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак</b>														
812	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	0,01	2,68	1	1,6	23	23	7	
444	Плов с мясом(говядина)	220	21,49	24	44,69	344	0,1	1,83		3,8	34	225	52	3
1 188	Чай с лимоном	200\10			15,97	63,8								
693	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	0,07			2,34	11	43	8	1
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1			40	0,1	2	3		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>27,3</b>	<b>37</b>	<b>99,08</b>	<b>700,6</b>	<b>0,18</b>	<b>4,51</b>	<b>41</b>	<b>7,84</b>	<b>70</b>	<b>294</b>	<b>67</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
8,12	Огурцы свежие порционно	100	0,8		1,7	145,2	0,02	5		0,1	23	24	14	1
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6	0,11	16,77	8	2,44	32	85	28	1
999	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6	0,08	86,04	1	3,77	111	81	38	1
1 633,99	Чикенбол с молочным соусом(кура)	100	22,2	12	10,07	332,8	0,09	3,89	82	2,83	109	215	25	2
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	0,06	0,01			8		11	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>35,82</b>	<b>28</b>	<b>88,28</b>	<b>1001,2</b>	<b>0,39</b>	<b>135,7</b>	<b>91</b>	<b>9,55</b>	<b>294</b>	<b>429</b>	<b>124</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,12</b>	<b>65</b>	<b>187,4</b>	<b>1701,8</b>	<b>0,57</b>	<b>140,2</b>	<b>132</b>	<b>17,39</b>	<b>364</b>	<b>723</b>	<b>191</b>	<b>10</b>

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак</b>														
895,01	Каша молочная манная с маслом сливочным	210	7,22	6	40,13	350,6	0,1	1,16	35	0,72	120	120	21	1
854	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	0,02	0,61	9		57	42	7	
97	Сыр (порциями)	25	6,73	7		90,8	0,01	0,23	25	0,05	270	195	13	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
980	Фрукт	150	1,35		12,15	98,5	0,06	90		0,3	51	35	20	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>615</b>	<b>18,91</b>	<b>16</b>	<b>84,88</b>	<b>706,6</b>	<b>0,23</b>	<b>92</b>	<b>69</b>	<b>2,24</b>	<b>504</b>	<b>414</b>	<b>65</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>														
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	0,07	11,19		3,12	25	50	24	1
157	Солянка домашняя со сметаной	230	5,27	12	8,78	235,6	0,03	2,38	3	1,73	17	57	9	1
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	0,01	0,03	11	0,07	9	8	1	
1 454,01	Пельмени(говядина) отварные с маслом	180	6,57	13	38,16	363,1	0,11	1,64	51	3,09	27	71	12	1
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	0,06	0,01			8		11	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>20,89</b>	<b>36</b>	<b>112</b>	<b>1010,8</b>	<b>0,32</b>	<b>16,85</b>	<b>65</b>	<b>8,42</b>	<b>114</b>	<b>224</b>	<b>74</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,8</b>	<b>52</b>	<b>196,8</b>	<b>1717,4</b>	<b>0,55</b>	<b>108,9</b>	<b>134</b>	<b>10,66</b>	<b>618</b>	<b>638</b>	<b>139</b>	<b>5</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)  
 Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) День: пятница  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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>														
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	25,3	228,4	0,19	1,63	50	1,04	174	236	53	2
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
	Печенье детское (конд изд)	56	4,88	6	48,36	264,6	1 141							
974	Фрукт	150	2,25	1	31,5	144	0,06	15		0,6	12	42	63	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>656</b>	<b>17,37</b>	<b>18</b>	<b>111,1</b>	<b>732,6</b>	<b>0,36</b>	<b>18,19</b>	<b>81</b>	<b>3,67</b>	<b>337</b>	<b>427</b>	<b>144</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
75	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	214,9	0,05	3,1	61	3,9	146	157	31	1
1 181	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,66	110,5	0,08	19,83	10	2,38	33	53	22	1
1 075	Плов с мясом птицы	220	17,03	9	42,72	449,8	0,1	3,01	40	3,96	39	194	45	2
14 539,25	Напиток из шиповника	200	0,6		15,2	65,3	0,01	80	98		11		3	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	0,06	0,01			8		11	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>31,55</b>	<b>31</b>	<b>98,66</b>	<b>1000,4</b>	<b>0,33</b>	<b>106</b>	<b>209</b>	<b>10,57</b>	<b>243</b>	<b>424</b>	<b>116</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,8</b>	<b>52</b>	<b>149,7</b>	<b>1701,2</b>	<b>0,54</b>	<b>124,9</b>	<b>537</b>	<b>12,82</b>	<b>442</b>	<b>772</b>	<b>163</b>	<b>12</b>

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)  
 Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) День: суббота  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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>														
891	Омлет запеченный или паровой	170	17,19	19	4,36	384,6	0,11	0,96	328	0,75	162	296	25	3
8,11	Огурец свежий мелконашинкованный	30	0,21		0,57	103,3	0,01	3		0,03	7	13	4	
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>20,25</b>	<b>21</b>	<b>51,02</b>	<b>700,8</b>	<b>0,21</b>	<b>18,96</b>	<b>328</b>	<b>2,25</b>	<b>199</b>	<b>348</b>	<b>47</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>														
835	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	0,06	25		0,7	20	27	20	1
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	0,05	1,35	9	5,31	16	48	10	1
1 079	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	24,54	8	4,85	193,8	0,09	2,95	72	3,46	28	183	24	2
911,01	Каша перловая с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5	0,07	3,24		4,51	34	144	28	1
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	0,02	4		0,08	7	4	4	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>41,18</b>	<b>24</b>	<b>111,2</b>	<b>954,7</b>	<b>0,36</b>	<b>162,6</b>	<b>81</b>	<b>14,65</b>	<b>116</b>	<b>424</b>	<b>97</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,55</b>	<b>42</b>	<b>222,4</b>	<b>1687,3</b>	<b>0,72</b>	<b>180,7</b>	<b>162</b>	<b>18,32</b>	<b>453</b>	<b>851</b>	<b>241</b>	<b>9</b>

Итого за период	736,1	596,0	12429	20657,8	10,43	1222	7237	206,8	6088	11840	3264	171
Среднее значение за период	81,3	49,7	2024	1721,4833	0,9	101,8	603,1	17,2	507,3	986,7	272	14,3

Составил \_\_\_\_\_



Решетникова Алевтина Геннадьевна



утвердил \_\_\_\_\_

