

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак Льготники

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак Льготники</b>												
35,01	Каша "Дружба" с маслом 0,250	222	9	17	63	437		2			181	284
13,03	Рожок с малиной	100										
693	Какао с молоком	0.200	3	3	28	149	1	4			120	105
299,04	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33
<b>Итого за Завтрак Льготники</b>			16	20	115	705	1	6			311	422
<b>Итого за день</b>			16	20	115	705	1	6			311	422
<b>Итого за день</b>			16	20	115	705	1	6			311	422

Рацион: Завтрак Льготники

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак Льготники</b>												
463	Тефтели из говядины с рисом(паровые)	50/50	9	11	7	160		3			27	35
272	Макаронные изделия отвар.	200	7	7	49	288					22	64
629,4	Чай с лимоном.	200/7			15	59		3			8	10
299,04	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33
11	Сок 0,2	200	1		13	46		40	8		18	13
<b>Итого за Завтрак Льготники</b>			21	18	108	672		46	8		85	155
<b>Итого за день</b>			21	18	108	672		46	8		85	155
<b>Итого за день</b>			21	18	108	672		46	8		85	155

Рацион: Завтрак Льготники

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак Льготники</b>												
366,01	Запеканка из творога со сгущ.мол.0,200/25	266	31	45	50	729		1	24		384	496
627,4	Чай с сахаром.	200/15			15	57					5	8
953	Чокопай	35										
299,04	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33
<b>Итого за Завтрак Льготники</b>			35	45	89	905		1	24		399	537
<b>Итого за день</b>			35	45	89	905		1	24		399	537
<b>Итого за день</b>			35	45	89	905		1	24		399	537

Рацион: Завтрак Льготники

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак Льготники</b>												
17,02	Гуляш из мяса (свинина)	148	19	42	5	461	1	6			26	199
511,02	Рис отварной(200)	200	5	9	45	285					45	241
637	Кофейный напиток с молоком.	200	4	4	20	121		1			120	90
299,04	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33
<b>Итого за Завтрак Льготники</b>			32	55	94	986	1	7			201	563
<b>Итого за день</b>			32	55	94	986	1	7			201	563

МАОУ СОШ № 5

Приложение 2 к СанПиН :

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак Льготники

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст:

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

<b>Завтрак Льготники</b>												
394,1	Жаркое по домашнему с мясом	239	14	30	30	434	1	36			37	210
627,4	Чай с сахаром.	200/15			15	57					5	8
299,04	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33
11	Сок 0,2	200	1		13	46		40	8		18	13
<b>Итого за Завтрак Льготники</b>			19	30	82	656	1	76	8		70	264
<b>Итого за день</b>			19	30	82	656	1	76	8		70	264

<b>Итого за день</b>	19	30	82	656	1	76	8		70	264
----------------------	----	----	----	-----	---	----	---	--	----	-----

**Рацион: Завтрак Льготники**      **День: понедельник**      **Сезон: осенне-зимний**  
**Неделя: 2**      **Возраст:**

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

**Завтрак Льготники**

257,14	Каша рисовая с маслом.	250/12,5	8	16	59	404		2			183	299
13,01	Круассан со сгущенным вареным молоком	55										
693	Какао с молоком	0,200	3	3	28	149	1	4			120	105
299,04	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33
<b>Итого за Завтрак Льготники</b>			15	19	111	672	1	6			313	437
<b>Итого за день</b>			15	19	111	672	1	6			313	437
<b>Итого за день</b>			15	19	111	672	1	6			313	437

**Рацион: Завтрак Льготники**      **День: вторник**      **Сезон: осенне-зимний**  
**Неделя: 2**      **Возраст:**

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

**Завтрак Льготники**

498,03	Котлета рубленая из кури(филе) 0,100	114	16	20	16	309					41	151
255,02	Греча рассыпчатая,	200	10	9	51	324					24	246
627,4	Чай с сахаром.	200/15			15	57					5	8
299,04	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33
11	Сок 0,2	200	1		13	46		40	8		18	13
<b>Итого за Завтрак Льготники</b>			31	29	119	855		40	8		98	451
<b>Итого за день</b>			31	29	119	855		40	8		98	451
<b>Итого за день</b>			31	29	119	855		40	8		98	451

**Рацион: Завтрак Льготники**      **День: среда**      **Сезон: осенне-зимний**  
**Неделя: 2**      **Возраст:**

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

**Завтрак Льготники**

324,05	Котлета рыбная(горбуша филе) 0,100	100	23	9	17	239		2			84	307
472	Картоф.пюре	200	4	7	31	206		35			69	131
629,4	Чай с лимоном.	200/7			15	59		3			8	10
299,04	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33
<b>Итого за Завтрак Льготники</b>			31	16	87	623		40			171	481
<b>Итого за день</b>			31	16	87	623		40			171	481

МАОУ СОШ № 5

Приложение 2 к СанПиН :

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)**

**Рацион: Завтрак Льготники**      **День: четверг**      **Сезон: осенне-зимний**  
**Неделя: 2**      **Возраст:**

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

**Завтрак Льготники**

6	Курица отварная (бедро)	100	25	22		307		4	64		23	213
272	Макаронные изделия отвар.	200	7	7	49	288					22	64
637	Кофейный напиток с молоком.	200	4	4	20	121		1			120	90
299,04	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33
<b>Итого за Завтрак Льготники</b>			40	33	93	835		5	64		175	400
<b>Итого за день</b>			40	33	93	835		5	64		175	400
<b>Итого за день</b>			40	33	93	835		5	64		175	400

**Рацион: Завтрак Льготники**      **День: пятница**      **Сезон: осенне-зимний**  
**Неделя: 2**      **Возраст:**

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

<b>Завтрак Льготники</b>											
161,11	Котлета рубленая из мяса 0,100	100	15	29	17	382		2		34	152
214,02	Капуста тушеная	200	5	6	20	154		106	1	132	87
627,4	Чай с сахаром.	200/15			15	57				5	8
299,04	Хлеб 50г	50	4		24	119				10	33
<b>Итого за Завтрак Льготники</b>			24	35	76	712		108	1	181	280
<b>Итого за день</b>			24	35	76	712		108	1	181	280

<b>Итого за день</b>	24	35	76	712		108	1		181	280
----------------------	----	----	----	-----	--	-----	---	--	-----	-----

Рацион: Завтрак Льготники  
 День: понедельник  
 Сезон: осенне-зимний  
 Неделя: 3  
 Возраст:

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

**Завтрак Льготники**

35,01	Каша "Дружба" с маслом 0,250	222	9	17	63	437		2			181	284
13,03	Рожок с малиной	100										
693	Какао с молоком	0.200	3	3	28	149	1	4			120	105
299,04	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33
<b>Итого за Завтрак Льготники</b>			16	20	115	705	1	6			311	422
<b>Итого за день</b>			16	20	115	705	1	6			311	422
<b>Итого за день</b>			16	20	115	705	1	6			311	422

Рацион: Завтрак Льготники  
 День: вторник  
 Сезон: осенне-зимний  
 Неделя: 3  
 Возраст:

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

**Завтрак Льготники**

463	Тефтели из говядины с рисом(паровые)	50/50	9	11	7	160		3			27	35
272	Макаронные изделия отвар.	200	7	7	49	288					22	64
629,4	Чай с лимоном.	200/7			15	59		3			8	10
299,04	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33
<b>Итого за Завтрак Льготники</b>			20	18	95	626		6			67	142
<b>Итого за день</b>			20	18	95	626		6			67	142

МАОУ СОШ № 5

Приложение 2 к СанПиН :

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)**

Рацион: Завтрак Льготники  
 День: среда  
 Сезон: осенне-зимний  
 Неделя: 3  
 Возраст:

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

**Завтрак Льготники**

284,08	Омлет 0,200	200	20	33	4	394		1	1		152	332
13,02	Слойка"Свердловская"	100										
637	Кофейный напиток с молоком.	200	4	4	20	121		1			120	90
299,04	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33
<b>Итого за Завтрак Льготники</b>			28	37	48	634		2	1		282	455
<b>Итого за день</b>			28	37	48	634		2	1		282	455
<b>Итого за день</b>			28	37	48	634		2	1		282	455

Рацион: Завтрак Льготники  
 День: четверг  
 Сезон: осенне-зимний  
 Неделя: 3  
 Возраст:

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

**Завтрак Льготники**

437,04	Гуляш из мяса(свинина)	127	23	21	5	302		4			17	18
511,02	Рис отварной(200)	200	5	9	45	285					45	241
627,4	Чай с сахаром.	200/15			15	57					5	8
299,04	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33
<b>Итого за Завтрак Льготники</b>			32	30	89	763		4			77	300
<b>Итого за день</b>			32	30	89	763		4			77	300
<b>Итого за день</b>			32	30	89	763		4			77	300

Рацион: Завтрак Льготники  
 День: пятница  
 Сезон: осенне-зимний  
 Неделя: 3  
 Возраст:

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

**Завтрак Льготники**

394,1	Жаркое по домашнему с мясом	239	14	30	30	434	1	36			37	210
693	Какао с молоком	0.200	3	3	28	149	1	4			120	105

953	Чокопай	35									
299.04	Хлеб 50г	50	4		24	119				10	33
<b>Итого за Завтрак Льготники</b>			21	33	82	702	2	40		167	348
<b>Итого за день</b>			21	33	82	702	2	40		167	348

<b>Итого за день</b>	21	33	82	702	2	40			167	348
----------------------	----	----	----	-----	---	----	--	--	-----	-----

Рацион: Завтрак Льготники

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст:

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

**Завтрак Льготники**

257,16	Каша пшеничная с маслом.	250/12,5	11	16	65	444		2			170	256
13,01	Круассан со сгущенным вареным молоком	55										
637	Кофейный напиток с молоком.	200	4	4	20	121		1			120	90
299,04	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33
<b>Итого за Завтрак Льготники</b>			19	20	109	684		3			300	379
<b>Итого за день</b>			19	20	109	684		3			300	379

МАОУ СОШ № 5

Приложение 2 к СанПиН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак Льготники

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст:

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

**Завтрак Льготники**

498,03	Котлета рубленая из курицы(филе) 0,100	114	16	20	16	309					41	151
255,02	Греча рассыпчатая.	200	10	9	51	324					24	246
627,4	Чай с сахаром.	200/15			15	57					5	8
299,04	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33
11	Сок 0,2	200	1		13	46		40	8		18	13
<b>Итого за Завтрак Льготники</b>			31	29	119	855		40	8		98	451
<b>Итого за день</b>			31	29	119	855		40	8		98	451
<b>Итого за день</b>			31	29	119	855		40	8		98	451

Рацион: Завтрак Льготники

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст:

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

**Завтрак Льготники**

463,02	Тефтели из курицы с рисом	100/50	17	26	16	361		6			66	196
472	Картоф.пюре	200	4	7	31	206		35			69	131
629,4	Чай с лимоном.	200/7			15	59		3			8	10
299,04	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33
<b>Итого за Завтрак Льготники</b>			25	33	86	745		44			153	370
<b>Итого за день</b>			25	33	86	745		44			153	370
<b>Итого за день</b>			25	33	86	745		44			153	370

Рацион: Завтрак Льготники

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст:

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

**Завтрак Льготники**

6	Курица отварная (бедро)	100	25	22		307		4	64		23	213
272	Макаронные изделия отвар.	200	7	7	49	288					22	64
693	Какао с молоком	0.200	3	3	28	149	1	4			120	105
299,04	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33
<b>Итого за Завтрак Льготники</b>			39	32	101	863	1	8	64		175	415
<b>Итого за день</b>			39	32	101	863	1	8	64		175	415
<b>Итого за день</b>			39	32	101	863	1	8	64		175	415

Рацион: Завтрак Льготники

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст:

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

**Завтрак Льготники**

161,11	Котлета рубленая из мяса 0,100	100	15	29	17	382		2		34	152
214,02	Капуста тушеная	200	5	6	20	154		106	1	132	87
627,4	Чай с сахаром.	200/15			15	57				5	8
299,04	Хлеб 50г	50	4		24	119				10	33
<b>Итого за Завтрак Льготники</b>			24	35	76	712		108	1	181	280
<b>Итого за день</b>			24	35	76	712		108	1	181	280

Составил \_\_\_\_\_ Бухгалтер

Утвердил \_\_\_\_\_  
**М.П.**

2.4.5.2409-08

је вещества г)	
Mg	Fe
14	15
77	2
29	1
7	1
113	4
113	4
113	4

је вещества г)	
Mg	Fe
14	15
11	
12	1
5	1
7	1
11	
46	3
46	3
46	3

је вещества г)	
Mg	Fe
14	15
59	2
4	1
7	1
70	4
70	4
70	4

је вещества г)	
Mg	Fe
14	15
32	2
84	2
14	
7	1
137	5
137	5

2.4.5.2409-08

је вещества г)	
Mg	Fe
14	15

56	3
4	1
7	1
11	
78	5
78	5

78	5
----	---

е вещества г)	
Mg	Fe
14	15
82	1
29	1
7	1
118	3
118	3
118	3

е вещества г)	
Mg	Fe
14	15
22	2
164	6
4	1
7	1
11	
208	10
208	10
208	10

е вещества г)	
Mg	Fe
14	15
48	1
44	2
5	1
7	1
104	5
104	5

2.4.5.2409-08

е вещества г)	
Mg	Fe
14	15
30	2
12	1
14	
7	1
63	4
63	4
63	4

е вещества г)	
Mg	Fe
14	15

27	2
43	2
4	1
7	1
81	6
81	6

81	6
----	---

је вещества г)	
Mg	Fe
14	15
77	2
29	1
7	1
113	4
113	4
113	4

је вещества г)	
Mg	Fe
14	15
11	
12	1
5	1
7	1
35	3
35	3

2.4.5.2409-08

је вещества г)	
Mg	Fe
14	15
25	4
14	
7	1
46	5
46	5
46	5

је вещества г)	
Mg	Fe
14	15
6	
84	2
4	1
7	1
101	4
101	4
101	4

је вещества г)	
Mg	Fe
14	15
56	3
29	1

7	1
92	5
92	5

92	5
----	---

је вещества  
г)

Mg	Fe
14	15

68	2
14	
7	1
89	3
89	3

2.4.5.2409-08

је вещества  
г)

Mg	Fe
14	15

22	2
164	6
4	1
7	1
11	
208	10
208	10
208	10

је вещества  
г)

Mg	Fe
14	15

36	2
44	2
5	1
7	1
92	6
92	6
92	6

је вещества  
г)

Mg	Fe
14	15

30	2
12	1
29	1
7	1
78	5
78	5
78	5

је вещества  
г)

Mg	Fe
14	15

27	2
43	2
4	1
7	1
81	6
81	6