

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак Льготники

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	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
Итого за Завтрак Льготники			16	20	115	705	1	6			311	422
Итого за день			16	20	115	705	1	6			311	422
Итого за день			16	20	115	705	1	6			311	422

Рацион: Завтрак Льготники

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн (мг)	
			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	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
Итого за Завтрак Льготники			21	18	108	672		46	8		85	155
Итого за день			21	18	108	672		46	8		85	155
Итого за день			21	18	108	672		46	8		85	155

Рацион: Завтрак Льготники

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак Льготники												
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
Итого за Завтрак Льготники			35	45	89	905		1	24		399	537
Итого за день			35	45	89	905		1	24		399	537
Итого за день			35	45	89	905		1	24		399	537

Рацион: Завтрак Льготники

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак Льготники												
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
Итого за Завтрак Льготники			32	55	94	986	1	7			201	563
Итого за день			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:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	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
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
Итого за Завтрак Льготники			19	30	82	656	1	76	8		70	264
Итого за день			19	30	82	656	1	76	8		70	264

Итого за день			19	30	82	656	1	76	8		70	264
Рацион: Завтрак Льготники			День: понедельник				Сезон: осенне-зимний					
			Неделя: 2				Возраст:					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак Льготники												
257,14	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
Итого за Завтрак Льготники			15	19	111	672	1	6			313	437
Итого за день			15	19	111	672	1	6			313	437
Итого за день			15	19	111	672	1	6			313	437
Рацион: Завтрак Льготники			День: вторник				Сезон: осенне-зимний					
			Неделя: 2				Возраст:					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн (мг)	
			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 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
Итого за Завтрак Льготники			31	29	119	855		40	8		98	451
Итого за день			31	29	119	855		40	8		98	451
Итого за день			31	29	119	855		40	8		98	451
Рацион: Завтрак Льготники			День: среда				Сезон: осенне-зимний					
			Неделя: 2				Возраст:					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	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
Итого за Завтрак Льготники			31	16	87	623		40			171	481
Итого за день			31	16	87	623		40			171	481
Итого за день			31	16	87	623		40			171	481
Рацион: Завтрак Льготники			День: четверг				Сезон: осенне-зимний					
			Неделя: 2				Возраст:					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн (мг)	
			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
637	Кофейный напиток с молоком.	200	4	4	20	121		1			120	90
299,04	Хлеб 50г	50	4		24	119					10	33
Итого за Завтрак Льготники			40	33	93	835		5	64		175	400
Итого за день			40	33	93	835		5	64		175	400
Итого за день			40	33	93	835		5	64		175	400
Рацион: Завтрак Льготники			День: пятница				Сезон: осенне-зимний					
			Неделя: 2				Возраст:					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Приложение 2 к СанПиН :

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
Итого за Завтрак Льготники			24	35	76	712		108	1	181	280
Итого за день			24	35	76	712		108	1	181	280

Итого за день	24	35	76	712		108	1		181	280
----------------------	----	----	----	-----	--	-----	---	--	-----	-----

Рацион: Завтрак Льготники

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Итого за Завтрак Льготники			16	20	115	705	1	6			311	422
Итого за день			16	20	115	705	1	6			311	422
Итого за день			16	20	115	705	1	6			311	422

Рацион: Завтрак Льготники

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Итого за Завтрак Льготники			20	18	95	626		6			67	142
Итого за день			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:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Итого за Завтрак Льготники			28	37	48	634		2	1		282	455
Итого за день			28	37	48	634		2	1		282	455
Итого за день			28	37	48	634		2	1		282	455

Рацион: Завтрак Льготники

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Итого за Завтрак Льготники			32	30	89	763		4			77	300
Итого за день			32	30	89	763		4			77	300
Итого за день			32	30	89	763		4			77	300

Рацион: Завтрак Льготники

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Итого за Завтрак Льготники			21	33	82	702	2	40			167	348
Итого за день			21	33	82	702	2	40			167	348

Итого за день	21	33	82	702	2	40			167	348
---------------	----	----	----	-----	---	----	--	--	-----	-----

Рацион: Завтрак Льготники

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 пшенная 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
Итого за Завтрак Льготники			19	20	109	684		3			300	379
Итого за день			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:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Итого за Завтрак Льготники			31	29	119	855		40	8		98	451
Итого за день			31	29	119	855		40	8		98	451
Итого за день			31	29	119	855		40	8		98	451

Рацион: Завтрак Льготники

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Итого за Завтрак Льготники			25	33	86	745		44			153	370
Итого за день			25	33	86	745		44			153	370
Итого за день			25	33	86	745		44			153	370

Рацион: Завтрак Льготники

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Итого за Завтрак Льготники			39	32	101	863	1	8	64		175	415
Итого за день			39	32	101	863	1	8	64		175	415
Итого за день			39	32	101	863	1	8	64		175	415

Рацион: Завтрак Льготники

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Итого за Завтрак Льготники			24	35	76	712		108	1		181	280
Итого за день			24	35	76	712		108	1		181	280

Составил _____ Бухгалтер

М.П.

Утвердил _____

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
----	---

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

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
48	1
44	2
5	1
7	1
104	5
104	5

2.4.5.2409-08

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

је 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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075027

Владелец Артюгин Денис Евгеньевич

Действителен с 31.03.2025 по 31.03.2026