

Согласовано

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по Самарской области

в г.Отрадном

*С.А. Власова*

"30 августа 2019 г.

ООО "Негоциант"

Утверждаю

Директор ООО "Негоциант"

Максимов Е.А.

2019 г.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: сентябрь-май

Возраст: 7-17 лет

Неделя: 1

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

| №<br>реп.        | Прием пищи,<br>наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |    |     |    |  | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |    |
|------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|---------------------------------|---------------|----|-----|----|--|---------------------------|-----|-----|----|----|
|                  |                                       |                 | Б                    | Ж  | У   |                                 | B1            | C  | A   | E  |  | Ca                        | P   | Mg  | Fe |    |
| 1                | 2                                     | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                               | 8             | 9  | 10  | 11 |  | 12                        | 13  | 14  | 15 |    |
| <b>Завтрак</b>   |                                       |                 |                      |    |     |                                 |               |    |     |    |  |                           |     |     |    |    |
| 15               | Каша молочная манная<br>вязкая        | 150             | 7                    | 8  | 31  | 229                             |               | 2  | 54  |    |  | 159                       | 140 | 23  |    | 1  |
| 12 012,01        | Бутерброд с маслом                    | 50              | 3                    | 17 | 14  | 218                             |               |    | 118 |    |  | 13                        | 64  | 17  |    | 1  |
| 10 011,01        | Кисель                                | 200             |                      |    | 27  | 109                             |               | 24 |     |    |  | 69                        |     | 2   |    |    |
| Итого за Завтрак |                                       |                 | 10                   | 25 | 72  | 556                             |               | 26 | 172 |    |  | 241                       | 204 | 42  |    | 2  |
| <b>Обед</b>      |                                       |                 |                      |    |     |                                 |               |    |     |    |  |                           |     |     |    |    |
| 37               | Икра кабачковая                       | 50              | 1                    | 3  | 4   | 44                              |               | 12 |     |    |  | 14                        | 14  | 8   |    |    |
| 2 011,02         | Суп картофельный с<br>курицей         | 250             | 11                   | 10 | 20  | 217                             |               | 26 |     |    |  | 29                        | 79  | 40  |    | 2  |
| 8 002            | Рис отварной                          | 150             | 4                    | 7  | 39  | 236                             |               |    | 47  |    |  | 16                        | 83  | 27  |    | 1  |
| 7 061,01         | Котлеты мясные                        | 50              | 8                    | 9  | 7   | 147                             |               | 1  |     |    |  | 32                        | 103 | 17  |    | 2  |
| 8,01             | Соус красный<br>основной/2.1          | 50              | 1                    | 1  | 4   | 30                              |               | 3  |     |    |  | 9                         | 10  | 6   |    |    |
| 13 001,01        | Хлеб пшеничный                        | 40              | 4                    | 1  | 12  | 67                              |               |    |     |    |  |                           |     |     |    |    |
| 13 003,01        | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40              | 2                    |    | 18  | 76                              |               |    |     |    |  | 10                        | 42  | 15  |    | 1  |
| 10 015,04        | Чай с сахаром<br>витаминизированный 1 | 200             | 1                    |    | 16  | 337                             |               |    | 2   |    |  | 30                        | 33  | 20  |    | 3  |
| Итого за Обед    |                                       |                 | 32                   | 31 | 120 | 1154                            |               | 42 | 49  |    |  | 140                       | 364 | 133 |    | 9  |
| Итого за день    |                                       |                 | 42                   | 56 | 192 | 1710                            |               | 68 | 221 |    |  | 381                       | 568 | 175 |    | 11 |

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

День: вторник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-17 лет

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

| №<br>реп.        | Прием пищи,<br>наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность | 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   |  |  |
| Завтрак          |                                                     |                 |                      |    |     |                                 |               |    |     |    |     |                           |     |      |  |  |
| 5 001,01         | Омлет натуральный,<br>запеченный/2                  | 100             | 11                   | 13 | 2   | 166                             |               |    | 224 |    | 81  | 181                       | 14  | 2    |  |  |
| 10 015,02        | Чай с лимоном                                       | 200             | 1                    |    | 15  | 69                              |               | 4  | 2   |    | 33  | 35                        | 21  | 3    |  |  |
| 12 012,02        | Бутерброд с маслом и<br>сыром                       | 55              | 7                    | 13 | 14  | 194                             |               |    | 59  |    | 161 | 62                        | 23  | 1    |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                     |                 | 19                   | 26 | 31  | 429                             |               | 4  | 285 |    | 275 | 278                       | 58  | 6    |  |  |
| Обед             |                                                     |                 |                      |    |     |                                 |               |    |     |    |     |                           |     |      |  |  |
| 42,01            | Салат Студенческий 2                                | 50              | 3                    | 5  | 6   | 82                              |               | 7  | 43  |    | 25  | 63                        | 16  | 1    |  |  |
| 10,01            | Ши из свежей капусты с<br>картофелем с<br>говядиной | 250             | 13                   | 9  | 10  | 170                             |               | 35 |     |    | 64  | 153                       | 39  | 2    |  |  |
| 7 003,02         | Рыба (минтай ) тушеная<br>1                         | 75              | 23                   | 4  | 4   | 192                             |               | 3  |     |    | 69  | 350                       | 80  | 1144 |  |  |
| 8 005,01         | Пюре картофельное<br>гарнир                         | 150             | 2                    | 5  | 14  | 110                             |               | 18 |     |    | 9   | 49                        | 19  | 1    |  |  |
| 13 001,01        | Хлеб пшеничный                                      | 40              | 4                    |    | 12  | 67                              |               |    |     |    |     |                           |     |      |  |  |
| 13 003,01        | Хлеб ржано-пшеничный                                | 40              | 2                    |    | 18  | 76                              |               |    |     |    | 10  | 42                        | 15  | 1    |  |  |
| 10 015,04        | Чай с сахаром<br>витаминизированный 1               | 200             | 1                    |    | 16  | 337                             |               |    | 2   |    | 30  | 33                        | 20  | 3    |  |  |
| Итого за Обед    |                                                     |                 | 48                   | 24 | 80  | 1034                            |               | 63 | 45  |    | 207 | 690                       | 189 | 1152 |  |  |
| Итого за день    |                                                     |                 | 67                   | 50 | 111 | 1463                            |               | 67 | 330 |    | 482 | 968                       | 247 | 1158 |  |  |



ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

День: среда

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-17 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи,<br>наименование блюда                            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность | 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 |  |  |
| Завтрак          |                                                              |                 |                      |    |     |                                 |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 4 002            | Каша вязкая на молоке<br>(из хлопьев овсяных)                | 150             | 7                    | 9  | 25  | 208                             |               | 12 |     |    | 17  | 103                       | 40  | 1  |  |  |
| 10 020,01        | Какао с молоком                                              | 200             | 3                    | 3  | 28  | 155                             |               | 5  | 20  |    | 140 | 90                        | 15  |    |  |  |
| 12 012,02        | Бутерброд с маслом и<br>сыром                                | 55              | 7                    | 13 | 14  | 194                             |               |    | 59  |    | 161 | 62                        | 23  | 1  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                              |                 | 17                   | 25 | 67  | 557                             |               | 17 | 79  |    | 318 | 255                       | 78  | 2  |  |  |
| Обед             |                                                              |                 |                      |    |     |                                 |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 43,01            | Салат Здоровье 2                                             | 50              | 1                    | 5  | 9   | 85                              |               | 5  |     |    | 22  | 28                        | 15  | 1  |  |  |
| 2 014,02         | Суп картофельный с<br>бобовыми с говядиной                   | 250             | 16                   | 9  | 20  | 226                             |               | 16 |     |    | 63  | 193                       | 51  | 4  |  |  |
| 12               | Сосиски, сардельки<br>отварные                               | 50              | 6                    | 6  | 2   | 89                              |               | 1  | 30  |    | 3   | 50                        | 6   | 1  |  |  |
| 8,01             | Соус красный<br>основной/2.1                                 | 50              | 1                    | 1  | 4   | 30                              |               | 3  |     |    | 9   | 10                        | 6   |    |  |  |
| 8 004            | Макароны отварные                                            | 150             | 6                    | 7  | 35  | 229                             |               |    | 47  |    | 18  | 47                        | 8   | 1  |  |  |
| 13 001,01        | Хлеб пшеничный                                               | 40              | 4                    | 1  | 12  | 67                              |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 13 003,01        | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 40              | 2                    |    | 18  | 76                              |               |    |     |    | 10  | 42                        | 15  | 1  |  |  |
| 10 007           | Компот из плодов<br>свежих<br>витаминизированный<br>(фблоки) | 200             |                      |    | 16  | 47                              |               | 4  |     |    | 15  | 4                         | 5   | 1  |  |  |
| Итого за Обед    |                                                              |                 | 36                   | 29 | 116 | 849                             |               | 29 | 77  |    | 140 | 374                       | 106 | 9  |  |  |
| Итого за день    |                                                              |                 | 53                   | 54 | 183 | 1406                            |               | 46 | 156 |    | 458 | 629                       | 184 | 11 |  |  |

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

День: четверг

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-17 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи,<br>наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность | 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 |  |  |
| Завтрак          |                                                             |                 |                      |    |     |                                 |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 6 001,02         | Запеканка из творога 1                                      | 100             | 28                   | 18 | 18  | 345                             |               |    | 237 |    | 201 | 358                       | 34  | 2  |  |  |
| 10 018,01        | Кофейный напиток                                            | 200             | 2                    | 2  | 27  | 134                             |               | 22 | 10  |    | 68  | 45                        | 9   |    |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                             |                 | 30                   | 20 | 45  | 479                             |               | 22 | 247 |    | 269 | 403                       | 43  | 2  |  |  |
| Обед             |                                                             |                 |                      |    |     |                                 |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 1 013,01         | Салат из капусты<br>белокочанной с<br>растительным маслом/2 | 50              | 1                    | 5  | 5   | 70                              |               | 19 |     |    | 23  | 16                        | 9   |    |  |  |
| 9,01             | Борщ с капустой и<br>картофелем с мясом                     | 250             | 13                   | 10 | 55  | 358                             |               | 26 | 5   |    | 71  | 167                       | 45  | 3  |  |  |
| 21               | Филе птицы (курица),<br>тушенное в соусе                    | 25/75           | 11                   | 13 | 7   | 190                             |               | 7  |     |    | 26  | 18                        | 21  | 1  |  |  |
| 8 001            | Каша гречневая с<br>маслом                                  | 150             | 8                    | 8  | 37  | 259                             |               |    |     |    | 19  | 199                       | 133 | 4  |  |  |
| 13 001,01        | Хлеб пшеничный                                              | 40              | 4                    | 1  | 12  | 67                              |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 13 003,01        | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 40              | 2                    |    | 18  | 76                              |               |    |     |    | 10  | 42                        | 15  | 1  |  |  |
| 10 009           | Компот из плодов сухих<br>витаминизированный<br>(курага)    | 200             | 1                    |    | 24  | 84                              |               | 1  |     |    | 48  | 35                        | 27  | 1  |  |  |
| Итого за Обед    |                                                             |                 | 40                   | 37 | 158 | 1104                            |               | 53 | 5   |    | 197 | 477                       | 250 | 10 |  |  |
| Итого за день    |                                                             |                 | 70                   | 57 | 203 | 1583                            |               | 75 | 252 |    | 466 | 880                       | 293 | 12 |  |  |

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

День: пятница

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-17 лет

| №<br>рец.        | Прием пищи,<br>наименование блюда                            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность | 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 |  |
| Завтрак          |                                                              |                 |                      |    |     |                                 |               |    |     |    |  |                           |     |     |    |  |
| 6                | Суп молочный с крупой<br>рисовой                             | 250             | 5                    | 6  | 20  | 152                             |               | 2  | 37  |    |  | 165                       | 137 | 27  |    |  |
| 12 012,01        | Бутерброд с маслом                                           | 50              | 3                    | 17 | 14  | 218                             |               |    | 118 |    |  | 13                        | 64  | 17  | 1  |  |
| 10 018,01        | Кофейный напиток                                             | 200             | 2                    | 2  | 27  | 134                             |               | 22 | 10  |    |  | 68                        | 45  | 9   |    |  |
| Итого за Завтрак |                                                              |                 | 10                   | 25 | 61  | 504                             |               | 24 | 165 |    |  | 246                       | 246 | 53  | 1  |  |
| Обед             |                                                              |                 |                      |    |     |                                 |               |    |     |    |  |                           |     |     |    |  |
| 1 037            | Огуцы соленые                                                | 20              |                      |    |     | 3                               |               | 1  |     |    |  | 5                         | 5   | 3   |    |  |
| 2 020,06         | Суп лапша с рыбными<br>консервами                            | 250             | 9                    | 7  | 25  | 201                             |               | 14 |     |    |  | 80                        | 61  | 39  | 1  |  |
| 7 010,01         | Жаркое по-домашнему<br>(говядина)/2                          | 150             | 14                   | 9  | 28  | 251                             |               | 36 |     |    |  | 32                        | 206 | 53  | 3  |  |
| 10 007           | Компот из плодов<br>свежих<br>витаминизированный<br>(яблоки) | 200             |                      |    | 16  | 47                              |               | 4  |     |    |  | 15                        | 4   | 5   | 1  |  |
| 13 001,01        | Хлеб пшеничный                                               | 40              | 4                    | 1  | 12  | 67                              |               |    |     |    |  |                           |     |     |    |  |
| 13 003,01        | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 40              | 2                    |    | 18  | 76                              |               |    |     |    |  | 10                        | 42  | 15  | 1  |  |
| Итого за Обед    |                                                              |                 | 29                   | 17 | 99  | 645                             |               | 55 |     |    |  | 142                       | 318 | 115 | 6  |  |
| Итого за день    |                                                              |                 | 39                   | 42 | 160 | 1149                            |               | 79 | 165 |    |  | 388                       | 564 | 168 | 7  |  |



ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

День: понедельник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-17 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи,<br>наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     |  | Энерге-<br>тическая<br>ценность | 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 |  |  |
| Завтрак          |                                                          |                 |                      |    |     |  |                                 |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 4 001            | Каша вязкая молочная<br>(из пшена и риса)<br>"Дружба"    | 150             | 6                    | 8  | 31  |  | 220                             |               | 20 |    |    | 7   | 58                        | 20  | 1  |  |  |
| 12 012,02        | Бутерброд с маслом и<br>сыром                            | 55              | 7                    | 13 | 14  |  | 194                             |               |    | 59 |    | 161 | 62                        | 23  | 1  |  |  |
| 10 014,01        | Кисель                                                   | 200             |                      |    | 27  |  | 109                             |               | 24 |    |    | 69  |                           | 2   |    |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                          |                 | 13                   | 21 | 72  |  | 523                             |               | 44 | 59 |    | 237 | 120                       | 45  | 2  |  |  |
| Обед             |                                                          |                 |                      |    |     |  |                                 |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 41,01            | Салат Школьный 2                                         | 50              | 1                    | 4  | 4   |  | 55                              |               | 5  |    |    | 25  | 25                        | 11  | 1  |  |  |
| 2 020,03         | Суп с изделиями<br>макаронными и<br>картофелем с курицей | 250             | 12                   | 13 | 25  |  | 260                             |               | 15 |    |    | 38  | 61                        | 33  | 2  |  |  |
| 14               | Плов с говядиной                                         | 150             | 15                   | 12 | 42  |  | 336                             |               | 7  |    |    | 32  | 202                       | 50  | 3  |  |  |
| 13 001,01        | Хлеб пшеничный                                           | 40              | 4                    | 1  | 12  |  | 67                              |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 13 003,01        | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 40              | 2                    |    | 18  |  | 76                              |               |    |    |    | 10  | 42                        | 15  | 1  |  |  |
| 10 015,04        | Чай с сахаром<br>витаминизированный 1                    | 200             | 1                    |    | 16  |  | 337                             |               |    | 2  |    | 30  | 33                        | 20  | 3  |  |  |
| Итого за Обед    |                                                          |                 | 35                   | 30 | 117 |  | 1131                            |               | 27 | 2  |    | 135 | 363                       | 129 | 10 |  |  |
| Итого за день    |                                                          |                 | 48                   | 51 | 189 |  | 1654                            |               | 71 | 61 |    | 372 | 483                       | 174 | 12 |  |  |

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

День: вторник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-17 лет

| №<br>ре-<br>ц.   | Прием пищи,<br>наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>ти-<br>ческая<br>ценность | 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 |  |  |
| Завтрак          |                                                          |                 |                      |    |     |                                      |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 5 001,01         | Омлет натуральный,<br>запеченный/2                       | 100             | 11                   | 13 | 2   | 166                                  |               |    | 224 |    | 81  | 181                       | 14  | 2  |  |  |
| 40               | Бутерброд с сыром                                        | 50              | 8                    | 6  | 14  | 136                                  |               |    |     |    | 10  | 60                        | 26  | 1  |  |  |
| 10 015,02        | Чай с лимоном                                            | 200             | 1                    |    | 15  | 69                                   |               | 4  | 2   |    | 33  | 35                        | 21  | 3  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                          |                 | 20                   | 19 | 31  | 371                                  |               | 4  | 226 |    | 124 | 276                       | 61  | 6  |  |  |
| Обед             |                                                          |                 |                      |    |     |                                      |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 1 006,01         | Салат витаминный с<br>маслом растительным/2              | 20              |                      | 3  | 2   | 40                                   |               | 5  |     |    | 8   | 5                         | 3   |    |  |  |
| 2 026,01         | Рассольник<br>ленинградский с<br>говядиной               | 250             | 13                   | 9  | 19  | 210                                  |               | 25 |     |    | 79  | 185                       | 53  | 3  |  |  |
| 7 041,02         | Тефтели мясные с<br>рисом /2                             | 60              | 11                   | 16 | 8   | 224                                  |               | 2  |     |    | 31  | 125                       | 19  | 2  |  |  |
| 8 005,01         | Пюре картофельное<br>гарнир                              | 150             | 2                    | 5  | 14  | 110                                  |               | 18 |     |    | 9   | 49                        | 19  | 1  |  |  |
| 8,01             | Соус красный<br>основной/2.1                             | 50              | 1                    | 1  | 4   | 30                                   |               | 3  |     |    | 9   | 10                        | 6   |    |  |  |
| 13 001,01        | Хлеб пшеничный                                           | 40              | 4                    | 1  | 12  | 67                                   |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 13 003,01        | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 40              | 2                    |    | 18  | 76                                   |               |    |     |    | 10  | 42                        | 15  | 1  |  |  |
|                  |                                                          |                 |                      |    |     |                                      |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 10 009           | Компот из плодов сухих<br>витаминизированный<br>(курага) | 200             | 1                    |    | 24  | 84                                   |               | 1  |     |    | 48  | 35                        | 27  | 1  |  |  |
| Итого за Обед    |                                                          |                 | 34                   | 35 | 101 | 841                                  |               | 54 |     |    | 194 | 451                       | 142 | 8  |  |  |

|               |    |    |     |      |    |     |     |     |     |    |
|---------------|----|----|-----|------|----|-----|-----|-----|-----|----|
| Итого за день | 54 | 54 | 132 | 1212 | 58 | 226 | 318 | 727 | 203 | 14 |
|---------------|----|----|-----|------|----|-----|-----|-----|-----|----|

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

День: среда

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-17 лет

| №<br>реп.        | Примем пищи,<br>наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность | 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 |    |  |  |
| Завтрак          |                                                              |                 |                      |    |     |      |                                 |               |     |    |     |     |                           |    |    |  |  |
| 5                | Суп молочный с<br>макаронными<br>изделиями                   | 250             | 6                    | 6  | 22  | 166  |                                 | 2             | 37  |    | 166 | 132 | 22                        | 1  |    |  |  |
| 12 012,01        | Бутерброд с маслом                                           | 50              | 3                    | 17 | 14  | 218  |                                 |               | 118 |    | 13  | 64  | 17                        | 1  |    |  |  |
| 10 015,02        | Чай с лимоном                                                | 200             | 1                    |    | 15  | 69   |                                 | 4             | 2   |    | 33  | 35  | 21                        | 3  |    |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                              |                 |                      |    |     |      |                                 |               |     |    |     |     |                           |    |    |  |  |
|                  |                                                              |                 | 10                   | 23 | 51  | 453  |                                 | 6             | 157 |    | 212 | 231 | 60                        | 5  |    |  |  |
| Обед             |                                                              |                 |                      |    |     |      |                                 |               |     |    |     |     |                           |    |    |  |  |
| 1 037            | Огуры соленые<br>порционные                                  | 20              |                      |    |     | 3    |                                 | 1             |     |    | 5   | 5   | 3                         |    |    |  |  |
| 10,01            | Щи из свежей капусты с<br>картофелем с<br>говядиной          | 250             | 13                   | 9  | 10  | 170  |                                 | 35            |     |    | 64  | 153 | 39                        | 2  |    |  |  |
| 7 061,02         | Котлеты мясные 1                                             | 75              | 8                    | 9  | 3   | 129  |                                 | 1             |     |    | 29  | 87  | 12                        | 1  |    |  |  |
| 17               | Гороховое пюре                                               | 150             | 18                   | 5  | 37  | 265  | 1                               |               | 30  |    | 83  | 176 | 68                        | 5  |    |  |  |
| 8,01             | Соус красный<br>основной/2.1                                 | 50              | 1                    | 1  | 4   | 30   |                                 | 3             |     |    | 9   | 10  | 6                         |    |    |  |  |
| 13 001,01        | Хлеб пшеничный                                               | 40              | 4                    | 1  | 12  | 67   |                                 |               |     |    |     |     |                           |    |    |  |  |
| 13 003,01        | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 40              | 2                    |    | 18  | 76   |                                 |               |     |    | 10  | 42  | 15                        | 1  |    |  |  |
| 10 007           | Компот из плодов<br>свежих<br>витаминизированный<br>(яблоки) | 200             |                      |    | 16  | 47   |                                 | 4             |     |    | 15  | 4   | 5                         | 1  |    |  |  |
| Итого за Обед    |                                                              |                 |                      |    |     |      |                                 |               |     |    |     |     |                           |    |    |  |  |
|                  |                                                              |                 | 46                   | 25 | 100 | 787  | 1                               | 44            | 30  |    | 215 | 477 | 148                       | 10 |    |  |  |
| Итого за день    |                                                              |                 |                      |    |     |      |                                 |               |     |    |     |     |                           |    |    |  |  |
|                  |                                                              |                 | 56                   | 48 | 151 | 1240 | 1                               | 50            | 187 |    | 427 | 708 | 208                       | 15 |    |  |  |

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08



ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

Сезон: сентябрь-май

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-17 лет

| №<br>реп.        | Примем пищи,<br>наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |    |     |    |  | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |  |
|------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|---------------------------------|---------------|----|-----|----|--|---------------------------|-----|-----|----|--|
|                  |                                                     |                 | Б                    | Ж  | У   |                                 | В1            | С  | А   | Е  |  | Са                        | Р   | Мг  | Fe |  |
| 1                | 2                                                   | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                               | 8             | 9  | 10  | 11 |  | 12                        | 13  | 14  | 15 |  |
| Завтрак          |                                                     |                 |                      |    |     |                                 |               |    |     |    |  |                           |     |     |    |  |
| 36,01            | Пудинг из творога                                   | 100/30          | 21                   | 21 | 41  | 438                             |               | 1  | 105 |    |  | 245                       | 297 | 36  | 1  |  |
| 10 018,01        | Кофейный напиток                                    | 200             | 2                    | 2  | 27  | 134                             |               | 22 | 10  |    |  | 68                        | 45  | 9   |    |  |
| Итого за Завтрак |                                                     |                 | 23                   | 23 | 68  | 572                             |               | 23 | 115 |    |  | 313                       | 342 | 45  | 1  |  |
| Обед             |                                                     |                 |                      |    |     |                                 |               |    |     |    |  |                           |     |     |    |  |
| 1 039,01         | Винегрет овощной/2                                  | 50              | 1                    | 5  | 4   | 66                              |               | 5  |     |    |  | 12                        | 24  | 10  |    |  |
| 2 014,06         | Суп картофельный с<br>рисовой крупой с<br>говядиной | 250             | 13                   | 9  | 21  | 219                             |               | 21 |     |    |  | 42                        | 176 | 44  | 3  |  |
| 13,04            | Гуляш из говядины 1                                 | 50              | 11                   | 9  | 43  | 296                             |               | 4  |     |    |  | 28                        | 117 | 19  | 2  |  |
| 8 004            | Макароны отварные                                   | 150             | 6                    | 7  | 35  | 229                             |               |    | 47  |    |  | 18                        | 47  | 8   | 1  |  |
| 13 001,01        | Хлеб пшеничный                                      | 40              | 4                    | 1  | 12  | 67                              |               |    |     |    |  |                           |     |     |    |  |
| 13 003,01        | Хлеб ржано-пшеничный                                | 40              | 2                    |    | 18  | 76                              |               |    |     |    |  | 10                        | 42  | 15  | 1  |  |
| 10 015,04        | Чай с сахаром<br>витаминизированный 1               | 200             | 1                    |    | 16  | 337                             |               |    | 2   |    |  | 30                        | 33  | 20  | 3  |  |
| Итого за Обед    |                                                     |                 | 38                   | 31 | 149 | 1290                            |               | 30 | 49  |    |  | 140                       | 439 | 116 | 10 |  |
| Итого за день    |                                                     |                 | 61                   | 54 | 217 | 1862                            |               | 53 | 164 |    |  | 453                       | 781 | 161 | 11 |  |

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 День: пятница  
 Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-17 лет

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

| №<br>реп.                  | Прием пищи,<br>наименование блюда                                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |     |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность | 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   |  |
| Завтрак                    |                                                                               |                 |                      |     |      |                                 |               |     |      |    |  |                           |      |      |      |  |
| 15,01                      | Каша молочная рисовая<br>вязкая                                               | 150             | 6                    | 8   | 32   | 229                             |               | 2   | 54   |    |  | 155                       | 162  | 34   | 1    |  |
| 12 01,02                   | Бутерброд с маслом и<br>сыром                                                 | 55              | 7                    | 13  | 14   | 194                             |               |     | 59   |    |  | 161                       | 62   | 23   | 1    |  |
| 10 01,01                   | Кисель                                                                        | 200             |                      |     | 27   | 109                             |               | 24  |      |    |  | 69                        |      | 2    |      |  |
| Итого за Завтрак           |                                                                               |                 | 13                   | 21  | 73   | 532                             |               | 26  | 113  |    |  | 385                       | 224  | 59   | 2    |  |
| Обед                       |                                                                               |                 |                      |     |      |                                 |               |     |      |    |  |                           |      |      |      |  |
| 20,01                      | Салат из свеклы с<br>черносливом/2                                            | 50              | 1                    | 1   | 12   | 67                              |               | 4   | 8    |    |  | 30                        | 31   | 22   | 1    |  |
| 2 011,04                   | Суп картофельный с<br>мясными<br>фрикадельками                                | 250             | 10                   | 10  | 19   | 205                             |               | 25  | 5    |    |  | 40                        | 153  | 42   | 2    |  |
| 16,01                      | Рагу из овощей/3 с<br>куриным филе                                            | 150             | 12                   | 14  | 14   | 236                             |               | 32  |      |    |  | 48                        | 69   | 44   | 2    |  |
| 13 001,01                  | Хлеб пшеничный                                                                | 40              | 4                    | 1   | 12   | 67                              |               |     |      |    |  |                           |      |      |      |  |
| 13 003,01                  | Хлеб ржано-пшеничный                                                          | 40              | 2                    |     | 18   | 76                              |               |     |      |    |  | 10                        | 42   | 15   | 1    |  |
| 10 010                     | Компот из плодов сухих<br>витаминизированный<br>(смесь косточковых<br>плодов) | 200             | 1                    |     | 26   | 92                              |               | 1   |      |    |  | 36                        | 30   | 22   | 1    |  |
| Итого за Обед              |                                                                               |                 | 30                   | 26  | 101  | 743                             |               | 62  | 13   |    |  | 164                       | 325  | 145  | 7    |  |
| Итого за день              |                                                                               |                 | 43                   | 47  | 174  | 1275                            |               | 88  | 126  |    |  | 549                       | 549  | 204  | 9    |  |
| Итого за 10 дней           |                                                                               |                 | 533                  | 513 | 1982 | 14554                           | 1             | 655 | 1888 | 0  |  | 4294                      | 6857 | 2017 | 1260 |  |
| Итого в среднем за 10 дней |                                                                               |                 | 53                   | 51  | 198  | 1455                            | 0,1           | 66  | 189  | 0  |  | 429                       | 686  | 202  | 126  |  |

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.