

День: первый
Сезон: весенний

7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					№ п/п	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	15	16							
ЗАВТРАК																						
Каши "Дружба" молочная с маслом сливочным	200	6.32	8.96	34.10	258.15	0.12	0.54	0.08	0.21	227.00	17.00	143.91	0.80	302	2004							
Булочка с маслом	20/20	4.54	7.82	9.72	127.00	0.07	0.00	0.00	0.36	10.00	14.40	65.00	0.96	6	2004							
Какао с молоком	200	3.60	3.54	25.00	145.18	0.06	1.58	0.02	0.00	252.22	19.00	124.56	0.80	693	2004							
Итого за прием пищи:		14.46	20.32	68.82	530.33	0.25	2.12	0.10	0.57	489.22	50.40	333.47	2.56									
ОБЕД																						
Салат из свежей моркови с сахаром *	60	0.78	0.05	15.44	66.97	0.04	1.15	0.00	1.20	14.96	20.88	18.00	0.42	18	2003							
Суп картофельный с горохом и курой	250/15	6.40	4.43	18.25	145.26	0.20	8.67	0.05	0.23	119.00	15.50	34.50	0.93	110	2004							
Ежик мясные (50/50)	100	13.10	12.40	8.90	203.52	0.37	1.07	0.04	0.53	18.00	14.67	258.67	0.20	437	2004							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5.48	5.50	33.26	206.62	0.06	0.02	0.00	0.80	9.32	8.10	35.70	0.74	332	2004							
Компот из яблок с витамином "С"	200	1.00	0.20	29.10	120.00	0.04	3.28	0.00	0.24	46.00	19.00	25.70	1.52	638	2004							
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2.47	0.54	16.30	82.03	0.12	0.00	0.00	0.41	15.80	7.00	91.70	0.40	TK								
Итого за прием пищи:		29.23	23.12	121.25	824.40	0.83	14.19	0.09	3.41	223.08	85.15	464.27	4.21									
Всего за день:		43.69	43.44	190.07	1354.73	1.08	16.31	0.19	3.98	712.30	135.55	797.74	6.77									

приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08
 Примерное двухнедельное недельное сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед).
 2022-2023 гг.
 День: вторник

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК																
Тертая мясная и томатном соусе (60/30)	90	7.65	8.47	10.09	151.50	0.05	0.74	0.03	0.52	37.86	11.13	90.00	0.83	461	2004	
Речная отварная рыбешка с маслом сливочным	150/5	8.40	5.22	38.74	223.20	0.18	0.00	0.05	0.62	112.95	35.30	332.65	2.20	297	2004	
Доп гарнир отрубя свежий	20	0.17	0.02	0.48	2.85	0.01	1.30	0.00	0.20	4.20	3.50	7.50	0.12	71/2	2011	
Батон пшеничный обогащенный	20	1.58	1.50	10.30	63.90	0.02	0.00	0.00	0.34	4.60	6.60	67.40	0.22	TK		
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	65.00	0.00	0.02	0.00	0.00	11.00	1.30	3.00	0.30	685	2004	
Итого за прием пищи:		17.90	15.21	74.61	506.45	0.26	2.06	0.08	1.68	170.61	57.83	500.55	3.67			
ОБЕД																
Салат из свежих отварной с растительным маслом	60	0.84	4.92	4.80	66.00	0.01	5.44	0.00	1.38	22.29	11.40	22.80	0.78	25	2003	
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	250/15/5	2.40	5.20	15.62	163.24	0.10	7.68	0.00	2.35	20.30	26.25	163.00	0.85	132	2004	
Котлета рыбная рубленая	80	11.24	13.53	13.47	243.54	0.05	0.60	0.04	1.67	135.00	23.00	180.00	1.18	388	2004	
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3.50	5.28	19.50	184.40	0.12	15.50	0.05	0.15	138.40	30.50	94.40	1.08	520	2004	
Кисель из концентрата плодового с витамином "С"	200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.02	2.40	0.00	0.04	22.46	7.26	18.50	0.10	648	2004	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2.47	0.54	16.30	82.03	0.12	0.00	0.00	0.41	15.80	7.00	91.70	0.40	TK		
Итого за прием пищи:		21.85	29.47	98.69	861.21	0.42	31.62	0.09	6.00	354.25	105.41	570.40	4.39			
Всего за день:		39.75	44.68	173.30	1367.66	0.68	33.68	0.17	7.68	524.86	163.24	1070.95	8.06			

День: третий

Сезон: весенний

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08
 Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед)
 Возрастная группа 7-11 лет

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)					Энергетич. ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы	Целлюлоза	Клетчатка		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
ЗАВТРАК																				
Заваренная из творога со стуженным молоком (120/30)	150	18.00	12.80	22.45	284.88	0.05	0.36	0.12	0.42	335.36	21.37	190.40	0.60	366	2004					
Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1.60	8.61	10.30	136.34	0.03	0.00	0.00	0.25	11.90	8.82	56.60	0.74	1	2004					
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	65.00	0.00	0.02	0.00	0.00	11.00	1.30	3.00	0.30	685	2004					
Итого за прием пищи:		19.70	21.41	47.75	486.22	0.08	0.38	0.12	0.67	358.26	31.49	250.00	1.64							
ОБЕД																				
Салат из свежей капусты с растительным маслом*	60	0.85	3.05	5.19	51.54	0.01	22.76	0.00	1.42	32.80	16.99	16.66	0.30	43	2004					
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой	250/15	4.35	4.50	28.83	177.90	0.05	3.70	0.00	1.45	29.50	28.20	34.50	0.88	140	2004					
Плов из птицы	200	16.94	10.46	45.74	354.26	0.10	6.02	0.02	0.50	146.34	14.04	275.34	1.98	492	2004					
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	1.00	0.20	29.10	120.00	0.04	3.28	0.00	0.24	46.00	19.00	25.70	1.52	639	2004					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2.47	0.54	16.30	82.03	0.12	0.00	0.00	0.41	15.80	7.00	91.70	0.40	TK						
Итого за прием пищи:		25.61	18.75	125.16	785.73	0.32	35.76	0.02	4.02	270.44	85.23	443.90	5.08							
Всего за день:		45.31	40.16	172.91	1271.95	0.40	36.14	0.14	4.69	628.70	116.72	693.90	6.72							

День: четвертый Сезон:
 весенний Возрастная
 категория: 7-11 лет

приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08
 Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед).

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК																
Макaronные изделия отварные с маслом сливочным с сыром	50	5.20	10.45	0.43	115.00	0.07	0.00	0.00	0.20	15.50	8.50	67.00	0.09	413	2004	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5.48	5.50	33.26	206.62	0.06	0.02	0.00	0.80	9.32	8.10	35.70	0.74	332	2004	
Батон пшеничный обогащенный	20	1.58	1.50	10.30	63.90	0.02	0.00	0.00	0.34	4.60	6.60	67.40	0.22	TK		
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	65.00	0.00	0.02	0.00	0.00	11.00	1.30	3.00	0.30	685	2004	
Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, малина)	100	0.80	0.20	25.00	107.64	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	57.00	0.10	KK		
Итого за прием пищи:		13.16	17.65	83.99	558.16	0.21	38.04	0.00	1.54	75.42	35.50	230.10	1.45			
ОБЕД																
Винегрет овощной с растительным маслом	60	0.78	6.10	4.08	77.34	0.02	7.04	0.00	0.96	24.88	12.07	24.00	0.48	71	2004	
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/15	7.12	3.63	14.00	161.35	0.10	8.85	0.03	0.55	284.00	30.25	233.00	1.00	181	2004	
Котлета рубленая из птицы	80	15.00	10.70	9.29	209.80	0.10	0.86	0.04	0.43	137.80	18.57	118.29	1.14	498	2004	
Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3.73	6.35	26.70	183.82	0.12	9.11	0.29	0.72	99.60	48.00	126.00	1.32	217	2004	
Напиток лимонный с витамином "С"	200	0.14	0.04	25.20	97.58	0.00	13.20	0.00	0.04	17.60	5.00	5.06	0.14	699	2004	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2.47	0.54	16.30	82.03	0.12	0.00	0.00	0.41	15.80	7.00	91.70	0.40	TK		
Итого за прием пищи:		29.24	27.36	95.57	811.92	0.46	39.06	0.36	3.11	579.68	120.89	598.05	4.48			
Всего за день:		42.40	45.01	179.56	1370.08	0.67	77.10	0.36	4.65	655.10	156.39	828.15	5.93			

День: пятый

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08
 Примерное двухдневное письменное сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
ЗАВТРАК																	
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	7.36	10.24	35.44	263.20	0.08	0.94	0.06	0.19	213.82	37.02	158.63	0.50	311	2004		
Бутерброд с сыром	20/20	6.08	3.44	19.00	136.00	0.06	0.07	0.07	0.38	122.00	18.60	118.00	0.84	3	2004		
Кофейный напиток с молоком	200	3.20	2.70	15.90	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	226.00	14.00	190.00	0.10	695	2004		
Кондитерское изделие	20	2.50	2.50	38.75	162.60	0.02	0.00	0.00	1.11	2.40	1.80	57.00	0.18	КК			
Итого за прием пищи:		19.14	18.88	109.09	640.80	0.20	2.31	0.15	1.68	564.22	67.42	523.63	1.62				
ОБЕД																	
Борщ из свеж капусты с картофелем, куриой и сметаной	250/10/5	2.88	4.90	21.88	147.09	0.02	7.95	0.00	2.40	34.20	26.25	153.00	0.95	110	2004		
Жаркое по-домашнему	200	18.52	20.68	48.94	468.91	0.14	7.72	0.00	0.54	34.86	18.54	255.14	0.42	436	2004		
Дол гарнир отурец соленный	60	0.40	0.05	0.85	6.50	0.02	3.50	0.00	0.10	11.50	7.00	12.00	0.60	702	2011		
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	65.00	0.00	0.02	0.00	0.00	11.00	1.30	3.00	0.30	685	2004		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2.47	0.54	16.30	82.03	0.12	0.00	0.00	0.41	15.80	7.00	91.70	0.40	ТК			
Итого за прием пищи:		24.37	26.17	102.97	769.53	0.30	19.19	0.00	3.45	107.36	60.09	514.84	2.67				
Всего за день:		43.51	45.05	212.06	1410.33	0.50	21.50	0.15	5.13	671.58	127.51	1038.47	4.29				

День: шестой

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08
Примерное двухнедельное пищевое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед).

Применение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)					Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С		А	Е	Са	Mg	P	Fe						
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
ЗАВТРАК																			
Омлет натуральный запеченный	150	14.60	19.70	2.63	266.00	0.08	0.50	0.30	0.69	226.00	18.47	338.00	1.31	340	2004				
Булочка с сахаром	20/20	4.54	7.82	9.72	127.00	0.07	0.00	0.00*	0.36	10.00	14.40	65.00	0.96	6	2004				
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	65.00	0.00	0.02	0.00	0.00	11.00	1.30	3.00	0.30	685	2004				
Итого за прием пищи:		19.24	27.52	27.35	458.00	0.15	0.52	0.30	1.05	247.00	34.17	406.00	2.57						
ОБЕД																			
Салат из свежесы отварной с растительным маслом	60	0.84	4.92	4.80	66.00	0.01	5.44	0.00	1.38	22.29	11.40	22.80	0.78	25	2003				
Пюре из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250/10/5	3.10	5.83	18.40	142.37	0.05	11.98	0.00	2.38	32.43	22.25	134.00	0.70	124	2004				
Печень говяжья тушеная в соусе (50/50)	100	13.17	7.70	5.50	144.00	0.21	10.00	0.85	0.80	225.00	13.09	260.52	2.88	439	2004				
Резаная отварная расщеплятая с маслом сливочным	150/5	8.40	5.22	38.74	223.20	0.18	0.00	0.05	0.62	112.95	35.30	332.65	2.20	297	2004				
Компот из свежих яблок и изюма с витамином "С"	200	0.20	0.10	17.20	68.00	0.00	1.60	0.00	0.00	6.04	6.00	13.00	0.80	631	2004				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2.47	0.54	16.30	82.03	0.12	0.00	0.00	0.41	15.80	7.00	91.70	0.40	TK					
Итого за прием пищи:		28.18	24.31	100.94	725.60	0.57	29.02	0.90	5.59	414.51	95.04	854.67	7.76						
Всего за день:		47.42	51.83	128.29	1183.60	0.72	29.54	1.20	6.64	661.51	129.21	1260.67	10.33						

День: сельский
Сезон: осенний
Возрастная категория: 7-11 лет

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08
 Примерное двухдневное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед)

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
ЗАВТРАК																		
Запеканка из творога со ступченными яблоком (120/30)	150	18.00	12.80	22.45	284.88	0.05	0.36	0.12	0.42	335.36	21.37	190.40	0.60	366	2004			
Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1.60	8.61	10.30	136.34	0.03	0.00	0.00	0.25	11.90	8.82	56.60	0.74	1	2004			
Чай с сахаром *	200	0.10	0.00	15.00	65.00	0.00	0.02	0.00	0.00	11.00	1.30	3.00	0.30	685	2004			
Итого за прием пищи:		19.70	21.41	47.75	486.22	0.08	0.38	0.12	0.67	358.26	31.49	250.00	1.64					
ОБЕД																		
Салат из свежей капусты с растительным маслом *	60	0.85	3.05	5.19	51.54	0.01	22.76	0.00	1.42	32.80	16.99	16.66	0.30	18	2003			
Суп картофельный с горохом и курой	250/15	6.40	4.43	18.25	145.26	0.20	8.67	0.05	0.23	119.00	15.50	34.50	0.93	110	2004			
Ежники мясные (50/50)	100	13.10	12.40	8.90	203.52	0.37	1.07	0.04	0.53	18.00	14.67	258.67	0.20	437	2004			
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5.48	5.50	33.26	206.62	0.06	0.02	0.00	0.80	9.32	8.10	35.70	0.74	332	2004			
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	1.00	0.20	29.10	120.00	0.04	3.28	0.00	0.24	46.00	19.00	25.70	1.52	639	2004			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2.47	0.54	16.30	82.03	0.12	0.00	0.00	0.41	15.80	7.00	91.70	0.40	TK				
Итого за прием пищи:		29.30	26.12	111.00	808.97	0.80	35.80	0.09	3.63	240.92	81.26	462.93	4.09					
Всего за день:		49.00	47.53	158.75	1295.19	0.88	36.18	0.21	4.30	599.18	112.75	712.93	5.73					

День: восьмой

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08
Примерное двухдневное индивидиальное сбалансированное меню горничного питания (завтрак, обед)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe				
i	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
ЗАВТРАК																	
Пирожок с повидлом (100)	100	11.63	11.49	72.28	438.99	0.23	0.91	0.03	5.63	227.60	50.66	187.71	2.14	733	2004		
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	65.00	0.00	0.02	0.00	0.00	11.00	1.30	3.00	0.30	685	2004		
Кисломолочный продукт в индивидуальной упаковке 2,5-3,2%	100-125	2.90	3.20	4.00	59.00	0.03	0.70	0.02	0.00	220.00	14.00	195.00	0.10	КК			
Итого за прием пищи:		14.63	14.69	91.28	562.99	0.26	1.63	0.05	5.63	458.60	65.96	385.71	2.54				
ОБЕД																	
Винегрет овощной с растительным маслом	60	0.78	6.10	4.08	77.34	0.02	7.04	0.00	0.96	24.88	12.07	24.00	0.48	71	2004		
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	250/12/5	2.40	5.20	15.62	163.24	0.10	7.68	0.00	2.35	20.30	26.25	163.00	0.85	132	2004		
Котлета рыбная рубленая	80	11.24	13.53	13.47	243.54	0.05	0.60	0.04	1.67	135.00	23.00	180.00	1.18	388	2004		
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3.50	5.28	19.50	184.40	0.12	15.50	0.05	0.15	138.40	30.50	94.40	1.08	520	2004		
Напиток ягодный с витамином "С"	200	0.08	0.08	26.12	101.30	0.00	3.00	0.00	0.06	14.10	7.00	19.00	0.49	701	2004		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2.47	0.54	16.30	82.03	0.12	0.00	0.00	0.41	15.80	7.00	91.70	0.40	TK			
Итого за прием пищи:		20.47	30.73	95.09	851.85	0.41	33.82	0.09	5.60	348.48	105.82	572.10	4.48				
Всего за день:		35.10	45.42	186.37	1414.84	0.67	35.45	0.14	11.23	807.08	171.78	957.81	7.02				

День: девятый

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08
Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав (мг)										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
ЗАВТРАК																	
Тертая мясная в томатном соусе (60/30)	90	7.65	8.47	10.09	151.50	0.05	0.74	0.03	0.52	37.86	11.13	90.00	0.83	461	2004		
Греча отварная расыпчатая с маслом сливочным	150/5	8.40	5.22	38.74	223.20	0.18	0.00	0.05	0.62	112.95	35.30	332.65	2.20	297	2004		
Доп гарнир огулец свежий	20	0.17	0.02	0.48	2.85	0.01	1.30	0.00	0.20	4.20	3.50	7.50	0.12	71/2	2011		
Батон пшеничный обогащенный	20	1.58	1.50	10.30	63.90	0.02	0.00	0.00	0.34	4.60	6.60	67.40	0.22	TK			
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	65.00	0.00	0.02	0.00	0.00	11.00	1.30	3.00	0.30	685	2004		
Итого за прием пищи:		17.90	15.21	74.61	506.45	0.26	2.06	0.08	1.68	170.61	57.83	500.55	3.67				
ОБЕД																	
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	1.03	2.00	5.08	51.42	0.01	11.90	0.00	0.00	31.35	9.61	20.37	0.40	45	2004		
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей	250/10	4.35	4.50	28.83	177.90	0.05	3.70	0.00	1.45	29.50	28.20	34.50	0.88	140	2004		
Котлета рубленая из птицы	80	15.00	10.70	9.29	209.80	0.10	0.36	0.04	0.43	137.80	18.57	118.29	1.14	498	2004		
Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3.73	6.35	26.70	183.82	0.12	9.11	0.29	0.72	99.60	48.00	126.00	1.32	217	2004		
Кисель из концентрата плодового с витамином "С"	200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.02	2.40	0.00	0.04	22.46	7.26	18.50	0.10	648	2004		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2.47	0.54	16.30	82.03	0.12	0.00	0.00	0.41	15.80	7.00	91.70	0.40	TK			
Итого за прием пищи:		27.98	24.09	115.20	826.97	0.42	27.97	0.33	3.05	336.51	118.64	409.36	4.24				
Всего за день:		45.88	39.30	189.81	1333.42	0.68	30.03	0.41	4.73	507.12	176.47	909.91	7.91				

День: десятый

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08
Примерное двухнедельное пищевое балансирующее меню горничного питания (завтрак, обед).

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК																
Омлет натуральный запеченный *	150	14.60	19.70	2.63	266.00	0.08	0.50	0.30	0.69	226.00	18.47	338.00	1.31	340	2004	
Булгурбород горничий с сыром	20/20	4.54	7.82	9.72	127.00	0.07	0.00	0.00	0.36	10.00	14.40	65.00	0.96	6	2004	
Чай с сахаром *	200	0.10	0.00	15.00	65.00	0.00	0.02	0.00	0.00	11.00	1.30	3.00	0.30	685	2004	
Итого за прием пищи:		19.24	27.52	27.35	458.00	0.15	0.52	0.30	1.05	247.00	34.17	406.00	2.57			
ОБЕД																
Салат из свежых отварной с растительным маслом	60	0.84	4.92	4.80	66.00	0.01	5.44	0.00	1.38	22.29	11.40	22.80	0.78	25	2003	
Суп картофельный с фасолью и курой	250/15	6.40	4.43	18.25	185.26	0.20	8.67	0.05	0.23	119.00	15.50	34.50	0.93	110	2004	
Бефстроганов из филе птицы (50/50)	100	11.78	10.12	2.93	150.00	0.05	1.44	0.04	0.96	38.90	25.17	190.50	0.91	423	2004	
Рис отварной с маслом сливочным	150/5	5.48	5.50	33.26	206.62	0.06	0.02	0.00	0.80	9.32	8.10	35.70	0.74	332	2004	
Компот из яблок с витамином "С"	200	1.00	0.20	29.10	120.00	0.04	3.28	0.00	0.24	46.00	19.00	25.70	1.52	638	2004	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2.47	0.54	16.30	82.03	0.12	0.00	0.00	0.41	15.80	7.00	91.70	0.40	TK		
Итого за прием пищи:		27.97	25.71	104.64	809.91	0.48	18.85	0.09	4.02	251.31	86.17	400.90	5.28			
Всего за день:		47.21	53.23	131.99	1267.91	0.63	19.37	0.39	5.07	498.31	120.34	806.90	7.85			

День: одиннадцатый

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08
Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед)

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
ЗАВТРАК																	
Суфле из печени	50	5.20	10.45	0.43	115.00	0.07	0.00	0.00	0.20	15.50	8.50	67.00	0.09	413	2004		
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5.48	5.50	33.26	206.62	0.06	0.02	0.00	0.80	9.32	8.10	35.70	0.74	332	2004		
Баттон пшеничный обогащенный	20	1.58	1.50	10.30	63.90	0.02	0.00	0.00	0.34	4.60	6.60	67.40	0.22	TK			
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	65.00	0.00	0.02	0.00	0.00	11.00	1.30	3.00	0.30	685	2004		
Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, малина)	100	0.80	0.20	25.00	107.64	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	57.00	0.10	KK			
Итого за прием пищи:		13.16	17.65	83.99	558.16	0.21	38.04	0.00	1.54	75.42	35.50	230.10	1.45				
ОБЕД																	
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	230/5/5	3.10	5.83	18.40	142.37	0.05	11.98	0.00	2.38	32.43	22.25	134.00	0.70	124	2004		
Жаркое по-домашнему	200	18.52	20.68	48.94	468.91	0.14	7.72	0.00	0.54	34.86	18.54	255.14	0.42	436	2004		
Дол гарнир отурец соленый	60	0.40	0.05	0.85	6.50	0.02	3.50	0.00	0.10	11.50	7.00	12.00	0.60	702	2011		
Напиток лимонный с витамином "С"	200	0.14	0.04	25.20	97.58	0.00	13.20	0.00	0.04	17.60	5.00	5.06	0.14	699	2004		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2.47	0.54	16.30	82.03	0.12	0.00	0.00	0.41	15.80	7.00	91.70	0.40	TK			
Итого за прием пищи:		24.63	27.14	109.69	797.39	0.33	36.40	0.00	3.47	112.19	59.79	497.90	2.26				
Всего за день:		37.79	44.79	193.68	1355.55	0.54	74.44	0.00	5.01	187.61	95.29	728.00	3.71				

День: двенадцатый

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Приложение №1

* Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Прим пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
первый	Обед	Салат из свежей моркови с сахаром	Салат картофельный с кукурузой и морковью с растительным маслом
третий	Обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом	Салат картофельный с зеленым горошком и морковью с растительным маслом
седьмой	Обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом	Салат картофельный с зеленым горошком и морковью с растительным маслом
девятый	Обед	Салат из квашеной капусты с растительным	Салат картофельный с соевыми огурами и морковью с растительным маслом

Источник рецептур:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004 г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
3. Сборник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.

Приложение №2