

### Примерное десятидневное меню горячих завтраков 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Завтрак</b>														
421	Макароны отварные	180	9,4	7	43	281	0,16				2	73	14	2
286	Тефтеля с соусом	100/30	5,4	8,04	0,72	186	0,11	0,09	0	21	1,1	109	31	1
	Кабачковая икра	100	0,45	0,7	5	3	0							
945	Чай с молоком	200	4,22	5,45	27,39	124,3					13	49	18	1
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	0	0	0	0	0	0	0	0,04
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24</b>	<b>23</b>	<b>113</b>	<b>785</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>231</b>	<b>63</b>	<b>4</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Завтрак</b>														
520	Запеканка рисовая/ творожная	180	8,40	5,39	24,10	193,57	0,06	1,00	0,15	0,40	188,50	333,90	34,45	1,30
114	Соус молочный	50	2,85	2,76	2,74	50,40	0,02	0,50	0,03	0,24	92,62	59,94	7,19	0,19
46	Масло сливочное	15		12,00		112,00	0,00		0,04	0,12	2,40	2,00	0,30	0,02
	Хлеб пшеничный	70	5,00	2,00	37,00	191,00	0,02	0,50	0,03	0,40	19,00	59,94	7,19	0,19
943	Чай сахаром	200	0,20	0,00	15,04	109,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26		0,00	0,04
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16</b>	<b>22</b>	<b>79</b>	<b>656</b>	<b>0,1</b>	<b>2</b>	<b>0,25</b>	<b>1,16</b>	<b>303</b>	<b>456</b>	<b>49</b>	<b>2</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08





168	Каша рисовая молочная	220	12	15	36	312					66,05	19,02	79,86	0,5
41/42	Бутерброд с сыром	70,15	9	6	37	244	0,03	0	0	0,6	155	105	11	0
945	Чай фруктовый с яблоком	200	0,16	0	17	69	0	0	0	0	0	0	0	0,04
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22</b>	<b>23</b>	<b>88</b>	<b>625</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>221</b>	<b>124</b>	<b>91</b>	<b>1</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
104	Курица запеченая	100	7	5	7	189	56,1	23,9	138	1,77	0,06	0,54	43	
	Хлеб пшеничный с сыром	70,15	9	6	37	244	0,08	0	0	0	11	45	18	1
<b>302</b>	Гречка рассыпчатая	180	6	8	18	218	0,32	0	0,02	0	44,54	185,9	60,98	4,98
959	Чай с сахаром	<b>200</b>	0		15	57	0,08	0	0	0	11	45	18	0,84
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22</b>	<b>19</b>	<b>77</b>	<b>708</b>	<b>56,6</b>	<b>23,9</b>	<b>138</b>	<b>1,77</b>	<b>67</b>	<b>276</b>	<b>141</b>	<b>7</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
304	Плов с курицей	180	17	19	36	471	0,14	12,86	0	0	23	170	38	2,54
14	Огурец свежий	100	0	0	4	12	0	0	0	0	33,86	16,7	30,78	1,55
944	Чай с лимоном	200	0	0	17	63	0	0	0	0	0	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	0,08	0	0	0	11	45	18	1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22</b>	<b>21</b>	<b>94</b>	<b>737</b>	<b>0</b>	<b>12,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	<b>231</b>	<b>87</b>	<b>5</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Завтрак</b>														
93	Суп молочный с макаронами	250	14	16	27	288	52,1	59,77	238	0,96	0,1	3,35	0,01	
41	Бутерброд с маслом	70,15	5	14	37	303	0,03	0	0	0,6	155	105	11	0
38	Салат из моркови с яблоком р/м	100	1	2,8	1	64	0,02	4,144			19			1
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13	61	0	0	0	0	0	0	0	0,04
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20</b>	<b>33</b>	<b>78</b>	<b>716</b>	<b>52,2</b>	<b>63,9</b>	<b>238</b>	<b>1,56</b>	<b>174</b>	<b>108</b>	<b>11</b>	<b>1</b>

Всего за 5 дней 101,42 122,14 466,60 3516,06  
 Всего за 10 дней 211,18 238,04 903,42 7084,75  
 За один день 21,11 23,8 90,34 708,47

Заказчик:  
 Директор МБОУ "СОШ № 12 ПГО  
 \_\_\_\_\_/Магарламова Е.М.

Исполнитель:  
 ИП Горобец О.С.  
 \_\_\_\_\_/Горобец О.С/