

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню 55-65руб. Балаково

День: понедельник

Сезон: 01.11-31.11 (ноябрь 2020г)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет, от 11лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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															
443,03	Плов с мясом	35/180	48,5	18	18	28	343					4	1		
10 015	Чай с сахаром	200	2,4			15	61			1		5	8	4	1
1,04	Батон Волжский	29	4,1	2	6	13	112								
Итого за Завтрак				55	20	24	516			1		9	9	4	1
Обед															
110,05	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	11,98	20	11	13	225			25		45	162	23	2
057,0	Котлеты рубленые из куриной грудки	60	27,44	8	16	9	214					7	2		
223,01	Соус красный основной	30	1,87		1	2	20								
332,01	Макаронные изделия отварные	150	6,56	6	4	37	207					6	1		
639	Компот из смеси сухофруктов	200	4,76	1	3	33	136								
1	Хлеб пшеничный	31	2,39	3		18	87								
Итого за Обед				55	38	35	913			25		58	165	23	2
Итого за день				58	59	173	1429			26		67	174	27	3

ООО Большая перемена

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 55-65руб. Балаково

День: вторник

Сезон: 01.11-31.11 (ноябрь 2020г)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет, от 11лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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															
4 001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом сливочным	200/10	19,7	6	12	34	266					9	45	16	1
0 018,0	Кофейный напиток	200	4,76			22	92		11			8		2	
1,05	Бутерброд с маслом и сыром (батон)	46/10/20	30,54	6	11	19	196								
Итого за Завтрак				55	12	23	554		11			17	45	18	1
Обед															
0 011,0	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	19,85	43	50	293	1807					14	2	2	
005,0	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	80	27,47	7	5	9	108								
216	Картофель тушённый	180	14,04	3	12	24	225					2	1		
10 015	Чай с сахаром	200	2,4			15	61			1		5	8	4	1
1	Хлеб пшеничный	16	1,24	3		18	87								
Итого за Обед				65	57	70	2384					16	3	2	
Итого за день				69	93	457	2938		11			33	48	20	1

Большая перемена
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Меню 55-65руб. Балаково

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: 01.11-31.11 (ноябрь 2020г)
 Возраст: 7-11лет, от 11лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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															
413,04	Сосиски отварные с соусом	60/30	30,08	7	14	4	172								
8001,0	Каша гречневая рассыпчатая	180	14,82	8	8	37	259					19	199	133	4
686	Чай с лимоном	200	4,32			8	34								
1	Батон богатырский	35	5,78	3		21	101								
Итого за Завтрак			55	18	22	70	566					19	199	133	4
Обед															
138,02	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	7,83	2	3	17	105					2	12	4	
215,12	Рагу овощное с куриной грудкой	180/50	38,88	12	17	16	270					7	2		
10015	Чай с сахаром	200	2,4			15	61			1		5	8	4	1
	Пряник	80	12,48	1	3	33	121								
1	Хлеб пшеничный	44	3,41	2		18	84								
Итого за Обед			65	17	23	85	599			2		16	27	8	
Итого за день				35	45	155	1165			2		35	226	141	4

ООО Большая перемена

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Меню 55-65руб. Балаково

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: 01.11-31.11 (ноябрь 2020г)
 Возраст: 7-11лет, от 11лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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															
159,02	Зразы школьные	75	38,27	11	14	11	213					3	1		
223	Соус красный основной	30	1,87	1	2	3	36								
332,01	Макаронные изделия отварные	150	6,56	6	4	37	207					6	1		
1	Хлеб пшеничный	46	3,54	3		22	106								
0018,0	Кофейный напиток	200	4,76			22	92			11		8		2	
Итого за Завтрак			55	21	20	95	654			11		17	2	2	
Обед															
038,0	Помидоры свежие	30	4,9			1	7		8			4	8	6	
132,03	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	11,29	2	5	18	130		1			13	6	3	
492,03	Плов из куриной грудки	180/50	37,3	18	25	42	464					11	2	1	
639	Напиток из плодов шиповника	200	8,88	1	3	33	136								
1	Хлеб пшеничный	34	2,83	3		16	78								
Итого за Обед			65	24	33	110	815			9		28	16	10	
Итого за день				45	53	205	1469			20		45	18	12	

Большая перемена

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 55-65руб. Балаково

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.11-31.11 (ноябрь 2020г)
Возраст: 7-11лет, от 11лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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															
0,21	Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным	200/5	17,42	6	7	32	220					4	1		
5 003	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	12,08	5	5		63					22	77	5	1
10 015	Чай с сахаром	200	2,4			15	61			1		5	8	4	1
6,03	Батон с маслом сливочным с колбасой полукопченной	24/8/25	23,1	6	10	15	176								
Итого за Завтрак				55	17	22	62	520		1		31	86	9	2
Обед															
124,04	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/15	10,37	2	6	9	97			10		16	8	1	
112,06	Фрикадельки из говядины тушёные в соусе	60/40	36,1	10	9	7	143					2			
171,02	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,85	7	6	40	241					16	140	50	2
639	Компот из смеси сухофруктов	200	4,76	1	3	33	136								
1,07	Батон богатырский	30	4,92	4		25	118								
Итого за Обед				65	24	24	114	735		10		34	148	51	2
Итого за день					41	46	176	1255		11		65	234	60	4

ООО Большая перемена

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню 55-65руб. Балаково

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.11-31.11 (ноябрь 2020г)
Возраст: 7-11лет, от 11лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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															
107	Тефтели из говядины с рисом	70	34,21	11	19	11	260								
223,01	Соус красный основной	50	3,34		1	2	20								
8 005,0	Гороховое пюре	180	9,15	2	4	12	92		15			7	41	16	1
686	Чай с лимоном	200	4,32			8	34								
1	Хлеб пшеничный	51	3,98	2		15	73								
Итого за Завтрак				55	15	24	49	483		17		14	54	20	1
Обед															
55	Морковь тушёная с курагой	40	2,15	1		7	30								
108,01	Суп картофельный с клецками	250	8,86	4	5	24	161					9	2	1	
7 010,0	Жаркое по-домашнему (куриная грудка)	50/180	36,73	13	17	21	295					7	2		
639	Компот из смеси сухофруктов	200	4,76	1	3	33	136								
	Печенье	50	8,3												
1	Батон богатырский	25	4,2	3		20	94					20	12	7	
Итого за Обед				65	21	25	99	693		8		34	66	27	1
Итого за день					36	49	148	1176		25		34	66	27	1

Большая перемена

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню 55-65руб. Балаково

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.11-31.11 (ноябрь 2020г)
Возраст: 7-11лет, от 11лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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															
268,03	Биточки мясные	70	39,54	12	13	12	213					11	2	1	
8 003	Рис, припущенный с овощами	150	11,26	3	5	19	145		16			2	51	18	1
10 015	Чай с сахаром	200	2,4			15	61			1		5	8	4	1
1,09	Хлеб пшеничный	23	1,8	3		21	99								
Итого за Завтрак				55	18	19	69	538		16	1	18	61	23	2
Обед															
102	Суп картофельный гороховый	250	8,91	6	4	19	142					25	47	18	1
437,02	Гуляш из говядины 30/30	60	34,43	8	9	2	123					4	1		
001,0	Каша гречневая рассыпчатая	180	14,82	8	8	37	259					19	199	133	4
639	Компот из смеси сухофруктов	200	4,76	1	3	33	136								
1	Хлеб пшеничный	27	2,08	2		13	63								
Итого за Обед				65	25	24	104	723		16	1	48	247	151	5
Итого за день				43	43	173	1261					66	308	174	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО Большая перемена

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню 55-65руб. Балаково

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.11-31.11 (ноябрь 2020г)
Возраст: 7-11лет, от 11лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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															
55	Морковь тушеная с курагой	50	2,69	1		7	30								
057,0	Шницель рубленные из куриной грудки	80	35,66	12	23	12	300					10	2	1	
223	Соус красный основной	30	1,87	1	2	3	36					6	1		
332,01	Макаронные изделия отварные	180	7,87	6	4	37	207								
686	Чай с лимоном	200	4,32			8	34								
1,02	Батон Богатырский	33	2,59	2		12	59								
Итого за Завтрак				55	22	29	79	666				16	3	1	
Обед															
017,0	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)250/10гр	250/10	12,26	36	56	278	1774					10	12	6	
150,01	Голубцы ленивые с соусом	80/50	27,89	5	6	4	92								
520,02	Картофельное пюре	180	16,24	21	24	120	777					31	6	2	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	4,76	1	3	33	136								
1	Хлеб пшеничный	50	3,85	2		16	75								
Итого за Обед				65	65	89	452	2861		8			45	26	14
Итого за день				87	118	531	3527					61	29	15	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Меню 55-65руб. Балаково

День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: 01.11-31.11 (ноябрь 2020г)
 Возраст: 7-11лет, от 11лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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															
187,02	Омлет натуральный	120	37,85	15	25	3	296					3	1		
686	Чай с лимоном	200	4,32			8	34								
1,2	Бутерброд с маслом (батон волжский)	33/10	12,83	2	8	13	132								
Итого за Завтрак				55	17	33	489			1		8	9	4	1
Обед															
110,05	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,5	20	11	13	225			25		45	162	23	2
268	Котлеты мясные	70	39,54												
005,0	Гороховое пюре	150	7,5	2	4	12	92		15			7	41	16	1
639	Компот из смеси сухофруктов	200	4,76	1	3	33	136								
1	Хлеб пшеничный	35	2,7	2		15	71								
Итого за Обед				65	8	14	451		15	13		27	51	18	1
Итого за день					25	47	110	940		15	14	35	60	22	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Меню 55-65руб. Балаково

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: 01.11-31.11 (ноябрь 2020г)
 Возраст: 7-11лет, от 11лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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															
311	Каша пшённная молочная жидкая с маслом сливочным	200/8	18,01	6	8	40	252								
6,03	Батон с маслом сливочным с колбасой полукопченой	50/10/25	30,29	6	10	15	176								
0 015,0	Чай с сахаром молоком	200	6,7	2	2	17	91			1		5	8	4	1
Итого за Завтрак				55	16	29	627		18	1		69	8	10	3
Обед															
143,02	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,44	3	3	21	121					9	2	1	
107	Тефтели из говядины с рисом	70	34,21	11	19	11	260								
001,0	Капуста туш-я	180	10,51	8	8	37	259					19	199	133	4
10 015	Чай с сахаром	200	2,4			15	61			1		5	8	4	1
	Печенье	50	8,3												
1	Хлеб пшеничный	40	3,14	2		11	52								
Итого за Обед				65	21	20	113	696				28	201	134	4
Итого за день					37	49	191	1323		18	1	97	209	144	7
Итого за период					476	602	2319	16483		115	53	538	1372	642	29
Среднее значение за период					39,7	50,2	193,3	1373,6		9,6	4,4	44,8	114,3	53,5	2,4

Составил _____

Утвердил _____
 М.П.