Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-03.23 (осенне-зимний)
Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) РМ (осенне-зимний)	250	10	15	57	407								
2	Лепешка якутская РМ (осенне-зимний)	60	4	6	30	196								
3	Яйцо вареное РМ (осенне-зимний)	40	5	5		63								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ (осенне-зимний)	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ (осенне-зимний)	100	1	2	21	96								
Итого за Завтрак			26	33	118	870								
Обед														
6	Салат из свежих помидоров и огурцов РМ (осенне-зимний)	150	1	10	5	107								
7	Щи по-уральски (с крупой) РМ (осенне-зимний)	300	2	6	9	14								
8	Котлеты рубленные из курицы, запеченные с молочным соусом РМ (осенне-зимний)	120	11	15	12	229								
9	Макароны отварные РМ (осенне-зимний)	200	7	2	81	210								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ (осенне-зимний)	200			17	69								
11	Хлеб пшеничный РМ (осенне-зимний)	40	2	1	17	86								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ (осенне-зимний)	30	2	3	20	123								
Итого за Обед			25	37	161	838								
Итого за день			51	70	279	1708								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** вторник **Сезон:** 01.01-03.23 (осенне-зимний)
Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
12	Творожная запеканка РМ	80	16	11	12	218								
13	Соус молочный сладкий РМ	30	1	2	3	3								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
Итого за Завтрак			25	19	48	441								
Обед														
15	Винегрет овощной РМ	100	1	10	7	125								
16	Суп рыбный из натуральной рыбы РМ	300	12	4	20	158								
17	Фрикадельки мясные РМ	100	15	11	6	188								
18	Рис припущенный РМ	200	5	6	49	267								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник) РМ	30	2	3	20	120								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
Итого за Обед			38	34	147	1047								
Итого за день			63	53	195	1488								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** среда **Сезон:** 01.01-03.23 (осенне-зимний)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
21	Омлет натуральный с морковью РМ	150	13	24	5	258								
22	Бутерброд с сыром РМ	60	7	10	18	188								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ	150	4	4	6	75								
24	Фрукты свежие (груша) РМ	100			10	46								
Итого за Завтрак			30	43	49	675								
Обед														
25	Салат из свежих огурцов и зеленью с растительным маслом РМ	150	1	9	4	101								
26	Борщ сибирский РМ	300	2	6	10	110								
27	Мясо отварное РМ	100	18	8	2	204								
28	Пюре картофельное РМ	200	4	6	27	183								
29	Кисель из плодов или ягод свежих РМ	200			24	115								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого за Обед			29	33	100	928								
Итого за день			59	76	149	1603								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** четверг **Сезон:** 01.01-03.23 (осенне-зимний)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
30	Каша манная молочная жидкая РМ	250	8	8	25	198								
31	Булочка с орехами РМ	50	4	5	23	151								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
Итого за Завтрак			19	20	79	553								
Обед														
32	Икра свекольная или морковная РМ	150	4	7	18	150								
33	Рассольник Петербургский РМ	300	3	6	20	145								
34	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе РМ	100	13	10	3	157								
35	Каша гречневая рассыпчатая РМ	180	10	7	46	293								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина) РМ	30	2	3	20	120								
Итого за Обед			34	34	137	999								
Итого за день			53	54	216	1552								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** пятница **Сезон:** 01.01-03.23 (осенне-зимний)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
36	Вареники из творога РМ	80	13	6	12	155								
37	Сметана 15% РМ	10		2		16								
2	Лепешка якутская РМ	40	3	4	20	130								
62	Кисломолочный напиток (Йогурт) РМ	150	2	2	4	61								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
38	Салат фруктовый РМ	100	1		11	48								
Итого за Завтрак			25	19	57	518								
Обед														
39	Салат из капусты белокочанной с морковью РМ	150	2	5	10	91								
40	Суп картофельный с бобовыми РМ	300	6	6	18	159								
41	Тефтели рыбные РМ	100	10	8	11	158								
42	Соус красный основной РМ	30	1	2	6	47								
18	Рис припущенный РМ	180	4	5	44	240								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	20	1		9	37								
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого за Обед			27	29	150	1015								
Итого за день			52	48	207	1533								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-03.23 (осенне-зимний)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
43	Каша ячневая молочная вязкая РМ	250	8	12	56	369								
22	Бутерброд с сыром РМ	60	7	10	18	188								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ	115	3	3	5	58								
Итого за Завтрак			25	32	110	819								
Обед														
44	Салат из свеклы отварной и яблок заправленная растительным маслом РМ	150	2	8	17	146								
45	Суп картофельный с макаронными изделиями РМ	300	3	3	20	121								
46	Печень тушенная в сметанном соусе РМ	100	14	10	7	169								
18	Рис припущенный РМ	180	4	5	44	240								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник) РМ	30	2	3	20	120								
Итого за Обед			27	29	138	921								
Итого за день			52	61	248	1740								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** вторник **Сезон:** 01.01-03.23 (осенне-зимний)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
47	Омлет натуральный с сыром РМ	150	18	29	3	348								
48	Бутерброд с маслом РМ	75	4	14	28	255								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
Итого за Завтрак			28	48	51	758								
Обед														
49	Салат из овощей с морской капустой РМ	150	2	8	11	125								
33	Рассольник Петербургский РМ	300	3	6	20	145								
50	Биточки паровые РМ	100	9	10	9	146								
35	Каша гречневая рассыпчатая РМ	180	10	7	46	293								
51	Кисель из яблок РМ	200			27	109								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого за Обед			28	34	146	1024								
Итого за день			56	82	197	1782								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** среда **Сезон:** 01.01-03.23 (осенне-зимний)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
30	Каша манная молочная жидкая РМ	200	6	6	20	159								
52	Пирог открытый сладкий РМ	50	3	2	28	138								
53	Сыр порциями РМ	20	5	6		73								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
38	Салат фруктовый РМ	100	1		11	48								
Итого за Завтрак			21	19	69	526								
Обед														
54	Салат «Витаминный» РМ	150	2	15	9	182								
26	Борщ сибирский РМ	300	2	6	10	110								
55	Рыба припущенная РМ	100	20	10	4	159								
56	Соус молочный РМ	30	1	1	2	27								
9	Макароны отварные РМ	200	7	2	81	210								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ	30	2	3	20	123								
Итого за Обед			37	37	171	1000								
Итого за день			58	56	240	1526								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** четверг **Сезон:** 01.01-03.23 (осенне-зимний)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
57	Пудинг из творога (запеченный) РМ	80	11	8	4	90								
22	Бутерброд с сыром РМ	50	6	8	15	157								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
24	Фрукты свежие (груша) РМ	100			10	46								
3	Яйцо вареное РМ	40	5	5		63								
Итого за Завтрак			28	26	39	464								
Обед														
58	Салат из белокочанной капусты с яблоками РМ	150	2	15	9	182								
59	Суп гороховый РМ	300	7	6	24	175								
60	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему РМ	250	10	5	11	155								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
2	Лепешка якутская РМ	40	3	4	20	130								
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник) РМ	30	2	3	20	120								
Итого за Обед			24	33	101	831								
Итого за день			52	59	140	1295								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** пятница **Сезон:** 01.01-03.23 (осенне-зимний)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
61	Каша "Дружба" РМ	250	7	13	35	281								
2	Лепешка якутская РМ	40	3	4	20	130								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
62	Кисломолочный напиток (Йогурт) РМ	200	3	3	5	81								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
Итого за Завтрак			19	25	80	647								
Обед														
6	Салат из свежих помидоров и огурцов РМ	150	1	10	5	107								
63	Суп из овощей РМ	300	3	9	14	10								
37	Сметана 15% РМ	10		2		16								
64	Плов из курица РМ	250	24	20	43	453								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина) РМ	30	2	3	20	120								
Итого за Обед			33	44	127	895								
Итого за день			52	69	207	1542								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-03.23 (осенне-зимний)

Неделя: 3 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
36	Вареники из творога РМ	200	32	15	31	389								
48	Бутерброд с маслом РМ	40	2	7	15	136								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
38	Салат фруктовый РМ	110	1		12	53								
Итого за Завтрак			41	27	68	686								
Обед														
25	Салат из свежих огурцов и зеленью с растительным маслом РМ	100	1	6	2	67								
65	Суп картофельный с клецками РМ	300	4	6	23	173								
66	Зразы рубленные РМ	100	10	12	12	199								
67	Капуста тушеная РМ	200	4	7	16	144								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ	30	2	3	20	123								
Итого за Обед			24	35	118	904								
Итого за день			65	62	186	1590								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** вторник **Сезон:** 01.01-03.23 (осенне-зимний)

Неделя: 3 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
68	Каша пшенная молочная жидкая РМ	250	6	13	56	374								
22	Бутерброд с сыром РМ	30	3	5	9	94								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
Итого за Завтрак			16	25	96	672								
Обед														
54	Салат «Витаминный» РМ	150	2	15	9	182								
69	Суп картофельный с мясными фрикадельками РМ	300	3	3	18	127								
70	Печень говяжья по-строгановски РМ	100	16	14	6	217								
28	Пюре картофельное РМ	200	4	6	27	183								
51	Кисель из яблок РМ	200			27	109								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
71	Ватрушка с повидлом РМ	70	4	2	41	194								
Итого за Обед			31	41	141	1077								
Итого за день			47	66	237	1749								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** среда **Сезон:** 01.01-03.23 (осенне-зимний)

Неделя: 3 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) РМ	230	9	14	52	374								
3	Яйцо вареное РМ	40	5	5		63								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
31	Булочка с орехами РМ	50	4	5	23	151								
24	Фрукты свежие (груша) РМ	100			10	46								
62	Кисломолочный напиток (Йогурт) РМ	150	2	2	4	61								
Итого за Завтрак			26	31	99	803								
Обед														
49	Салат из овощей с морской капустой РМ	150	2	8	11	125								
72	Щи из свежей капусты РМ	300	2	6	10	102								
8	Котлеты рубленные из курицы, запеченные с молочным соусом РМ	100	9	13	10	191								
9	Макароны отварные РМ	180	7	2	73	189								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
2	Лепешка якутская РМ	30	2	3	15	98								
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого за Обед			24	35	156	924								
Итого за день			50	66	255	1727								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** четверг **Сезон:** 01.01-03.23 (осенне-зимний)

Неделя: 3 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
12	Творожная запеканка РМ	80	16	11	12	218								
13	Соус молочный сладкий РМ	30	1	2	3	3								
22	Бутерброд с сыром РМ	30	3	5	9	94								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
Итого за Завтрак			26	23	44	470								
Обед														
73	Салат из моркови и яблок РМ	150	1	13	11	160								
16	Суп рыбный из натуральной рыбы РМ	300	12	4	20	158								
34	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе РМ	100	13	10	3	157								
18	Рис припущенный РМ	200	5	6	49	267								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
11	Хлеб пшеничный РМ	20	1		8	43								
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина) РМ	30	2	3	20	120								
Итого за Обед			35	36	143	1038								
Итого за день			61	59	187	1508								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** пятница **Сезон:** 01.01-03.23 (осенне-зимний)

Неделя: 3 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
74	Омлет с зеленым горошком РМ	200	13	10	6	173								
48	Бутерброд с маслом РМ	40	2	7	15	136								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ	200	6	5	8	100								
38	Салат фруктовый РМ	110	1		12	53								
Итого за Завтрак			28	27	51	570								
Обед														
54	Салат «Витаминный» РМ	150	2	15	9	182								
26	Борщ сибирский РМ	300	2	6	10	110								
37	Сметана 15% РМ	10		2		16								
27	Мясо отварное РМ	100	18	8	2	204								
35	Каша гречневая рассыпчатая РМ	180	10	7	46	293								
29	Кисель из плодов или ягод свежих РМ	200			24	115								
11	Хлеб пшеничный РМ	20	1		8	43								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ	30	2	3	20	123								
Итого за Обед			35	41	119	1086								
Итого за день			63	68	170	1656								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-03.23 (осенне-зимний)

Неделя: 4 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
12	Творожная запеканка РМ	80	16	11	12	218								
13	Соус молочный сладкий РМ	30	1	2	3	3								
22	Бутерброд с сыром РМ	30	3	5	9	94								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
Итого за Завтрак			27	25	55	519								
Обед														
15	Винегрет овощной РМ	150	2	15	11	188								
33	Рассольник Петербургский РМ	300	3	6	20	145								
75	Суфле куриное РМ	100	13	20	2	238								
18	Рис припущенный РМ	200	5	6	49	267								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
2	Лепешка якутская РМ	30	2	3	15	98								
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник) РМ	30	2	3	20	120								
Итого за Обед			27	53	134	1125								
Итого за день			54	78	189	1644								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** вторник **Сезон:** 01.01-03.23 (осенне-зимний)

Неделя: 4 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
43	Каша ячневая молочная вязкая РМ	200	7	10	45	295								
11	Хлеб пшеничный РМ	40	2	1	17	86								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
24	Фрукты свежие (груша) РМ	200			20	92								
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ	200	6	5	8	100								
Итого за Завтрак			21	21	100	681								
Обед														
76	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком РМ	150	3	9	14	149								
40	Суп картофельный с бобовыми РМ	300	6	6	18	159								
41	Тефтели рыбные РМ	100	10	8	11	158								
35	Каша гречневая рассыпчатая РМ	180	10	7	46	293								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ	30	2	3	20	123								
42	Соус красный основной РМ	30	1	2	6	47								
Итого за Обед			35	35	160	1118								
Итого за день			56	56	260	1799								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** среда **Сезон:** 01.01-03.23 (осенне-зимний)

Неделя: 4 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
77	Омлет натуральный с маслом РМ	80	7	13	1	154								
2	Лепешка якутская РМ	60	4	6	30	196								
53	Сыр порциями РМ	20	5	6		73								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
Итого за Завтрак			22	30	51	578								
Обед														
44	Салат из свеклы отварной и яблок заправленная растительным маслом РМ	150	2	8	17	146								
45	Суп картофельный с макаронными изделиями РМ	300	3	3	20	121								
78	Мясо тушенное РМ	100	9	19	4	224								
28	Пюре картофельное РМ	200	4	6	27	183								
51	Кисель из яблок РМ	200			27	109								
79	Пирожок печеный с капустой РМ	80	5	7	23	199								
Итого за Обед			23	43	118	982								
Итого за день			45	73	169	1560								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** четверг **Сезон:** 01.01-03.23 (осенне-зимний)

Неделя: 4 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
57	Пудинг из творога (запеченный) РМ	150	21	14	8	168								
80	Бутерброд с медом, повидлом, джемом или мармеладом РМ	40	2	2	23	119								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
38	Салат фруктовый РМ	100	1		11	48								
Итого за Завтрак			30	21	52	443								
Обед														
49	Салат из овощей с морской капустой РМ	150	2	8	11	125								
81	Суп крестьянский с крупой РМ	300	2	6	7	92								
46	Печень тушенная в сметанном соусе РМ	120	16	12	8	203								
9	Макароны отварные РМ	200	7	2	81	210								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого за Обед			31	32	157	914								
Итого за день			61	53	209	1357								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** пятница **Сезон:** 01.01-03.23 (осенне-зимний)

Неделя: 4 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) РМ	250	10	15	57	407								
3	Яйцо вареное РМ	40	5	5		63								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
62	Кисломолочный напиток (Йогурт) РМ	150	2	2	4	61								
Итого за Завтрак			24	29	92	735								
Обед														
39	Салат из капусты белокочанной с морковью РМ	150	2	5	10	91								
16	Суп рыбный из натуральной рыбы РМ	300	12	4	20	158								
60	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему РМ	280	11	6	13	174								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
2	Лепешка якутская РМ	30	2	3	15	98								
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина) РМ	30	2	3	20	120								
Итого за Обед			30	21	110	774								
Итого за день			54	50	202	1509								

Итого за период	1104	1259	4142	31868								
Среднее значение за период	55,2	63	207,1	1593,4								

Составил _____ Администратор Утвердил _____

М.П.

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** понедельник **Сезон:** 03.24-08.31 ()

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
Итого за Завтрак														
Обед														
Итого за Обед														
Итого за день														

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** вторник **Сезон:** 03.24-08.31 ()

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
12	Творожная запеканка РМ	80	16	11	12	218								
13	Соус молочный сладкий РМ	30	1	2	3	3								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
Итого за Завтрак			25	19	48	441								
Обед														
15	Винегрет овощной РМ	100	1	10	7	125								
16	Суп рыбный из натуральной рыбы РМ	300	12	4	20	158								
17	Фрикадельки мясные РМ	100	15	11	6	188								
18	Рис припущенный РМ	200	5	6	49	267								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник) РМ	30	2	3	20	120								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
Итого за Обед			38	34	147	1047								
Итого за день			63	53	195	1488								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** среда **Сезон:** 03.24-08.31 ()

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
21	Омлет натуральный с морковью РМ	150	13	24	5	258								
22	Бутерброд с сыром РМ	60	7	10	18	188								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ	150	4	4	6	75								
24	Фрукты свежие (груша) РМ	100			10	46								
Итого за Завтрак			30	43	49	675								
Обед														
25	Салат из свежих огурцов и зеленью с растительным маслом РМ	150	1	9	4	101								
26	Борщ сибирский РМ	300	2	6	10	110								
27	Мясо отварное РМ	100	18	8	2	204								
28	Пюре картофельное РМ	200	4	6	27	183								
29	Кисель из плодов или ягод свежих РМ	200			24	115								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого за Обед			29	33	100	928								
Итого за день			59	76	149	1603								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** четверг **Сезон:** 03.24-08.31 ()

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
30	Каша манная молочная жидкая РМ	250	8	8	25	198								
31	Булочка с орехами РМ	50	4	5	23	151								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
Итого за Завтрак			19	20	79	553								
Обед														
32	Икра свекольная или морковная РМ	150	4	7	18	150								
33	Рассольник Петербургский РМ	300	3	6	20	145								
34	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе РМ	100	13	10	3	157								
35	Каша гречневая рассыпчатая РМ	180	10	7	46	293								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина) РМ	30	2	3	20	120								
Итого за Обед			34	34	137	999								
Итого за день			53	54	216	1552								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** пятница **Сезон:** 03.24-08.31 ()

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
36	Вареники из творога РМ	80	13	6	12	155								
37	Сметана 15% РМ	10		2		16								
2	Лепешка якутская РМ	40	3	4	20	130								
62	Кисломолочный напиток (Йогурт) РМ	150	2	2	4	61								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
38	Салат фруктовый РМ	100	1		11	48								
Итого за Завтрак			25	19	57	518								
Обед														
39	Салат из капусты белокочанной с морковью РМ	150	2	5	10	91								
40	Суп картофельный с бобовыми РМ	300	6	6	18	159								
41	Тефтели рыбные РМ	100	10	8	11	158								
42	Соус красный основной РМ	30	1	2	6	47								
18	Рис припущенный РМ	180	4	5	44	240								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	20	1		9	37								
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого за Обед			27	29	150	1015								
Итого за день			52	48	207	1533								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** понедельник **Сезон:** 03.24-08.31 ()

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
43	Каша ячневая молочная вязкая РМ	250	8	12	56	369								
22	Бутерброд с сыром РМ	60	7	10	18	188								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ	115	3	3	5	58								
Итого за Завтрак			25	32	110	819								
Обед														
44	Салат из свеклы отварной и яблок заправленная растительным маслом РМ	150	2	8	17	146								
45	Суп картофельный с макаронными изделиями РМ	300	3	3	20	121								
46	Печень тушенная в сметанном соусе РМ	100	14	10	7	169								
18	Рис припущенный РМ	180	4	5	44	240								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник) РМ	30	2	3	20	120								
Итого за Обед			27	29	138	921								
Итого за день			52	61	248	1740								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** вторник **Сезон:** 03.24-08.31 ()

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
47	Омлет натуральный с сыром РМ	150	18	29	3	348								
48	Бутерброд с маслом РМ	75	4	14	28	255								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
Итого за Завтрак			28	48	51	758								
Обед														
49	Салат из овощей с морской капустой РМ	150	2	8	11	125								
33	Рассольник Петербургский РМ	300	3	6	20	145								
50	Биточки паровые РМ	100	9	10	9	146								
35	Каша гречневая рассыпчатая РМ	180	10	7	46	293								
51	Кисель из яблок РМ	200			27	109								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого за Обед			28	34	146	1024								
Итого за день			56	82	197	1782								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** среда **Сезон:** 03.24-08.31 ()

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
30	Каша манная молочная жидкая РМ	200	6	6	20	159								
52	Пирог открытый сладкий РМ	50	3	2	28	138								
53	Сыр порциями РМ	20	5	6		73								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
38	Салат фруктовый РМ	100	1		11	48								
Итого за Завтрак			21	19	69	526								
Обед														
54	Салат «Витаминный» РМ	150	2	15	9	182								
26	Борщ сибирский РМ	300	2	6	10	110								
55	Рыба припущенная РМ	100	20	10	4	159								
56	Соус молочный РМ	30	1	1	2	27								
9	Макароны отварные РМ	200	7	2	81	210								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ	30	2	3	20	123								
Итого за Обед			37	37	171	1000								
Итого за день			58	56	240	1526								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** четверг **Сезон:** 03.24-08.31 ()

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
57	Пудинг из творога (запеченный) РМ	80	11	8	4	90								
22	Бутерброд с сыром РМ	50	6	8	15	157								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
24	Фрукты свежие (груша) РМ	100			10	46								
3	Яйцо вареное РМ	40	5	5		63								
Итого за Завтрак			28	26	39	464								
Обед														
58	Салат из белокочанной капусты с яблоками РМ	150	2	15	9	182								
59	Суп гороховый РМ	300	7	6	24	175								
60	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему РМ	250	10	5	11	155								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
2	Лепешка якутская РМ	40	3	4	20	130								
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник) РМ	30	2	3	20	120								
Итого за Обед			24	33	101	831								
Итого за день			52	59	140	1295								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** пятница **Сезон:** 03.24-08.31 ()

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
61	Каша "Дружба" РМ	250	7	13	35	281								
2	Лепешка якутская РМ	40	3	4	20	130								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
62	Кисломолочный напиток (Йогурт) РМ	200	3	3	5	81								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
Итого за Завтрак			19	25	80	647								
Обед														
6	Салат из свежих помидоров и огурцов РМ	150	1	10	5	107								
63	Суп из овощей РМ	300	3	9	14	10								
37	Сметана 15% РМ	10		2		16								
64	Плов из курица РМ	250	24	20	43	453								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина) РМ	30	2	3	20	120								
Итого за Обед			33	44	127	895								
Итого за день			52	69	207	1542								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** понедельник **Сезон:** 03.24-08.31 ()

Неделя: 3 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
36	Вареники из творога РМ	200	32	15	31	389								
48	Бутерброд с маслом РМ	40	2	7	15	136								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
38	Салат фруктовый РМ	110	1		12	53								
Итого за Завтрак			41	27	68	686								
Обед														
25	Салат из свежих огурцов и зеленью с растительным маслом РМ	100	1	6	2	67								
65	Суп картофельный с клецками РМ	300	4	6	23	173								
66	Зразы рубленные РМ	100	10	12	12	199								
67	Капуста тушеная РМ	200	4	7	16	144								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ	30	2	3	20	123								
Итого за Обед			24	35	118	904								
Итого за день			65	62	186	1590								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** вторник **Сезон:** 03.24-08.31 ()

Неделя: 3 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
68	Каша пшенная молочная жидкая РМ	250	6	13	56	374								
22	Бутерброд с сыром РМ	30	3	5	9	94								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
Итого за Завтрак			16	25	96	672								
Обед														
54	Салат «Витаминный» РМ	150	2	15	9	182								
69	Суп картофельный с мясными фрикадельками РМ	300	3	3	18	127								
70	Печень говяжья по-строгановски РМ	100	16	14	6	217								
28	Пюре картофельное РМ	200	4	6	27	183								
51	Кисель из яблок РМ	200			27	109								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
71	Ватрушка с повидлом РМ	70	4	2	41	194								
Итого за Обед			31	41	141	1077								
Итого за день			47	66	237	1749								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** среда **Сезон:** 03.24-08.31 ()

Неделя: 3 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) РМ	230	9	14	52	374								
3	Яйцо вареное РМ	40	5	5		63								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
31	Булочка с орехами РМ	50	4	5	23	151								
24	Фрукты свежие (груша) РМ	100			10	46								
62	Кисломолочный напиток (Йогурт) РМ	150	2	2	4	61								
Итого за Завтрак			26	31	99	803								
Обед														
49	Салат из овощей с морской капустой РМ	150	2	8	11	125								
72	Щи из свежей капусты РМ	300	2	6	10	102								
8	Котлеты рубленные из курицы, запеченные с молочным соусом РМ	100	9	13	10	191								
9	Макароны отварные РМ	180	7	2	73	189								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
2	Лепешка якутская РМ	30	2	3	15	98								
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого за Обед			24	35	156	924								
Итого за день			50	66	255	1727								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** четверг **Сезон:** 03.24-08.31 ()

Неделя: 3 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
12	Творожная запеканка РМ	80	16	11	12	218								
13	Соус молочный сладкий РМ	30	1	2	3	3								
22	Бутерброд с сыром РМ	30	3	5	9	94								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
Итого за Завтрак			26	23	44	470								
Обед														
73	Салат из моркови и яблок РМ	150	1	13	11	160								
16	Суп рыбный из натуральной рыбы РМ	300	12	4	20	158								
34	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе РМ	100	13	10	3	157								
18	Рис припущенный РМ	200	5	6	49	267								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
11	Хлеб пшеничный РМ	20	1		8	43								
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина) РМ	30	2	3	20	120								
Итого за Обед			35	36	143	1038								
Итого за день			61	59	187	1508								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** пятница **Сезон:** 03.24-08.31 ()

Неделя: 3 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
74	Омлет с зеленым горошком РМ	200	13	10	6	173								
48	Бутерброд с маслом РМ	40	2	7	15	136								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ	200	6	5	8	100								
38	Салат фруктовый РМ	110	1		12	53								
Итого за Завтрак			28	27	51	570								
Обед														
54	Салат «Витаминный» РМ	150	2	15	9	182								
26	Борщ сибирский РМ	300	2	6	10	110								
37	Сметана 15% РМ	10		2		16								
27	Мясо отварное РМ	100	18	8	2	204								
35	Каша гречневая рассыпчатая РМ	180	10	7	46	293								
29	Кисель из плодов или ягод свежих РМ	200			24	115								
11	Хлеб пшеничный РМ	20	1		8	43								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ	30	2	3	20	123								
Итого за Обед			35	41	119	1086								
Итого за день			63	68	170	1656								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** понедельник **Сезон:** 03.24-08.31 ()

Неделя: 4 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
12	Творожная запеканка РМ	80	16	11	12	218								
13	Соус молочный сладкий РМ	30	1	2	3	3								
22	Бутерброд с сыром РМ	30	3	5	9	94								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
Итого за Завтрак			27	25	55	519								
Обед														
15	Винегрет овощной РМ	150	2	15	11	188								
33	Рассольник Петербургский РМ	300	3	6	20	145								
75	Суфле куриное РМ	100	13	20	2	238								
18	Рис припущенный РМ	200	5	6	49	267								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
2	Лепешка якутская РМ	30	2	3	15	98								
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник) РМ	30	2	3	20	120								
Итого за Обед			27	53	134	1125								
Итого за день			54	78	189	1644								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** вторник **Сезон:** 03.24-08.31 ()

Неделя: 4 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
43	Каша ячневая молочная вязкая РМ	200	7	10	45	295								
11	Хлеб пшеничный РМ	40	2	1	17	86								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
24	Фрукты свежие (груша) РМ	200			20	92								
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ	200	6	5	8	100								
Итого за Завтрак			21	21	100	681								
Обед														
76	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком РМ	150	3	9	14	149								
40	Суп картофельный с бобовыми РМ	300	6	6	18	159								
41	Тефтели рыбные РМ	100	10	8	11	158								
35	Каша гречневая рассыпчатая РМ	180	10	7	46	293								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ	30	2	3	20	123								
42	Соус красный основной РМ	30	1	2	6	47								
Итого за Обед			35	35	160	1118								
Итого за день			56	56	260	1799								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** среда **Сезон:** 03.24-08.31 ()

Неделя: 4 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
77	Омлет натуральный с маслом РМ	80	7	13	1	154								
2	Лепешка якутская РМ	60	4	6	30	196								
53	Сыр порциями РМ	20	5	6		73								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
Итого за Завтрак			22	30	51	578								
Обед														
44	Салат из свеклы отварной и яблок заправленная растительным маслом РМ	150	2	8	17	146								
45	Суп картофельный с макаронными изделиями РМ	300	3	3	20	121								
78	Мясо тушенное РМ	100	9	19	4	224								
28	Пюре картофельное РМ	200	4	6	27	183								
51	Кисель из яблок РМ	200			27	109								
79	Пирожок печеный с капустой РМ	80	5	7	23	199								
Итого за Обед			23	43	118	982								
Итого за день			45	73	169	1560								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** четверг **Сезон:** 03.24-08.31 ()

Неделя: 4 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
57	Пудинг из творога (запеченный) РМ	150	21	14	8	168								
80	Бутерброд с медом, повидлом, джемом или мармеладом РМ	40	2	2	23	119								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
38	Салат фруктовый РМ	100	1		11	48								
Итого за Завтрак			30	21	52	443								
Обед														
49	Салат из овощей с морской капустой РМ	150	2	8	11	125								
81	Суп крестьянский с крупой РМ	300	2	6	7	92								
46	Печень тушенная в сметанном соусе РМ	120	16	12	8	203								
9	Макароны отварные РМ	200	7	2	81	210								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого за Обед			31	32	157	914								
Итого за день			61	53	209	1357								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** пятница **Сезон:** 03.24-08.31 ()

Неделя: 4 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) РМ	250	10	15	57	407								
3	Яйцо вареное РМ	40	5	5		63								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
62	Кисломолочный напиток (Йогурт) РМ	150	2	2	4	61								
Итого за Завтрак			24	29	92	735								
Обед														
39	Салат из капусты белокочанной с морковью РМ	150	2	5	10	91								
16	Суп рыбный из натуральной рыбы РМ	300	12	4	20	158								
60	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему РМ	280	11	6	13	174								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
2	Лепешка якутская РМ	30	2	3	15	98								
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина) РМ	30	2	3	20	120								
Итого за Обед			30	21	110	774								
Итого за день			54	50	202	1509								

Итого за период	1053	1189	3863	30160									
Среднее значение за период	52,7	59,5	193,2	1508									

Составил _____ Администратор Утвердил _____

М.П.

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** понедельник **Сезон:** 09.01-12.31 (осенне-зимний)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) РМ (осенне-зимний)	250	10	15	57	407								
2	Лепешка якутская РМ (осенне-зимний)	60	4	6	30	196								
3	Яйцо вареное РМ (осенне-зимний)	40	5	5		63								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ (осенне-зимний)	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ (осенне-зимний)	100	1	2	21	96								
Итого за Завтрак			26	33	118	870								
Обед														
6	Салат из свежих помидоров и огурцов РМ (осенне-зимний)	150	1	10	5	107								
7	Щи по-уральски (с крупой) РМ (осенне-зимний)	300	2	6	9	14								
8	Котлеты рубленные из курицы, запеченные с молочным соусом РМ (осенне-зимний)	120	11	15	12	229								
9	Макароны отварные РМ (осенне-зимний)	200	7	2	81	210								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ (осенне-зимний)	200			17	69								
11	Хлеб пшеничный РМ (осенне-зимний)	40	2	1	17	86								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ (осенне-зимний)	30	2	3	20	123								
Итого за Обед			25	37	161	838								
Итого за день			51	70	279	1708								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** вторник **Сезон:** 09.01-12.31 (осенне-зимний)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
12	Творожная запеканка РМ	80	16	11	12	218								
13	Соус молочный сладкий РМ	30	1	2	3	3								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
Итого за Завтрак			25	19	48	441								
Обед														
15	Винегрет овощной РМ	100	1	10	7	125								
16	Суп рыбный из натуральной рыбы РМ	300	12	4	20	158								
17	Фрикадельки мясные РМ	100	15	11	6	188								
18	Рис припущенный РМ	200	5	6	49	267								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник) РМ	30	2	3	20	120								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
Итого за Обед			38	34	147	1047								

Итого за день	63	53	195	1488								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** среда **Сезон:** 09.01-12.31 (осенне-зимний)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
21	Омлет натуральный с морковью РМ	150	13	24	5	258								
22	Бутерброд с сыром РМ	60	7	10	18	188								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ	150	4	4	6	75								
24	Фрукты свежие (груша) РМ	100			10	46								
Итого за Завтрак			30	43	49	675								
Обед														
25	Салат из свежих огурцов и зеленью с растительным маслом РМ	150	1	9	4	101								
26	Борщ сибирский РМ	300	2	6	10	110								
27	Мясо отварное РМ	100	18	8	2	204								
28	Пюре картофельное РМ	200	4	6	27	183								
29	Кисель из плодов или ягод свежих РМ	200			24	115								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого за Обед			29	33	100	928								
Итого за день			59	76	149	1603								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** четверг **Сезон:** 09.01-12.31 (осенне-зимний)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
30	Каша манная молочная жидкая РМ	250	8	8	25	198								
31	Булочка с орехами РМ	50	4	5	23	151								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
Итого за Завтрак			19	20	79	553								
Обед														
32	Икра свекольная или морковная РМ	150	4	7	18	150								
33	Рассольник Петербургский РМ	300	3	6	20	145								
34	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе РМ	100	13	10	3	157								
35	Каша гречневая рассыпчатая РМ	180	10	7	46	293								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина) РМ	30	2	3	20	120								
Итого за Обед			34	34	137	999								
Итого за день			53	54	216	1552								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** пятница **Сезон:** 09.01-12.31 (осенне-зимний)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
36	Вареники из творога РМ	80	13	6	12	155								
37	Сметана 15% РМ	10		2		16								
2	Лепешка якутская РМ	40	3	4	20	130								
62	Кисломолочный напиток (Йогурт) РМ	150	2	2	4	61								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
38	Салат фруктовый РМ	100	1		11	48								
Итого за Завтрак			25	19	57	518								
Обед														
39	Салат из капусты белокочанной с морковью РМ	150	2	5	10	91								
40	Суп картофельный с бобовыми РМ	300	6	6	18	159								
41	Тефтели рыбные РМ	100	10	8	11	158								
42	Соус красный основной РМ	30	1	2	6	47								
18	Рис припущенный РМ	180	4	5	44	240								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	20	1		9	37								
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого за Обед			27	29	150	1015								
Итого за день			52	48	207	1533								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** понедельник **Сезон:** 09.01-12.31 (осенне-зимний)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
43	Каша ячневая молочная вязкая РМ	250	8	12	56	369								
22	Бутерброд с сыром РМ	60	7	10	18	188								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ	115	3	3	5	58								
Итого за Завтрак			25	32	110	819								
Обед														
44	Салат из свеклы отварной и яблок заправленная растительным маслом РМ	150	2	8	17	146								
45	Суп картофельный с макаронными изделиями РМ	300	3	3	20	121								
46	Печень тушенная в сметанном соусе РМ	100	14	10	7	169								
18	Рис припущенный РМ	180	4	5	44	240								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник) РМ	30	2	3	20	120								
Итого за Обед			27	29	138	921								
Итого за день			52	61	248	1740								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** вторник **Сезон:** 09.01-12.31 (осенне-зимний)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
47	Омлет натуральный с сыром РМ	150	18	29	3	348								
48	Бутерброд с маслом РМ	75	4	14	28	255								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
Итого за Завтрак			28	48	51	758								
Обед														
49	Салат из овощей с морской капустой РМ	150	2	8	11	125								
33	Рассольник Петербургский РМ	300	3	6	20	145								
50	Биточки паровые РМ	100	9	10	9	146								
35	Каша гречневая рассыпчатая РМ	180	10	7	46	293								
51	Кисель из яблок РМ	200			27	109								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого за Обед			28	34	146	1024								
Итого за день			56	82	197	1782								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** среда **Сезон:** 09.01-12.31 (осенне-зимний)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
30	Каша манная молочная жидкая РМ	200	6	6	20	159								
52	Пирог открытый сладкий РМ	50	3	2	28	138								
53	Сыр порциями РМ	20	5	6		73								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
38	Салат фруктовый РМ	100	1		11	48								
Итого за Завтрак			21	19	69	526								
Обед														
54	Салат «Витаминный» РМ	150	2	15	9	182								
26	Борщ сибирский РМ	300	2	6	10	110								
55	Рыба припущенная РМ	100	20	10	4	159								
56	Соус молочный РМ	30	1	1	2	27								
9	Макароны отварные РМ	200	7	2	81	210								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ	30	2	3	20	123								
Итого за Обед			37	37	171	1000								
Итого за день			58	56	240	1526								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** четверг **Сезон:** 09.01-12.31 (осенне-зимний)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
57	Пудинг из творога (запеченный) РМ	80	11	8	4	90								
22	Бутерброд с сыром РМ	50	6	8	15	157								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
24	Фрукты свежие (груша) РМ	100			10	46								
3	Яйцо вареное РМ	40	5	5		63								
Итого за Завтрак			28	26	39	464								
Обед														
58	Салат из белокочанной капусты с яблоками РМ	150	2	15	9	182								
59	Суп гороховый РМ	300	7	6	24	175								
60	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему РМ	250	10	5	11	155								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
2	Лепешка якутская РМ	40	3	4	20	130								
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник) РМ	30	2	3	20	120								
Итого за Обед			24	33	101	831								
Итого за день			52	59	140	1295								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** пятница **Сезон:** 09.01-12.31 (осенне-зимний)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
61	Каша "Дружба" РМ	250	7	13	35	281								
2	Лепешка якутская РМ	40	3	4	20	130								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
62	Кисломолочный напиток (Йогурт) РМ	200	3	3	5	81								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
Итого за Завтрак			19	25	80	647								
Обед														
6	Салат из свежих помидоров и огурцов РМ	150	1	10	5	107								
63	Суп из овощей РМ	300	3	9	14	10								
37	Сметана 15% РМ	10		2		16								
64	Плов из курица РМ	250	24	20	43	453								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина) РМ	30	2	3	20	120								
Итого за Обед			33	44	127	895								
Итого за день			52	69	207	1542								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** понедельник **Сезон:** 09.01-12.31 (осенне-зимний)

Неделя: 3 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
36	Вареники из творога РМ	200	32	15	31	389								
48	Бутерброд с маслом РМ	40	2	7	15	136								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
38	Салат фруктовый РМ	110	1		12	53								
Итого за Завтрак			41	27	68	686								
Обед														
25	Салат из свежих огурцов и зеленью с растительным маслом РМ	100	1	6	2	67								
65	Суп картофельный с клецками РМ	300	4	6	23	173								
66	Зразы рубленные РМ	100	10	12	12	199								
67	Капуста тушеная РМ	200	4	7	16	144								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ	30	2	3	20	123								
Итого за Обед			24	35	118	904								
Итого за день			65	62	186	1590								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** вторник **Сезон:** 09.01-12.31 (осенне-зимний)

Неделя: 3 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
68	Каша пшенная молочная жидкая РМ	250	6	13	56	374								
22	Бутерброд с сыром РМ	30	3	5	9	94								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
Итого за Завтрак			16	25	96	672								
Обед														
54	Салат «Витаминный» РМ	150	2	15	9	182								
69	Суп картофельный с мясными фрикадельками РМ	300	3	3	18	127								
70	Печень говяжья по-строгановски РМ	100	16	14	6	217								
28	Пюре картофельное РМ	200	4	6	27	183								
51	Кисель из яблок РМ	200			27	109								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
71	Ватрушка с повидлом РМ	70	4	2	41	194								
Итого за Обед			31	41	141	1077								
Итого за день			47	66	237	1749								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** среда **Сезон:** 09.01-12.31 (осенне-зимний)

Неделя: 3 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) РМ	230	9	14	52	374								
3	Яйцо вареное РМ	40	5	5		63								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
31	Булочка с орехами РМ	50	4	5	23	151								
24	Фрукты свежие (груша) РМ	100			10	46								
62	Кисломолочный напиток (Йогурт) РМ	150	2	2	4	61								
Итого за Завтрак			26	31	99	803								
Обед														
49	Салат из овощей с морской капустой РМ	150	2	8	11	125								
72	Щи из свежей капусты РМ	300	2	6	10	102								
8	Котлеты рубленные из курицы, запеченные с молочным соусом РМ	100	9	13	10	191								
9	Макароны отварные РМ	180	7	2	73	189								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
2	Лепешка якутская РМ	30	2	3	15	98								
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого за Обед			24	35	156	924								
Итого за день			50	66	255	1727								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** четверг **Сезон:** 09.01-12.31 (осенне-зимний)

Неделя: 3 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
12	Творожная запеканка РМ	80	16	11	12	218								
13	Соус молочный сладкий РМ	30	1	2	3	3								
22	Бутерброд с сыром РМ	30	3	5	9	94								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
Итого за Завтрак			26	23	44	470								
Обед														
73	Салат из моркови и яблок РМ	150	1	13	11	160								
16	Суп рыбный из натуральной рыбы РМ	300	12	4	20	158								
34	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе РМ	100	13	10	3	157								
18	Рис припущенный РМ	200	5	6	49	267								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
11	Хлеб пшеничный РМ	20	1		8	43								
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина) РМ	30	2	3	20	120								
Итого за Обед			35	36	143	1038								
Итого за день			61	59	187	1508								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** пятница **Сезон:** 09.01-12.31 (осенне-зимний)

Неделя: 3 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
74	Омлет с зеленым горошком РМ	200	13	10	6	173								
48	Бутерброд с маслом РМ	40	2	7	15	136								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ	200	6	5	8	100								
38	Салат фруктовый РМ	110	1		12	53								
Итого за Завтрак			28	27	51	570								
Обед														
54	Салат «Витаминный» РМ	150	2	15	9	182								
26	Борщ сибирский РМ	300	2	6	10	110								
37	Сметана 15% РМ	10		2		16								
27	Мясо отварное РМ	100	18	8	2	204								
35	Каша гречневая рассыпчатая РМ	180	10	7	46	293								
29	Кисель из плодов или ягод свежих РМ	200			24	115								
11	Хлеб пшеничный РМ	20	1		8	43								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ	30	2	3	20	123								
Итого за Обед			35	41	119	1086								
Итого за день			63	68	170	1656								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** понедельник **Сезон:** 09.01-12.31 (осенне-зимний)

Неделя: 4 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
12	Творожная запеканка РМ	80	16	11	12	218								
13	Соус молочный сладкий РМ	30	1	2	3	3								
22	Бутерброд с сыром РМ	30	3	5	9	94								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
Итого за Завтрак			27	25	55	519								
Обед														
15	Винегрет овощной РМ	150	2	15	11	188								
33	Рассольник Петербургский РМ	300	3	6	20	145								
75	Суфле куриное РМ	100	13	20	2	238								
18	Рис припущенный РМ	200	5	6	49	267								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
2	Лепешка якутская РМ	30	2	3	15	98								
87	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник) РМ	30	2	3	20	120								
Итого за Обед			27	53	134	1125								
Итого за день			54	78	189	1644								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** вторник **Сезон:** 09.01-12.31 (осенне-зимний)

Неделя: 4 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
43	Каша ячневая молочная вязкая РМ	200	7	10	45	295								
11	Хлеб пшеничный РМ	40	2	1	17	86								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
24	Фрукты свежие (груша) РМ	200			20	92								
23	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) РМ	200	6	5	8	100								
Итого за Завтрак			21	21	100	681								
Обед														
76	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком РМ	150	3	9	14	149								
40	Суп картофельный с бобовыми РМ	300	6	6	18	159								
41	Тефтели рыбные РМ	100	10	8	11	158								
35	Каша гречневая рассыпчатая РМ	180	10	7	46	293								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
20	Хлеб ржано-пшеничный РМ	30	2		13	56								
86	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика) РМ	30	2	3	20	123								
42	Соус красный основной РМ	30	1	2	6	47								
Итого за Обед			35	35	160	1118								
Итого за день			56	56	260	1799								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** среда **Сезон:** 09.01-12.31 (осенне-зимний)

Неделя: 4 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
77	Омлет натуральный с маслом РМ	80	7	13	1	154								
2	Лепешка якутская РМ	60	4	6	30	196								
53	Сыр порциями РМ	20	5	6		73								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
14	Фрукты свежие (яблоко) РМ	100			10	47								
Итого за Завтрак			22	30	51	578								
Обед														
44	Салат из свеклы отварной и яблок заправленная растительным маслом РМ	150	2	8	17	146								
45	Суп картофельный с макаронными изделиями РМ	300	3	3	20	121								
78	Мясо тушенное РМ	100	9	19	4	224								
28	Пюре картофельное РМ	200	4	6	27	183								
51	Кисель из яблок РМ	200			27	109								
79	Пирожок печеный с капустой РМ	80	5	7	23	199								
Итого за Обед			23	43	118	982								
Итого за день			45	73	169	1560								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** четверг **Сезон:** 09.01-12.31 (осенне-зимний)

Неделя: 4 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
57	Пудинг из творога (запеченный) РМ	150	21	14	8	168								
80	Бутерброд с медом, повидлом, джемом или мармеладом РМ	40	2	2	23	119								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
38	Салат фруктовый РМ	100	1		11	48								
Итого за Завтрак			30	21	52	443								
Обед														
49	Салат из овощей с морской капустой РМ	150	2	8	11	125								
81	Суп крестьянский с крупой РМ	300	2	6	7	92								
46	Печень тушенная в сметанном соусе РМ	120	16	12	8	203								
9	Макароны отварные РМ	200	7	2	81	210								
10	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, смородина, шиповник) РМ	200			17	69								
11	Хлеб пшеничный РМ	30	2	1	13	65								
88	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника) РМ	30	2	3	20	150								
Итого за Обед			31	32	157	914								
Итого за день			61	53	209	1357								

Основная организация

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: 11-18 лет осень-зима **День:** пятница **Сезон:** 09.01-12.31 (осенне-зимний)

Неделя: 4 **Возраст:** 11-18 лет осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) РМ	250	10	15	57	407								
3	Яйцо вареное РМ	40	5	5		63								
4	Молоко кипяченое или ультрапастеризованное РМ	200	6	5	10	108								
5	Фрукты свежие (банан) РМ	100	1	2	21	96								
62	Кисломолочный напиток (Йогурт) РМ	150	2	2	4	61								
Итого за Завтрак			24	29	92	735								
Обед														
39	Салат из капусты белокочанной с морковью РМ	150	2	5	10	91								
16	Суп рыбный из натуральной рыбы РМ	300	12	4	20	158								
60	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему РМ	280	11	6	13	174								
19	Компот из смеси сухофруктов РМ	200	1		32	133								
2	Лепешка якутская РМ	30	2	3	15	98								
89	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина) РМ	30	2	3	20	120								
Итого за Обед			30	21	110	774								
Итого за день			54	50	202	1509								

Итого за период	1104	1259	4142	31868								
Среднее значение за период	55,2	63	207,1	1593,4								

Составил _____ Администратор Утвердил _____

М.П.