


СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела надзора по
гигиене питания, гигиене детей и
подростков Управления
Роспотребнадзора
По Новосибирской области

 О.Н.Берсон
« » _____ 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ Гимназии №11
«Гармония»



С.И.Бегунов
_____ 2015 г.

Примерное меню
для организации питания обучающихся
в МАОУ Гимназия №11 «Гармония»
сезон: осенне-зимний
(возрастная категория: учащиеся 12 лет и старше)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приложение 2

к СанПин 2.4.5.2409-08

| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|--|--------------|---------------------|--------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|---------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| С.2004,№366 | Запеканка из творога | 200 | 35,40 | 48,97 | 33,68 | 722,66 | 0,16 | 1,00 | 0,08 | 0,15 | 357,75 | 58,16 | 440,19 | 3,27 |
| С.2004,№366 | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 66,00 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 0,06 | 61,40 | 6,80 | 43,80 | 0,04 |
| С.2004,№685 | Фруктово-ягодный чай | 200 | 0,03 | 0,00 | 3,21 | 12,96 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,16 | 0,66 | 0,32 | 0,72 | 0,03 |
| С.2004,№628 | Мандарины свежие | 100 | 0,50 | 0,00 | 6,80 | 40,00 | 0,04 | 28,10 | 0,00 | 0,15 | 14,08 | 14,00 | 13,00 | 1,90 |
| С.2004,№366 | Бутерброд с маслом сливочным | 30.окт | 1,76 | 14,40 | 10,88 | 184,00 | 0,03 | 0,00 | 0,16 | 0,02 | 6,72 | 3,42 | 18,64 | 0,29 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,77 | 0,38 | 17,86 | 85,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 11,02 | 17,86 | 57,00 | 0,91 |
| | Всего за завтрак | | 41,90 | 65,45 | 83,53 | 1111,58 | 0,27 | 29,58 | 0,24 | 1,07 | 451,63 | 100,56 | 573,35 | 6,44 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| С.2000,№1 | Салат "Витаминка"(капуста св, яблоки, сахар, масло растительное) | 100 | 1,43 | 5,13 | 10,03 | 92,00 | 0,02 | 36,67 | 0,19 | 2,33 | 38,98 | 13,51 | 25,21 | 0,80 |
| С.2004,№110 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,31 | 5,05 | 16,09 | 119,05 | 0,07 | 7,72 | 0,21 | 1,99 | 33,51 | 27,92 | 66,12 | 1,35 |
| С.2004,№124 | Сметана в борщ | 10 | 0,30 | 1,00 | 0,29 | 11,36 | 0,00 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 9,00 | 1,00 | 6,20 | 0,01 |
| С.2004,№461 | Тефтели (1вариант) из говядины | 100/20 | 12,88 | 14,58 | 14,44 | 235,88 | 0,08 | 3,60 | 0,00 | 0,37 | 29,61 | 19,59 | 136,03 | 1,73 |
| С.2004,№516 | Макаронные изделия отварные | 200 | 6,86 | 4,63 | 41,98 | 237,15 | 0,13 | 0,00 | 0,02 | 4,84 | 39,08 | 34,78 | 71,94 | 0,92 |
| С.2004,№635 | Компот из земляники или малины | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,80 | 63,00 | 0,09 | 5,58 | 0,00 | 0,10 | 140,70 | 84,60 | 155,58 | 2,12 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 16,10 | 23,10 | 58,80 | 1,33 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,92 | 0,40 | 18,8 | 90,48 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 11,60 | 18,80 | 60,00 | 0,96 |
| | Всего за обед | | 32,02 | 31,42 | 150,12 | 1006,63 | 0,57 | 53,62 | 0,43 | 11,10 | 318,58 | 223,30 | 579,88 | 9,22 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| С.2004,№770 | Булочка дорожная | 100 | 6,89 | 17,75 | 56,78 | 345,81 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,66 | 14,55 | 11,29 | 60,42 | 0,89 |
| С.2004,№707 | Яблочный сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 18,20 | 73,16 | 0,02 | 12,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 0,60 |
| | Всего за полдник | | 7,89 | 17,75 | 74,98 | 418,97 | 0,14 | 12,00 | 0,00 | 1,86 | 28,55 | 19,29 | 74,42 | 1,49 |
| | Всего за день | | 81,81 | 114,62 | 308,63 | 2537,18 | 0,97 | 95,20 | 0,67 | 14,03 | 798,76 | 343,15 | 1227,65 | 17,15 |

Зав. столовой

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Приложение 2
 к СанПин 2.4.5.2409-08

| №реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|---------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| С.2004,№302г.4 | Каша ячневая молочная | 250 | 11,56 | 4,86 | 53,93 | 305,71 | 0,18 | 1,15 | 0,05 | 0,71 | 272,83 | 51,85 | 293,13 | 1,13 |
| С.2004,№96 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,90 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,10 | 2,40 | 0,05 | 3,00 | 0,02 |
| С.2004,№693 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 2,67 | 1,88 | 24,76 | 126,64 | 0,03 | 0,52 | 0,02 | 0,00 | 102,40 | 11,20 | 72,00 | 0,11 |
| С.2004,№628 | Апельсин свежий | 100 | 0,90 | 0,00 | 8,10 | 40,00 | 0,04 | 60,00 | 0,01 | 0,20 | 34,00 | 13,00 | 23,00 | 2,23 |
| С.2004,№10 | Бутерброд горячий с сыром | 25/5/30 | 2,04 | 8,59 | 7,33 | 127,00 | 0,11 | 0,24 | 0,11 | 0,03 | 153,60 | 9,62 | 91,70 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,77 | 0,38 | 17,86 | 85,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 11,02 | 17,86 | 57,00 | 0,91 |
| | Всего за завтрак | | 20,02 | 22,96 | 112,11 | 752,21 | 0,43 | 61,91 | 0,24 | 1,57 | 576,25 | 103,58 | 539,83 | 4,73 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| С.2000,№32 | Бабушкин салатик(картофель, морковь, огурцы сол, лук, горошек консерв ,яйцо, масло растительное) | 100 | 1,90 | 15,40 | 9,80 | 185,40 | 0,04 | 9,75 | 0,19 | 2,33 | 18,28 | 17,58 | 40,61 | 0,75 |
| С.2004,№139 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 8,52 | 5,57 | 19,76 | 162,99 | 0,17 | 1,80 | 0,15 | 2,07 | 66,55 | 45,01 | 104,73 | 2,38 |
| С.2004,№516 | Печень по-строгановски | 100/20 | 16,80 | 9,45 | 2,85 | 164,55 | 0,24 | 16,8 | 6,86 | 1,01 | 19,73 | 18,90 | 290,90 | 6,38 |
| С.2004,№512 | Рис припущенный | 200 | 4,71 | 4,47 | 45,56 | 241,26 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,28 | 6,47 | 31,51 | 96,15 | 0,64 |
| С.2004,№704 | Компот из кураги | 200 | 0,60 | 0,00 | 15,80 | 63,00 | 0,09 | 5,58 | 2,69 | 0,10 | 140,70 | 84,60 | 134,92 | 3,46 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 16,10 | 23,10 | 58,80 | 1,33 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,92 | 0,40 | 18,8 | 90,48 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 11,60 | 18,80 | 60,00 | 0,96 |
| | Всего за обед | | 40,77 | 35,92 | 145,26 | 1065,39 | 0,76 | 33,93 | 9,90 | 7,26 | 279,43 | 239,50 | 786,11 | 15,90 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| С.2000,№89 | Пицца школьная | 90 | 11,59 | 19,38 | 25,84 | 327,00 | 0,16 | 0,02 | 0,02 | 0,45 | 17,50 | 61,43 | 152,67 | 2,13 |
| С.2004,№96 | Виноградный сок | 200 | 0,60 | 0,00 | 27,60 | 112,80 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,40 | 40,00 | 18,00 | 24,00 | 0,80 |
| | Всего за полдник | | 12,19 | 19,38 | 53,44 | 439,80 | 0,20 | 4,02 | 0,02 | 0,85 | 57,50 | 79,43 | 176,67 | 2,93 |
| | Всего за день | | 72,98 | 78,26 | 310,81 | 2257,40 | 1,38 | 99,86 | 10,16 | 9,68 | 913,18 | 422,51 | 1502,61 | 23,56 |

Зав. столовой

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Приложение 2
 к СанПин 2.4.5.2409-08

| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|---|--------------|---------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| С.2004,№340 | Омлет натуральный | 200 | 21,02 | 16,57 | 4,17 | 249,86 | 0,09 | 0,03 | 0,40 | 0,82 | 141,15 | 22,86 | 299,50 | 3,34 |
| С.2004,№413 | Сосиска отварная | 50 | 5,50 | 11,95 | 0,80 | 133,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,86 | 10,44 | 81,00 | 0,96 |
| С.2004,№685 | Чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| С.2004,№685 | Сахар в чай | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| С.2004,№3 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 30/30/10 | 9,23 | 17,19 | 14,60 | 254,00 | 0,04 | 0,51 | 0,02 | 0,16 | 307,20 | 19,24 | 183,40 | 0,68 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,77 | 0,38 | 17,86 | 85,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 11,02 | 17,86 | 57,00 | 0,91 |
| | Всего за завтрак | | 38,52 | 46,09 | 47,41 | 762,74 | 0,20 | 0,54 | 0,42 | 1,51 | 484,43 | 70,40 | 620,90 | 5,92 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| С.2000,№2 | Салат "Ералаш" (капуста, свекла, сахар, масло растительное) | 100 | 1,60 | 2,50 | 9,20 | 136,00 | 0,03 | 30,10 | 0,01 | 2,54 | 40,37 | 16,42 | 31,93 | 0,80 |
| С.2004,№138 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,80 | 0,61 | 72,00 | 72,00 | 0,10 | 16,50 | 0,91 | 1,99 | 16,84 | 22,77 | 55,77 | 0,83 |
| С.2004,№371 | Рыба(филе), припущенная | 100/50 | 13,22 | 4,87 | 0,76 | 130,00 | 0,02 | 1,38 | 0,01 | 1,38 | 32,47 | 10,99 | 46,59 | 0,92 |
| С.2004,№520 | Пюре картофельное | 180 | 3,84 | 4,70 | 25,12 | 158,54 | 0,16 | 12,97 | 0,02 | 0,18 | 44,45 | 36,36 | 105,50 | 1,32 |
| С.2004,№700 | Компот клюквенный | 200 | 0,13 | 0,00 | 24,90 | 100,12 | 0,01 | 3,75 | 0,00 | 0,25 | 3,98 | 2,00 | 2,75 | 0,22 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 16,10 | 23,10 | 58,80 | 1,33 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,92 | 0,40 | 18,8 | 90,48 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 11,60 | 18,80 | 60,00 | 0,96 |
| | Всего за обед | | 28,83 | 13,71 | 183,47 | 844,85 | 0,50 | 64,70 | 0,95 | 7,81 | 165,81 | 130,44 | 361,34 | 6,38 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| С.2000,№93 | Пирожки печ.из дрожжевого теста с курагой | 75 | 6,80 | 3,44 | 39,84 | 217,00 | 0,09 | 0,50 | 0,06 | 0,86 | 38,59 | 22,03 | 85,98 | 1,33 |
| С.2004,№698 | Молочнокислые продукты | 200 | 6,80 | 5,00 | 11,00 | 116,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 216,00 | 32,00 | 188,00 | 0,20 |
| | Всего за полдник | | 13,60 | 8,44 | 50,84 | 333,20 | 0,09 | 0,50 | 0,06 | 1,06 | 254,59 | 54,03 | 273,98 | 1,53 |
| | Всего за день | | 80,95 | 68,24 | 281,72 | 1940,79 | 0,78 | 65,74 | 1,43 | 10,38 | 904,83 | 254,87 | 1256,22 | 13,83 |

Зав. столовой

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Приложение 2
 к СанПин 2.4.5.2409-08

| №реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (г) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|--------|------|-------|---------------------------|--------|---------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| С.2004,№302г.4 | Каша манная молочная | 250 | 12,46 | 5,06 | 52,90 | 257,16 | 0,15 | 1,20 | 0,05 | 1,13 | 253,75 | 57,33 | 256,66 | 1,33 |
| С.2004,№96 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,10 | 2,40 | 0,05 | 3,00 | 0,02 |
| С.2004,№11 | Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром | 10/20/30 | 7,91 | 15,72 | 14,98 | 235,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 5,83 | 4,71 | 33,39 | 0,43 |
| С.2004,№685 | Чай с молоком сгущенным | 200/20 | 1,86 | 2,33 | 17,76 | 99,45 | 0,03 | 0,87 | 0,02 | 0,00 | 80,29 | 9,33 | 60,00 | 0,08 |
| С.2004,№628 | Мандарины свежие | 100 | 0,50 | 0,00 | 6,80 | 40,00 | 0,04 | 28,10 | 0,00 | 0,15 | 14,08 | 14,00 | 13,00 | 1,90 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,77 | 0,38 | 17,86 | 85,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 11,02 | 17,86 | 57,00 | 0,91 |
| | Всего за завтрак | | 25,58 | 30,74 | 110,43 | 783,66 | 0,31 | 30,17 | 0,12 | 2,45 | 367,37 | 103,28 | 423,05 | 4,67 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| С.2000,№8 | Салат "Изыюминка"(капуста, изюм, сахар, масло растительное) | 100 | 1,57 | 5,07 | 12,92 | 103,00 | 0,03 | 36,45 | 0,01 | 2,30 | 43,98 | 15,58 | 33,17 | 0,69 |
| С.2004,№131 | Рассольник домашний | 250 | 2,33 | 5,14 | 14,76 | 114,62 | 0,09 | 11,45 | 0,15 | 1,95 | 29,19 | 27,19 | 63,82 | 1,03 |
| С.2004,№131 | Сметана в рассольник | 10 | 0,30 | 1,00 | 0,29 | 11,36 | 0,00 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 9,00 | 1,00 | 6,20 | 0,01 |
| С.2004,№437 | Гуляш из филе птицы | 100/50 | 30,96 | 27,66 | 6,94 | 400,00 | 0,46 | 4,16 | 0,00 | 0,46 | 25,74 | 6,06 | 22,84 | 0,46 |
| С.2004,№297 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 7,90 | 2,13 | 30,50 | 217,33 | 0,31 | 0,00 | 3,08 | 3,62 | 56,80 | 63,30 | 177,20 | 5,12 |
| С.2004,№639 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,92 | 0,00 | 40,30 | 76,20 | 0,04 | 1,48 | 1,29 | 1,11 | 59,60 | 38,90 | 54,02 | 1,20 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 16,10 | 23,10 | 58,80 | 1,33 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,92 | 0,40 | 18,8 | 90,48 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 11,60 | 18,80 | 60,00 | 0,96 |
| | Всего за обед | | 53,22 | 42,03 | 157,20 | 1170,70 | 1,11 | 53,59 | 4,54 | 10,91 | 252,01 | 193,93 | 476,05 | 10,80 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Вафли в ассортименте | 30 | 3,00 | 8,64 | 14,19 | 146,53 | 0,06 | 10,50 | 0,08 | 3,00 | 26,28 | 15,06 | 69,70 | 0,51 |
| С.2004,№707 | Сливовый сок | 200 | 0,60 | 0,00 | 32,20 | 124,76 | 0,02 | 8,00 | 0,05 | 0,80 | 20,00 | 14,00 | 36,00 | 1,20 |
| | Всего за по полдник | | 3,60 | 8,64 | 46,39 | 271,29 | 0,08 | 18,50 | 0,13 | 3,80 | 46,28 | 29,06 | 105,70 | 1,71 |
| | Всего за день | | 82,40 | 81,41 | 314,02 | 2225,65 | 1,49 | 102,26 | 4,79 | 17,16 | 665,66 | 326,27 | 1004,80 | 17,18 |

Зав.столовой

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Приложение 2
 к СанПин 2.4.5.2409-08

| №реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|---------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| С.2004,№302г.4 | Каша пшеничная молочная | 250 | 13,08 | 6,07 | 58,31 | 340,56 | 0,13 | 1,11 | 0,03 | 0,16 | 240,29 | 75,44 | 295,76 | 1,78 |
| С.2004,№96 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,10 | 2,40 | 0,05 | 3,00 | 0,02 |
| С.2004,№685 | Фруктово-ягодный чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 3,99 | 15,96 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,16 | 0,18 | 0,20 | 0,00 | 0,01 |
| С.2004,№628 | Банан свежий | 100 | 1,50 | 0,10 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10,00 | 0,05 | 0,74 | 8,00 | 42,00 | 28,00 | 0,60 |
| С.2004,№10 | Бутерброд горячий с сыром | 25/5/30 | 2,04 | 8,59 | 7,33 | 127,00 | 0,11 | 0,24 | 0,11 | 0,03 | 153,60 | 9,62 | 91,70 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,77 | 0,38 | 17,86 | 85,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 11,02 | 17,86 | 57,00 | 0,91 |
| | Всего за завтрак | | 19,47 | 22,39 | 108,62 | 731,57 | 0,35 | 11,55 | 0,24 | 1,72 | 415,49 | 145,17 | 475,46 | 3,65 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| С.2004,№71 | Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста квашеная, лук, масло растительное) | 100 | 1,39 | 5,12 | 7,28 | 80,76 | 0,04 | 9,37 | 0,19 | 2,33 | 28,30 | 18,53 | 40,61 | 0,75 |
| С.2004,№134 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,56 | 5,25 | 13,65 | 112,09 | 0,08 | 8,96 | 0,15 | 1,94 | 30,08 | 24,8 | 59,18 | 0,84 |
| С.2004,№124 | Сметана в суп | 10 | 0,30 | 1,00 | 0,29 | 11,36 | 0,00 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 9,00 | 1,00 | 6,20 | 0,01 |
| С.2004,№451 | Котлеты мясные из говядины | 100 | 17,24 | 9,89 | 30,3 | 279,17 | 0,07 | 0,56 | 0,01 | 0,33 | 33,62 | 22,02 | 144,48 | 1,63 |
| С.2004,№512 | Рис припущенный | 200 | 4,71 | 4,47 | 45,56 | 241,26 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,28 | 6,47 | 31,51 | 96,15 | 0,64 |
| С.2004,№705 | Компот из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,00 | 32,38 | 124,00 | 0,01 | 3,75 | 0,00 | 0,25 | 13,60 | 4,00 | 4,00 | 5,66 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 16,10 | 23,10 | 58,80 | 1,33 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,92 | 0,40 | 18,80 | 90,48 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 11,60 | 18,80 | 60,00 | 0,96 |
| | Всего за обед | | 35,12 | 26,76 | 180,95 | 1096,83 | 0,42 | 22,69 | 0,37 | 6,60 | 148,77 | 143,76 | 469,42 | 11,82 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| С.2004,№707 | Вишневый сок | 200 | 1,40 | 0,00 | 20,40 | 83,12 | 0,02 | 14,80 | 0,02 | 0,40 | 34,00 | 12,00 | 36,00 | 0,60 |
| С.2004,№747 | Колбасные изделия(сосиска), запеченные в тесте | 100 | 9,76 | 14,44 | 29,86 | 290,00 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | 2,08 | 27,68 | 17,00 | 118,63 | 1,45 |
| | Всего за полдник | | 11,16 | 14,44 | 50,26 | 373,12 | 0,09 | 14,80 | 0,05 | 2,48 | 61,68 | 29,00 | 154,63 | 2,05 |
| | Всего за день | | 65,75 | 63,59 | 339,83 | 2201,52 | 0,85 | 49,04 | 0,66 | 10,80 | 625,94 | 317,93 | 1099,51 | 17,52 |

Зав. столовой

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Приложение 2
 к СанПин 2.4.5.2409-08

| №реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|--|--------------|---------------------|--------|--------|--------------------------------|--------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|---------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| С.2004,№366 | Запеканка из творога | 200 | 35,40 | 48,97 | 33,68 | 722,66 | 0,16 | 1,00 | 0,08 | 0,15 | 357,75 | 58,16 | 440,19 | 3,27 |
| С.2004,№366 | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 66,00 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 0,06 | 61,40 | 6,80 | 43,80 | 0,04 |
| С.2004,№685 | Фруктово-ягодный чай | 200 | 0,03 | 0,00 | 3,21 | 788,66 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,16 | 0,66 | 0,32 | 0,72 | 0,03 |
| С.2004,№628 | Мандарины свежие | 100 | 0,50 | 0,00 | 6,80 | 40,00 | 0,04 | 28,10 | 0,00 | 0,15 | 14,08 | 14,00 | 13,00 | 1,90 |
| С.2004,№366 | Бутерброд с маслом сливочным | 30.окт | 1,76 | 14,40 | 10,88 | 184,00 | 0,03 | 0,00 | 0,16 | 0,02 | 6,72 | 3,42 | 18,64 | 0,29 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,77 | 0,38 | 17,86 | 85,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 11,02 | 17,86 | 57,00 | 0,91 |
| | Всего за завтрак | | 41,90 | 65,45 | 83,53 | 1887,28 | 0,27 | 29,58 | 0,24 | 1,07 | 451,63 | 100,56 | 573,35 | 6,44 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| С.2000,№102 | Салат дальневосточный из морской капусты(консервы,лук зеленый) | 100 | 0,54 | 5,01 | 1,05 | 52,95 | 0,01 | 2,03 | 0,27 | 1,80 | 36,90 | 13,29 | 45,80 | 1,29 |
| С.2004,№131 | Рассольник домашний | 250 | 2,33 | 5,14 | 14,76 | 114,62 | 0,09 | 11,45 | 0,15 | 1,95 | 29,19 | 27,19 | 63,82 | 1,03 |
| С.2004,№131 | Сметана в рассольник | 10 | 0,30 | 1,00 | 0,29 | 11,36 | 0,00 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 9,00 | 1,00 | 6,20 | 0,01 |
| С.2004,№516 | Печень, тушеная в соусе | 100/20 | 26,03 | 15,3 | 4,14 | 258,75 | 0,43 | 0,2 | 13,06 | 0,43 | 28,58 | 27,4 | 263,7 | 9,99 |
| С.2004,№516 | Макаронные изделия отварные | 200 | 6,86 | 4,63 | 41,98 | 237,15 | 0,13 | 0,00 | 0,02 | 4,84 | 39,08 | 34,78 | 71,94 | 0,92 |
| С.2004,№704 | Компот из кураги | 200 | 0,60 | 0,00 | 15,80 | 63,00 | 0,09 | 5,58 | 0,00 | 0,10 | 140,70 | 84,60 | 134,92 | 3,46 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 16,10 | 23,10 | 58,80 | 1,33 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,92 | 0,4 | 18,8 | 90,48 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 11,60 | 18,80 | 60,00 | 0,96 |
| | Всего за обед | | 44,90 | 32,11 | 129,51 | 986,02 | 0,93 | 19,31 | 13,51 | 10,59 | 311,15 | 230,16 | 705,18 | 18,99 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| С.2000,№767 | Булочка ванильная | 100 | 8,35 | 10,43 | 58,14 | 362,00 | 0,12 | 0,00 | 0,03 | 0,45 | 21,56 | 12,87 | 80,72 | 1,15 |
| С.2004,№698 | Молочнокислые продукты | 200 | 6,80 | 5,00 | 11,00 | 116,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 216,00 | 32,00 | 188,00 | 0,20 |
| | Всего за полдник | | 15,15 | 15,43 | 69,14 | 478,20 | 0,12 | 0,00 | 0,03 | 0,65 | 237,56 | 44,87 | 268,72 | 1,35 |
| | Всего за день | | 101,95 | 112,99 | 282,18 | 3351,50 | 1,31 | 48,89 | 13,78 | 12,31 | 1000,34 | 375,59 | 1547,25 | 26,78 |

Зав. столовой

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Приложение 2
 к СанПин 2.4.5.2409-08

| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|--------------|---------------------|--------|----------|--------------------------------|--------------|-------|------|------|----------------------|--------|--------|-------|
| | | | Белки,г | Жиры,г | Углев. г | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| С.2004,№302г.4 | Каша кукурузная молочная | 250 | 5,03 | 9,04 | 80,81 | 240,83 | 0,09 | 0,00 | 0,10 | 0,43 | 20,65 | 27,39 | 79,79 | 1,78 |
| С.2004,№96 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,10 | 2,40 | 0,05 | 3,00 | 0,02 |
| С.2004,№6 | Бутерброд с колбасой в/к | 30/30 | 6,13 | 9,81 | 12,50 | 164,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,65 | 9,43 | 66,77 | 0,86 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,77 | 0,38 | 17,86 | 85,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 11,02 | 17,86 | 57,00 | 0,91 |
| С.2004,№628 | Груша свежая | 100 | 0,40 | 0,30 | 9,50 | 42,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,40 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,30 |
| С.2004,№692 | Кофейный напиток на молоке сгущенном | 200 | 1,33 | 0,94 | 17,37 | 111,00 | 0,01 | 0,26 | 0,01 | 0,00 | 51,30 | 5,60 | 36,00 | 0,07 |
| | Всего за завтрак | | 15,74 | 27,72 | 138,17 | 709,88 | 0,19 | 5,26 | 0,16 | 1,46 | 116,02 | 72,33 | 258,56 | 5,94 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| С.2000,№20 | Салат из свеклы отварной с маслом растительным | 100 | 1,34 | 2,92 | 10,10 | 98,46 | 0,06 | 4,41 | 0,01 | 0,00 | 10,10 | 17,80 | 31,60 | 0,60 |
| С.2004,№139 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 8,52 | 5,57 | 19,76 | 162,99 | 0,17 | 1,80 | 0,15 | 2,07 | 66,55 | 45,01 | 104,73 | 2,38 |
| С.2004,№462 | Тефтели (2 вариант) из говядины | 80/20 | 13,35 | 9,93 | 7,28 | 171,89 | 0,04 | 0,61 | 0,01 | 0,29 | 23,69 | 19,59 | 136,03 | 1,73 |
| С.2004,№707 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,17 | 3,47 | 31,48 | 177,83 | 0,09 | 0,00 | 0,02 | 0,77 | 12,43 | 20,46 | 53,95 | 0,69 |
| С.2004,№639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,43 | 0,00 | 44,76 | 184,76 | 0,01 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 52,15 | 41,40 | 86,40 | 1,41 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 16,10 | 23,10 | 58,80 | 1,33 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,92 | 0,40 | 18,8 | 90,48 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 11,60 | 18,80 | 60,00 | 0,96 |
| | Всего за обед | | 38,05 | 22,92 | 164,87 | 1044,12 | 0,55 | 7,82 | 0,27 | 4,60 | 192,62 | 186,16 | 531,51 | 9,10 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| С.2000,№89 | Пицца школьная | 90 | 11,59 | 19,38 | 25,84 | 327,00 | 0,16 | 0,02 | 0,02 | 0,45 | 17,50 | 61,43 | 152,67 | 2,13 |
| С.2004,№707 | Яблочный сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 18,20 | 73,16 | 0,02 | 12,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 0,60 |
| | Всего за полдник | | 12,59 | 19,38 | 44,04 | 400,16 | 0,18 | 12,02 | 0,02 | 0,65 | 31,50 | 69,43 | 166,67 | 2,73 |
| | Всего за день | | 66,38 | 70,02 | 347,08 | 2154,16 | 0,91 | 25,10 | 0,45 | 6,71 | 340,14 | 327,92 | 956,74 | 17,77 |

Зав. столовой

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима

Приложение 2
к СанПин 2.4.5.2409-08

Возрастная категория: 12 лет и старше

| №рец. | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|---|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|---------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| С.2004,№342 | Омлет с сыром | 150/20 | 15,90 | 12,87 | 2,86 | 210,36 | 0,07 | 0,24 | 0,39 | 0,58 | 156,95 | 18,50 | 235,80 | 2,35 |
| С.2004,№685 | Чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| С.2004,№685 | Сахар в чай | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| С.2004,№707 | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 0,03 | 4,00 | 0,00 | 0,18 | 218,00 | 8,00 | 10,00 | 1,90 |
| С.2004,№1 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 1,76 | 14,40 | 10,88 | 184,00 | 0,03 | 0,00 | 0,16 | 0,02 | 6,72 | 3,42 | 18,64 | 0,29 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,77 | 0,38 | 17,86 | 85,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 11,02 | 17,86 | 57,00 | 0,91 |
| | Всего за завтрак | | 20,83 | 28,05 | 51,38 | 565,24 | 0,20 | 4,24 | 0,55 | 1,31 | 392,89 | 47,78 | 321,44 | 5,48 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| С.2000,№13 | Салат "Золотая осень"(капуста, морковь, лук, яблоки,кукуруза конс,сахар,масло растительное) | 100 | 1,71 | 6,12 | 7,28 | 91,00 | 0,04 | 9,37 | 0,19 | 2,33 | 28,30 | 18,53 | 40,61 | 0,75 |
| С.2004,№143 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,37 | 5,17 | 16,64 | 122,57 | 0,09 | 7,27 | 0,15 | 1,98 | 21,58 | 26,57 | 71,17 | 0,97 |
| С.2004,№143 | Сметана в рассольник | 10 | 0,30 | 1,00 | 0,29 | 11,36 | 0,00 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 9,00 | 1,00 | 6,20 | 0,01 |
| С.2004,№388 | Биточки рыбные из кеты (горбуши) | 80 | 2,50 | 6,77 | 15,02 | 138,00 | 0,05 | 0,63 | 0,03 | 0,37 | 21,32 | 11,40 | 32,46 | 0,87 |
| С.2000,№73 | Рис с овощами | 200 | 5,08 | 8,14 | 51,48 | 306,00 | 0,06 | 0,00 | 0,06 | 1,16 | 22,74 | 37,00 | 112,94 | 0,86 |
| С.2004,№704 | Компот из кураги | 200 | 0,60 | 0,00 | 15,80 | 63,00 | 0,09 | 5,58 | 0,0 | 0,10 | 140,70 | 84,60 | 134,92 | 3,46 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 16,10 | 23,10 | 58,80 | 1,33 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,92 | 0,40 | 18,8 | 90,48 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 11,60 | 18,80 | 60,00 | 0,96 |
| | Всего за обед | | 20,80 | 28,23 | 158,00 | 980,12 | 0,51 | 22,90 | 0,44 | 7,41 | 271,34 | 221,00 | 517,10 | 9,21 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| С.2000,№119 | Крендель сахарный | 100 | 15,23 | 23,00 | 29,27 | 172,00 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,90 | 48,90 | 19,73 | 152,60 | 1,75 |
| С.2004,№698 | Молочнокислые продукты | 200 | 6,80 | 5,00 | 11,00 | 116,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 216,00 | 32,00 | 188,00 | 0,20 |
| | Всего за полдник | | 22,03 | 28,00 | 40,27 | 288,20 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 1,10 | 264,90 | 51,73 | 340,60 | 1,95 |
| | Всего за день | | 63,66 | 84,28 | 249,65 | 1833,56 | 0,72 | 27,17 | 1,02 | 9,82 | 929,13 | 320,51 | 1179,14 | 16,64 |

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Приложение 2
 к СанПин 2.4.5.2409-08

| №реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (кг) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---|--------------|-----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|---------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| С.2004,№302т.4 | Каша манная молочная | 200 | 9,97 | 4,05 | 42,32 | 245,61 | 0,12 | 0,96 | 0,04 | 0,90 | 203,00 | 45,86 | 205,33 | 1,06 |
| С.2004,№96 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,10 | 2,40 | 0,05 | 3,00 | 0,02 |
| С.2004,№11 | Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром | 10/20/30 | 7,91 | 15,72 | 14,98 | 235,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 5,83 | 4,71 | 33,39 | 0,43 |
| С.2004,№630 | Чай с молоком сгущенным | 200 | 1,86 | 2,33 | 17,76 | 99,45 | 0,03 | 0,87 | 0,02 | 0,00 | 80,29 | 9,33 | 60,00 | 0,08 |
| С.2004,№628 | Мандарины свежие | 100 | 0,50 | 0,00 | 6,80 | 40,00 | 0,04 | 28,10 | 0,00 | 0,15 | 14,08 | 14,00 | 13,00 | 1,90 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,77 | 0,38 | 17,86 | 85,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 11,02 | 17,86 | 57,00 | 0,91 |
| | Всего за завтрак | | 23,09 | 29,73 | 99,85 | 772,11 | 0,28 | 29,93 | 0,11 | 2,22 | 316,62 | 91,81 | 371,72 | 4,40 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| С.2000,№6 | Салат "Веснушка"(капуста, кукуруза конс, сахар, масло растительное) | 100 | 1,70 | 5,10 | 12,60 | 101,00 | 0,04 | 35,70 | 0,04 | 2,54 | 39,58 | 15,31 | 32,86 | 0,57 |
| С.2004,№135 | Суп из овощей | 250 | 1,98 | 5,04 | 11,03 | 62,00 | 0,04 | 15,33 | 1,47 | 1,94 | 43,33 | 16,36 | 43,31 | 0,81 |
| С.2004,№135 | Сметана в суп | 10 | 0,30 | 1,00 | 0,29 | 11,36 | 0,00 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 9,00 | 1,00 | 6,20 | 0,01 |
| С.2004,№498 | Котлеты рубленые из птицы | 80 | 27,36 | 29,54 | 5,14 | 395,20 | 0,11 | 0,00 | 0,01 | 0,29 | 90,83 | 28,12 | 327,10 | 3,98 |
| С.2004,№297 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,90 | 1,60 | 30,50 | 163,00 | 0,14 | 0,00 | 2,31 | 0,00 | 32,00 | 38,00 | 140,00 | 3,20 |
| С.2004,№631 | Компот из свежих плодов (вишни) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 76,20 | 0,01 | 4,20 | 0,08 | 0,00 | 6,88 | 3,60 | 4,40 | 0,95 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 16,10 | 23,10 | 58,80 | 1,33 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,92 | 0,40 | 18,8 | 90,48 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 11,60 | 18,80 | 60,00 | 0,96 |
| | Всего за обед | | 45,64 | 43,47 | 138,92 | 1056,95 | 0,52 | 55,28 | 3,92 | 6,24 | 249,32 | 144,29 | 672,67 | 11,81 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье в ассортименте | 30 | 2,22 | 4,83 | 0,40 | 53,95 | 0,06 | 0,00 | 0,11 | 1,56 | 6,63 | 9,00 | 27,87 | 0,48 |
| С.2004,№707 | Абрикосовый сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 27,40 | 113,60 | 0,04 | 8,00 | 0,43 | 1,60 | 40,00 | 20,00 | 36,00 | 0,40 |
| | Всего за полдник | | 3,22 | 4,83 | 27,80 | 167,55 | 0,10 | 8,00 | 0,54 | 3,16 | 46,63 | 29,00 | 63,87 | 0,88 |
| | Всего за день | | 71,95 | 78,03 | 266,57 | 1996,61 | 0,90 | 93,21 | 4,57 | 11,62 | 612,57 | 265,10 | 1108,26 | 17,09 |

Зав. столовой

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приложение 2
к СанПин 2.4.5.2409-08

| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|--|--------------|---------------------|--------|--------|---------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|---------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| С.2004,№362 | Пудинг из творога | 200 | 36,55 | 45,48 | 49,40 | 753,33 | 0,21 | 0,80 | 0,57 | 0,76 | 307,19 | 61,03 | 389,79 | 4,28 |
| С.2004,№362 | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 66,00 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 0,06 | 61,40 | 6,80 | 43,80 | 0,04 |
| С.2004,№693 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 2,67 | 1,88 | 24,76 | 126,64 | 0,03 | 0,52 | 0,02 | 0,00 | 102,40 | 11,20 | 72,00 | 2,50 |
| С.2004,№1 | Бутерброд с маслом сливочным | 10/30 | 1,76 | 14,40 | 10,88 | 184,00 | 0,03 | 0,00 | 0,16 | 0,02 | 6,72 | 3,42 | 18,64 | 0,29 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,77 | 0,38 | 17,86 | 85,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 11,02 | 17,86 | 57,00 | 0,91 |
| | Всего за завтрак | | 45,19 | 63,84 | 114,00 | 1215,93 | 0,35 | 1,52 | 0,75 | 1,37 | 488,73 | 100,31 | 581,23 | 8,02 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| С.2000,№25 | Салат из свеклы отварной с изюмом | 100 | 1,95 | 8,15 | 13,86 | 135,14 | 0,05 | 4,93 | 0,00 | 2,46 | 35,88 | 24,06 | 55,59 | 1,29 |
| С.2004,№124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,06 | 4,91 | 7,45 | 82,23 | 0,04 | 15,09 | 0,19 | 1,99 | 46,99 | 20,44 | 41,93 | 0,72 |
| С.2004,№124 | Сметана в щи | 10 | 0,30 | 1,00 | 0,29 | 11,36 | 0,00 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 9,00 | 1,00 | 6,20 | 0,01 |
| С.2004,№443 | Плов из говядины | 100/150 | 29,33 | 25,23 | 25,23 | 520,00 | 0,42 | 3,47 | 0,03 | 0,37 | 29,82 | 36,73 | 103,35 | 0,93 |
| С.2004,№705 | Компот из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,00 | 32,38 | 124,00 | 0,01 | 3,75 | 0,00 | 0,25 | 13,60 | 4,00 | 4,00 | 5,66 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 16,10 | 23,10 | 58,80 | 1,33 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,92 | 0,40 | 18,80 | 90,48 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 11,60 | 18,80 | 60,00 | 0,96 |
| | Всего за обед | | 42,56 | 40,32 | 130,70 | 1120,92 | 0,70 | 27,29 | 0,23 | 6,54 | 162,99 | 128,13 | 329,87 | 10,90 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| С.2000,№93 | Пирожки печ.из дрожжевого теста с брусничкой | 75 | 6,21 | 3,38 | 39,64 | 213,00 | 0,08 | 2,69 | 0,06 | 0,86 | 21,01 | 10,21 | 69,52 | 1,05 |
| С.2004,№707 | Вишневый сок | 200 | 1,40 | 0,00 | 20,40 | 83,12 | 0,02 | 14,80 | 0,02 | 0,40 | 34,00 | 12,00 | 36,00 | 0,60 |
| | Всего за полдник | | 7,61 | 3,38 | 60,04 | 296,12 | 0,10 | 17,49 | 0,08 | 1,26 | 55,01 | 22,21 | 105,52 | 1,65 |
| | Всего за день | | 95,36 | 107,54 | 304,74 | 2632,97 | 1,15 | 46,30 | 1,06 | 9,17 | 706,73 | 250,65 | 1016,62 | 20,57 |

Зав. столовой

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима

Приложение 2
к СанПин 2.4.5.2409-08

Возрастная категория: 12 лет и старше

| №реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|--------|------|-------|---------------------------|--------|---------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| С.2004,№302г.4 | Каша ячневая молочная | 250 | 11,56 | 4,86 | 53,93 | 305,71 | 0,18 | 1,15 | 0,05 | 0,71 | 272,83 | 51,85 | 243,13 | 1,13 |
| С.2004,№3 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 30/30/10 | 9,23 | 17,19 | 14,60 | 254,00 | 0,04 | 0,51 | 0,02 | 0,16 | 307,20 | 19,24 | 183,40 | 0,68 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,77 | 0,38 | 17,86 | 85,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 11,02 | 17,86 | 57,00 | 0,91 |
| С.2004,№685 | Чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| С.2004,№685 | Сахар в чай | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| С.2004,№686 | Лимон | 200 | 0,09 | 0,01 | 0,30 | 1,65 | 0,00 | 0,20 | 0,16 | 0,00 | 0,18 | 0,20 | 0,00 | 0,01 |
| С.2004,№628 | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 0,03 | 4,00 | 0,00 | 0,18 | 218,00 | 8,00 | 10,00 | 1,90 |
| | Всего за завтрак | | 24,05 | 22,84 | 106,47 | 732,24 | 0,32 | 5,86 | 0,23 | 1,58 | 809,43 | 97,15 | 493,53 | 4,66 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| С.2000,№4 | Салат из капусты с морковью и растительным маслом | 100 | 1,54 | 5,08 | 5,47 | 87,00 | 0,03 | 32,95 | 1,98 | 2,58 | 44,38 | 18,96 | 33,01 | 0,58 |
| С.2004,№140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,93 | 1,82 | 20,24 | 87,00 | 0,10 | 7,17 | 0,16 | 0,30 | 20,75 | 27,42 | 67,23 | 0,98 |
| С.2004,№451 | Шницель из говядины | 80 | 13,79 | 7,92 | 24,24 | 109,06 | 0,05 | 0,45 | 0,00 | 0,33 | 33,62 | 22,02 | 144,48 | 1,63 |
| С.2004,№520 | Пюре картофельное | 150 | 3,20 | 3,92 | 21,01 | 132,12 | 0,13 | 10,81 | 0,03 | 0,15 | 37,04 | 30,30 | 87,92 | 1,10 |
| С.2004,№700 | Компот брусничный | 200 | 0,13 | 0,00 | 24,90 | 100,12 | 0,01 | 3,75 | 0,00 | 0,25 | 3,98 | 2,00 | 2,75 | 0,22 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 16,10 | 23,10 | 58,80 | 1,33 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,92 | 0,40 | 18,8 | 90,48 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 11,60 | 18,80 | 60,00 | 0,96 |
| | Всего за обед | | 29,83 | 19,77 | 147,35 | 763,49 | 0,50 | 55,13 | 2,17 | 5,08 | 167,47 | 142,60 | 454,19 | 6,80 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Вафли в ассортименте | 30 | 3,00 | 8,64 | 14,19 | 146,53 | 0,06 | 10,50 | 0,08 | 3,00 | 26,28 | 15,06 | 69,70 | 0,51 |
| С.2004,№707 | Мандариновый сок | 200 | 1,60 | 0,00 | 18,00 | 74,80 | 0,08 | 50,00 | 0,01 | 0,40 | 42,00 | 8,00 | 32,00 | 0,20 |
| | Всего за полдник | | 4,60 | 8,64 | 32,19 | 221,33 | 0,14 | 60,50 | 0,09 | 3,40 | 68,28 | 23,06 | 101,70 | 0,71 |
| | Всего за день | | 58,48 | 51,25 | 286,01 | 1717,06 | 0,96 | 121,49 | 2,49 | 10,06 | 1045,18 | 262,81 | 1049,42 | 12,17 |

Зав. столовой

День: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Приложение 2
 к СанПин 2.4.5.2409-08

| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|----------------|---|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|---------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| С.2004,№302г.4 | Каша кукурузная молочная | 200 | 4,03 | 7,23 | 64,65 | 192,66 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,34 | 16,52 | 21,91 | 63,83 | 1,42 |
| С.2004,№96 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,10 | 2,40 | 0,05 | 3,00 | 0,02 |
| С.2004,№6 | Бутерброд с колбасой в/к | 30/30 | 6,13 | 9,81 | 12,50 | 164,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,65 | 9,43 | 66,77 | 0,86 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,77 | 0,38 | 17,86 | 85,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 11,02 | 17,86 | 57,00 | 0,91 |
| С.2004,№692 | Кофейный напиток на молоке гущенном | 200 | 1,33 | 0,94 | 17,37 | 111,00 | 0,01 | 0,26 | 0,01 | 0,00 | 51,30 | 5,60 | 36,00 | 0,07 |
| | Всего за завтрак | | 14,34 | 25,61 | 112,51 | 619,71 | 0,15 | 0,26 | 0,10 | 0,97 | 92,89 | 54,85 | 226,60 | 3,28 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| С.2000,№31 | Салат "Ромашка" (картофель, лук, кукуруза конс, | 100 | 1,92 | 10,28 | 12,64 | 156,00 | 0,10 | 15,70 | 0,05 | 0,00 | 12,70 | 19,73 | 53,38 | 0,77 |
| С.2004,№139 | масло растительное) | 200 | 4,39 | 4,31 | 15,14 | 93,54 | 0,11 | 4,11 | 0,19 | 1,62 | 35,89 | 30,43 | 105,81 | 1,38 |
| С.2004,№388 | Биточки рыбные из кеты (горбуши) | 80 | 2,50 | 6,77 | 15,02 | 138,00 | 0,05 | 0,63 | 0,03 | 0,37 | 21,32 | 11,40 | 32,46 | 0,87 |
| С.2004,№297 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,90 | 1,60 | 30,50 | 163,00 | 0,14 | 0,00 | 2,31 | 0,00 | 32,00 | 38,00 | 140,00 | 3,20 |
| С.2004,№639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,43 | 0,00 | 44,76 | 184,76 | 0,01 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 52,15 | 41,40 | 86,40 | 1,41 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,69 | 157,71 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 16,10 | 23,10 | 58,80 | 1,33 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,92 | 0,40 | 18,8 | 90,48 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 11,60 | 18,80 | 60,00 | 0,96 |
| | Всего за обед | | 24,38 | 23,99 | 169,55 | 983,49 | 0,59 | 21,44 | 2,66 | 3,46 | 181,76 | 182,86 | 536,85 | 9,92 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| С.2000,№119 | Крендель сахарный | 100 | 15,23 | 23,00 | 29,27 | 172,00 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,90 | 48,90 | 19,73 | 152,60 | 1,75 |
| С.2004,№698 | Молочнокислые продукты | 200 | 6,80 | 5,00 | 11,00 | 116,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 216,00 | 32,00 | 188,00 | 0,20 |
| | Всего за полдник | | 22,03 | 28,00 | 40,27 | 288,20 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 1,10 | 264,90 | 51,73 | 340,60 | 1,95 |
| | Всего за день | | 60,75 | 77,60 | 322,33 | 1891,40 | 0,75 | 21,73 | 2,79 | 5,53 | 539,55 | 289,44 | 1104,05 | 15,15 |

Зав. столовой

Свод по пищевой ценности приготавливаемых блюд в столовой Гимназии №11 "Гармония"

сезон: осень-зима

возрастная категория: 12 лет и старше

| Дни | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------|---------------------|--------|---------|-----------------------------------|--------------|--------|-------|--------|--------------------------|---------|----------|--------|
| | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | Р | Fe |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | |
| понедельник | 81,85 | 114,62 | 308,63 | 3312,88 | 0,97 | 95,20 | 0,67 | 14,03 | 798,76 | 343,15 | 1227,65 | 17,15 |
| вторник | 72,98 | 78,26 | 310,81 | 2257,40 | 1,38 | 99,86 | 10,16 | 9,68 | 913,18 | 422,51 | 1502,61 | 23,56 |
| среда | 80,95 | 68,24 | 281,72 | 1940,79 | 0,78 | 65,74 | 1,43 | 10,38 | 904,83 | 254,87 | 1256,22 | 13,83 |
| четверг | 82,40 | 81,41 | 314,02 | 2225,65 | 1,49 | 102,26 | 4,79 | 17,16 | 665,66 | 326,27 | 1004,80 | 17,18 |
| пятница | 65,75 | 63,59 | 339,83 | 2201,52 | 0,85 | 49,04 | 0,66 | 10,80 | 625,94 | 317,93 | 1099,51 | 17,52 |
| суббота | 101,95 | 112,99 | 282,18 | 3351,50 | 1,31 | 48,89 | 13,78 | 12,31 | 1000,34 | 375,59 | 1547,25 | 26,77 |
| 2 неделя | | | | | | | | | | | | |
| понедельник | 66,38 | 70,02 | 347,08 | 2154,16 | 0,91 | 25,10 | 0,45 | 6,71 | 340,14 | 327,92 | 956,74 | 17,77 |
| вторник | 63,66 | 84,28 | 249,65 | 1833,56 | 0,72 | 27,17 | 1,02 | 9,82 | 929,13 | 320,51 | 1179,14 | 16,64 |
| среда | 71,95 | 78,03 | 266,57 | 1996,61 | 0,90 | 93,21 | 4,57 | 11,62 | 612,57 | 265,10 | 1108,26 | 17,09 |
| четверг | 95,36 | 107,54 | 304,74 | 2632,97 | 1,15 | 46,30 | 1,06 | 9,17 | 55,01 | 250,65 | 1016,62 | 20,57 |
| пятница | 58,48 | 51,25 | 286,01 | 1717,06 | 0,96 | 121,49 | 2,49 | 10,06 | 1045,18 | 262,81 | 1049,42 | 12,17 |
| суббота | 60,75 | 77,60 | 322,33 | 1891,40 | 0,75 | 21,73 | 2,79 | 5,53 | 539,55 | 289,44 | 1104,05 | 15,15 |
| Итого | 902,46 | 987,83 | 3613,57 | 27515,50 | 12,17 | 795,99 | 43,87 | 127,27 | 8430,29 | 3756,75 | 14052,27 | 215,40 |

Соотношение 1:1:4
902,46: 987,83:
3613,57

Соотношение 1 :
1,5
8430,29 :
14052,27