

СОГЛАСОВАНО:

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

 О.Н.Берсон

«25» февраля 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ Гимназии №11
«Гармония»

 С.И.Бегунов
« » 2016 г.

Примерное меню
для организации питания обучающихся
в МАОУ Гимназия №11 «Гармония»
сезон: весна-лето
(возрастная категория: учащиеся 7-11 лет)

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

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	150	26,55	36,73	25,26	542,00	0,12	0,75	0,06	0,11	268,01	43,62	330,14	2,27
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,№366	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,10	9,00	6,80	115,00	0,02	0,00	0,10	0,01	4,20	2,14	11,65	0,18
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,20	9,40	45,24	0,04	0,00	0,00	0,28	5,80	9,40	30,00	0,48
	Всего за завтрак		37,03	47,63	55,77	781,20	0,19	1,23	0,16	0,62	340,07	62,28	416,31	3,00
	Обед													
С.2004,№71	Винегрет овощной(овощи отвар.: картофель, свекла,морковь,соленые огурцы или св.,капуста квашеная, лук репчатый или зеленый)	100	1,39	5,12	7,28	80,76	0,04	9,37	0,00	2,33	28,30	40,61	18,53	0,75
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
	Зелень свежая	5	0,13	0,03	0,20	1,50	0,00	5,00	0,00	0,08	11,15	4,65	3,50	0,08
С.2004,№461	Тефтели (1вариант) 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,№516	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,№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	134,92	3,46
	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,47	24,28	117,16	0,08	0,00	0,00	0,07	11,96	17,16	43,68	0,99
	Хлеб ржаной	28	2,04	0,28	13,16	63,37	0,049	0,00	0,00	0,392	8,12	13,16	42,00	0,67
	Всего за обед		28,64	25,35	115,86	805,92	0,46	28,33	0,25	6,02	278,86	229,15	504,93	9,73
	Полдник													
С.2004,№770	Булочка дорожная	100	6,89	17,75	56,78	415,00	0,12	0,00	0,00	1,66	14,55	11,29	60,42	0,89
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,№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		8,39	17,75	81,78	528,16	0,14	40,10	0,00	2,01	42,63	33,29	87,42	3,39
	Всего за день		74,06	90,73	253,41	2115,28	0,79	69,66	0,41	8,65	661,56	324,72	1008,66	16,12

Зав. столовой

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

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,№302т.4	Каша ячневая вязкая молочная	200	9,25	3,89	43,14	244,57	0,14	0,92	0,04	0,57	218,26	41,48	234,50	0,90
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,№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
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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	9,90	25,20	0,57
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,20	9,40	45,24	0,04	0,00	0,00	0,28	5,80	9,40	30,00	0,48
	Всего за завтрак		18,68	22,08	106,87	717,94	0,41	61,68	0,23	1,57	523,36	94,65	479,40	4,64
	Обед													
С.2004,№19	Салат из свежих помидоров	100	1,10	5,14	4,78	69,78	0,05	19,93	0,00	2,74	17,03	31,73	17,33	0,82
С.2004,№139	Суп картофельный с бобовыми	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
	Зелень свежая	5	0,13	0,03	0,20	1,50	0,00	5,00	0,00	0,08	11,15	4,65	3,50	0,08
С.2004,№516	Печень по-строгановски	80/20	13,44	7,56	2,28	131,64	0,04	9,68	0,00	1,30	31,46	20,23	89,57	1,23
С.2004,№512	Рис припущенный	150	3,53	3,35	34,18	180,99	0,03	0,00	0,02	0,21	4,85	23,64	72,13	0,48
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	52	3,95	0,47	24,28	117,16	0,08	0,00	0,00	0,07	11,96	17,16	43,68	0,99
	Хлеб ржаной	28	2,04	0,28	13,16	63,37	0,049	0,00	0,00	0,392	8,12	13,16	42,00	0,67
	Всего за обед		29,18	21,14	109,82	720,98	0,45	44,30	0,21	6,51	261,16	225,60	508,94	9,11
	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		60,05	62,60	270,13	1878,72	1,06	110,00	0,46	8,93	842,02	399,68	1165,01	16,68

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

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,№340	Омлет натуральный	150	15,76	12,43	3,16	185,82	0,07	0,24	0,30	0,05	105,87	17,15	224,63	3,59
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	20	1,46	0,20	9,40	45,24	0,04	0,00	0,00	0,28	5,80	9,40	30,00	0,48
	Всего за завтрак		31,95	41,77	37,94	657,98	0,15	0,75	0,32	0,49	443,93	56,23	519,03	5,74
	Обед													
С.2004,№37	Салат из овощей сырых (зелень, огурцы и помидоры св., сладкий перец св.,лук зел.)	100	2,94	6,52	3,21	83,13	0,06	19,77	0,03	2,53	23,89	55,51	16,01	1,17
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
	Зелень свежая	5	0,13	0,03	0,20	1,50	0,00	5,00	0,00	0,08	11,15	4,65	3,50	0,08
С.2004,№373	Рыба(филе), припущенная в молоке	80/50	8,37	9,42	1,47	142,40	0,02	1,38	0,01	1,38	32,47	10,99	46,59	0,92
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 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	52	3,95	0,47	24,28	117,16	0,08	0,00	0,00	0,07	11,96	17,16	43,68	0,99
	Хлеб ржаной	28	2,04	0,28	13,16	63,37	0,049	0,00	0,00	0,392	8,12	13,16	42,00	0,67
	Всего за обед		22,56	21,25	160,23	711,80	0,45	57,21	0,98	6,84	145,45	156,54	298,22	5,98
	Полдник													
С.2000,№93	Пирожки печ.издрожжевого 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		68,11	71,46	249,01	1702,98	0,69	58,46	1,36	8,39	843,97	266,80	1091,23	13,25

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

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 вязкая 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,№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	20	1,46	0,20	9,40	45,24	0,04	0,00	0,00	0,28	5,80	9,40	30,00	0,48
	Всего за завтрак		21,78	29,55	91,39	731,39	0,25	29,93	0,11	1,97	311,40	83,35	344,72	3,97
	Обед													
С.2004,№16	Салат из свежих огурцов	100	0,66	5,09	1,78	55,57	0,03	6,56	0,00	2,29	15,93	28,11	13,12	0,47
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
	Зелень свежая	5	0,13	0,03	0,20	1,50	0,00	5,00	0,00	0,08	11,15	4,65	3,50	0,08
С.2004,№437	Гуляш из филе птицы	80/50	24,77	22,13	5,55	320,00	0,37	3,33	0,00	3,65	20,59	4,85	18,27	0,37
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 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	52	3,95	0,47	24,28	117,16	0,08	0,00	0,00	0,07	11,96	17,16	43,68	0,99
	Хлеб ржаной	28	2,04	0,28	13,16	63,37	0,049	0,00	0,00	0,392	8,12	13,16	42	0,67
	Всего за обед		42,00	35,74	130,82	922,78	0,80	27,87	3,76	9,54	197,54	173,02	384,61	8,02
	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 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		67,38	73,93	268,60	1925,46	1,13	76,30	4,00	15,31	555,22	285,43	835,03	13,70

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

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 пшениная вязкая молочная	200	10,46	4,89	46,65	272,45	0,21	0,89	0,04	0,13	192,23	59,64	236,61	1,43
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	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,№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	20	1,46	0,20	9,40	45,24	0,04	0,00	0,00	0,28	5,80	9,40	30,00	0,48
	Всего за завтрак		14,13	20,94	73,79	552,35	0,36	1,33	0,36	0,54	354,41	78,91	361,31	2,30
	Обед													
С.2000,№39	Салат "Объеденье" (морковь отв., яйцо вар.,консерв.зеленый горошек)	100	2,56	7,00	4,96	150,00	0,06	3,96	4,28	0,10	47,86	61,76	22,99	0,68
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
	Зелень свежая	5	0,13	0,03	0,20	1,50	0,00	5,00	0,00	0,08	11,15	4,65	3,50	0,08
С.2004,№451	Котлеты мясные из говядины	80	13,79	7,92	24,24	223,40	0,05	0,45	0,00	0,33	33,62	22,02	144,48	1,63
С.2004,№512	Рис припущенный	150	3,53	3,35	34,18	180,99	0,03	0,00	0,02	0,21	4,85	23,64	72,13	0,48
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	52	3,95	0,47	24,28	117,16	0,08	0,00	0,00	0,07	11,96	17,16	43,68	0,99
	Хлеб ржаной	28	2,04	0,28	13,16	63,37	0,05	0,00	0,00	0,39	8,12	13,16	42,00	0,67
	Всего за обед		29,54	25,30	147,34	983,87	0,36	22,17	4,46	3,37	170,24	172,19	398,16	11,04
	Полдник													
С.2004,№707	Вишневыи 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		54,83	60,68	271,39	1909,34	0,81	38,30	4,87	6,39	586,33	280,10	914,10	15,39

Зав. столовой

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

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	150	26,55	36,73	25,26	542,00	0,12	0,75	0,06	0,11	268,01	43,62	330,14	2,27
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_№366	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,10	9,00	6,80	115,00	0,02	0,00	0,10	0,01	4,20	2,14	11,65	0,18
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,20	9,40	45,24	0,04	0,00	0,00	0,28	5,80	9,40	30,00	0,48
	Всего за завтрак		30,58	47,63	55,77	781,20	0,19	1,23	0,16	0,62	340,07	62,28	416,31	3,00
	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_№139	Суп картофельный с бобовыми	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
	Зелень свежая	5	0,13	0,03	0,20	1,50	0,00	5,00	0,00	0,08	11,15	4,65	3,50	0,08
С.2004_№516	Печень, тушенная в соусе	80/20	20,82	12,24	3,31	207	0,35	0,16	0,03	0,35	22,86	21,92	363,08	7,99
С.2004_№516	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_№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	52	3,95	0,47	24,28	117,16	0,08	0,00	0,00	0,07	11,96	17,16	43,68	0,99
	Хлеб ржаной	28	2,04	0,28	13,16	63,37	0,049	0,00	0,00	0,392	8,12	13,16	42	0,67
	Всего за обед		37,64	25,81	104,42	776,35	0,78	16,88	0,51	5,18	280,01	205,67	792,74	16,55
	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		83,37	88,87	229,33	2035,75	1,09	18,11	0,70	6,45	857,64	312,82	1477,77	20,90

Зав. столовой

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

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			
			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 вязкая 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	0,1	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	20	1,46	0,20	9,40	45,24	0,04	0,00	0,00	0,28	5,80	9,40	30,00	0,48
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,№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		13,93	25,43	112,15	618,99	0,16	60,26	0,11	0,92	121,67	59,39	222,60	5,08
	Обед													
С.2004,№19	Салат из свежих помидоров	100	1,10	5,14	4,78	69,78	0,05	19,93	0,00	2,74	17,03	31,73	17,33	0,82
С.2004,№139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,31	15,14	93,54	0,11	4,11	0,19	1,62	35,89	30,43	83,78	1,38
	Зелень свежая	5	0,13	0,03	0,20	1,50	0,00	5,00	0,00	0,08	11,15	4,65	3,50	0,08
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,№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	52	3,95	0,47	24,28	117,16	0,08	0,00	0,00	0,07	11,96	17,16	43,68	0,99
	Хлеб ржаной	28	2,04	0,28	13,16	63,37	0,049	0,00	0,00	0,392	8,12	13,16	42,00	0,67
	Всего за обед		30,26	23,63	121,22	795,19	0,43	33,40	0,22	6,21	124,25	139,18	383,02	6,58
	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		56,78	68,44	277,41	1814,34	0,77	105,68	0,35	7,78	277,42	268,00	772,29	14,39

Зав. столовой

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

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,№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,№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,№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	20	1,46	0,20	9,40	45,24	0,04	0,00	0,00	0,28	5,80	9,40	30,00	0,48
	Всего за завтрак		38,74	30,20	50,70	584,05	0,20	5,11	0,57	1,06	467,76	48,65	354,44	5,10
	Обед													
С.2004,№20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	2,45	60,19	0,04	14,17	0,00	2,74	33,12	28,16	22,68	0,61
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
	Зелень свежая	5	0,13	0,03	0,20	1,50	0,00	5,00	0,00	0,08	11,15	4,65	3,50	0,08
С.2004,№388	Биточки рыбные из кеты (горбуши)	80	2,50	6,77	15,02	138,00	0,04	0,00	0,06	0,87	17,05	27,75	84,70	0,64
С.2000,№73	Рис с овощами	150	3,81	6,10	25,74	229,00	0,06	39,72	0,08	2,56	98,02	33,64	74,21	1,48
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	52	3,95	0,47	24,28	117,16	0,08	0,00	0,00	0,07	11,96	17,16	43,68	0,99
	Хлеб ржаной	28	2,04	0,28	13,16	63,37	0,049	0,00	0,00	0,392	8,12	13,16	42,00	0,67
	Всего за обед		16,71	24,97	113,58	806,15	0,45	71,79	0,30	8,79	350,70	236,69	483,06	8,91
	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		77,48	83,17	204,55	1678,40	0,67	76,93	0,90	10,95	1083,36	337,07	1178,10	15,96

Зав. столовой

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приложение 2
 к СанПин 2.4.5.2409-08

№рец.	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 вязкая 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,№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,№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	20	1,46	0,20	9,40	45,24	0,04	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,48
	Всего за завтрак		22,59	29,10	98,39	758,58	0,25	29,58	0,11	1,97	333,51	105,82	336,12	6,39
	Обед													
С.2000,№36	Салат "Лакомство"(кукуруза и горошек зел.консерв., морковь отв., яблоки св., лук репчатый или зеленый)	100	1,94	4,64	6,89	131,00	0,05	7,57	3,39	0,63	41,81	54,15	23,33	0,80
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
	Зелень свежая	5	0,13	0,03	0,20	1,50	0,00	5,00	0,00	0,08	11,15	4,65	3,50	0,08
С.2004,№498	Котлеты рубленные 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	52	3,95	0,47	24,28	117,16	0,08	0,00	0,00	0,07	11,96	17,16	43,68	0,99
	Хлеб ржаной	28	2,04	0,28	13,16	63,37	0,049	0,00	0,00	0,392	8,12	13,16	42,00	0,67
	Всего за обед		43,76	42,76	119,36	1020,79	0,48	32,15	7,27	3,40	255,08	176,20	633,52	11,49
	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		69,57	76,69	245,55	1946,92	0,83	69,73	7,92	8,53	635,22	311,02	1033,51	18,76

Зав. столовой

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

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	14
	Завтрак													
С.2004,№362	Пудинг из творога	150	27,41	34,11	37,05	565,00	0,16	0,60	0,04	0,57	230,39	45,77	325,63	3,21
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,№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,№366	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,10	9,00	6,80	115,00	0,02	0,00	0,10	0,01	4,20	2,14	11,65	0,18
	Всего за завтрак		29,95	44,81	64,93	785,92	0,19	0,80	0,14	0,64	296,19	54,71	381,08	3,46
	Обед													
С.2004,№37	Салат из овощей сырых(зелень, огурцы и помидоры св.,сладкий перец св., лук зеленый)	100	2,94	6,52	3,21	83,13	0,06	19,77	0,03	2,53	23,89	55,51	16,01	1,17
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
	Зелень свежая	5	0,13	0,03	0,20	1,50	0,00	5,00	0,00	0,08	11,15	4,65	3,50	0,08
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	52	3,95	0,47	24,28	117,16	0,08	0,00	0,00	0,07	11,96	17,16	43,68	0,99
	Хлеб ржаной	28	2,04	0,28	13,16	63,37	0,049	0,00	0,00	0,392	8,12	13,16	42,00	0,67
	Всего за обед		41,43	38,44	106,20	1002,75	0,66	47,13	0,26	5,68	154,53	152,65	260,67	10,23
	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		78,99	86,63	231,17	2084,79	0,95	65,42	0,48	7,58	505,73	229,57	747,27	15,34

Зав. столовой

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

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 пшениная вязкая молочная	200	10,46	4,89	46,65	272,45	0,21	0,89	0,04	0,13	192,23	59,64	236,61	1,43
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	20	1,46	0,20	9,40	45,24	0,04	0,00	0,00	0,28	5,80	9,40	30,00	0,48
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		21,64	22,69	90,73	658,26	0,32	5,60	0,22	0,75	723,61	96,48	460,01	4,53
	Обед													
С.2004,№16	Салат из свежих огурцов	100	0,66	5,09	1,78	55,57	0,03	6,56	0,00	2,29	15,93	28,11	13,12	0,47
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
	Зелень свежая	5	0,13	0,03	0,20	1,50	0,00	5,00	0,00	0,08	11,15	4,65	3,50	0,08
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	52	3,95	0,47	24,28	117,16	0,08	0,00	0,00	0,07	11,96	17,16	43,68	0,99
	Хлеб ржаной	28	2,04	0,28	13,16	63,37	0,049	0,00	0,00	0,392	8,12	13,16	42,00	0,67
	Всего за обед		26,83	19,53	129,81	665,90	0,45	33,74	0,19	3,86	142,55	144,82	404,68	6,14
	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		53,07	50,86	252,73	1545,49	0,91	99,84	0,50	8,01	934,44	264,36	966,39	11,38

Зав. столовой

День: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

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			
			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 вязкая молочная	200	4,03	7,23	64,65	192,66	0,07	0	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	0	0,05	0,1	2,4	0,05	3	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	20	1,46	0,20	9,40	45,24	0,04	0,00	0,00	0,28	5,80	9,40	30,00	0,48
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		13,03	25,43	104,05	578,99	0,12	0,26	0,10	0,72	87,67	46,39	199,60	2,85
	Обед													
С.2004,№22	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,13	5,12	4,59	68,96	0,07	73,70	0,00	2,81	13,96	26,24	16,21	0,20
С.2004,№139	Суп картофельный с бобовыми	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
	Зелень свежая	5	0,13	0,03	0,20	1,50	0,00	5,00	0,00	0,08	11,15	4,65	3,50	0,08
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	76,20	0,01	1,00	0,08	0,00	52,15	41,40	86,40	1,41
	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,47	24,28	117,16	0,08	0,00	0,00	0,07	11,96	17,16	43,68	0,99
	Хлеб ржаной	28	2,04	0,28	13,16	63,37	0,049	0,00	0,00	0,392	8,12	13,16	42,00	0,67
	Всего за обед		21,47	18,58	147,65	721,73	0,51	84,44	2,61	5,34	186,55	182,44	470,06	8,80
	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		56,53	72,01	291,97	1588,92	0,65	84,73	2,74	7,16	539,12	280,56	1010,26	13,60

Зав. столовой

Свод по пищевой ценности приготовляемых блюд в столовой Гимназии №11 "Гармония"
сезон: весна-летовозрастная категория: 7-11 лет

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	74,06	90,73	253,41	2115,28	0,79	69,66	0,41	8,65	661,56	324,72	1008,66	16,12
вторник	60,05	62,60	270,13	1878,72	1,06	110,00	0,46	8,93	842,02	399,68	1165,01	16,68
среда	68,11	71,46	249,01	1702,00	0,69	58,46	1,36	8,39	843,97	266,80	1091,23	13,25
четверг	67,38	73,93	268,60	1925,46	1,13	76,36	4,00	15,31	555,22	285,43	835,03	13,70
пятница	54,83	60,68	271,39	1909,34	0,81	38,30	4,87	6,39	586,33	280,10	914,10	15,39
суббота	83,37	88,87	229,13	2035,75	1,09	18,11	0,70	6,45	857,64	312,82	1477,77	20,90
2 неделя												
понедельник	56,78	68,44	277,41	1814,34	0,77	105,68	0,35	7,78	277,42	268,00	772,29	14,39
вторник	77,48	83,17	204,55	1678,40	0,67	76,93	0,90	10,95	1083,36	337,07	1178,10	15,96
среда	69,57	76,69	245,55	1946,92	0,83	69,73	7,92	8,53	635,22	311,02	1033,51	18,76
четверг	78,99	86,63	231,17	2084,79	0,95	65,42	0,48	7,58	505,73	229,57	747,27	15,34
пятница	53,07	50,86	252,73	1445,49	0,91	99,84	0,50	8,01	934,44	264,36	966,39	11,38
суббота	56,53	72,01	191,97	1588,92	0,62	84,73	2,74	7,16	539,12	280,56	1010,26	13,60
Итого	800,22	886,07	2945,05	22125,41	10,32	873,22	24,69	104,13	8322,03	3560,13	12199,62	185,47

Соотношение 1:1:4
800,22 : 886,07:
2945,05

Соотношение 1 :
1,5
8322,03:
12199,62