

Согласовано
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Самарской области
в г. Отрадном
Д.А. Максимова
"21" августа 2019 г.
ООО "Негоциант"

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

Примерное Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: сентябрь-май
Возраст: 7-17 лет

Утверждаю
Директор ООО "Негоциант"
Максимов Е.А.
2019 г.
Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
15	Каша молочная манная вязкая	150	7	8	31	229		2	54		159	140	23	1			
12 012,01	Бутерброд с маслом	50	3	17	14	218			118		13	64	17	1			
10 011,01	Кисель	200			27	109		24			69		2				
Итого за Завтрак			10	25	72	556		26	172		241	204	42	2			
Обед																	
37	Икра кабачковая	50	1	3	4	44		12			14	14	8				
2 011,02	Суп картофельный с курицей	250	11	10	20	217		26			29	79	40	2			
8 002	Рис отварной	150	4	7	39	236			47		16	83	27	1			
7 061,01	Котлеты мясные	50	8	9	7	147		1			32	103	17	2			
8,01	Соус красный основной/2,1	50	1	1	4	30		3			9	10	6				
13 001,01	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67											
13 003,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76					10	42	15	1			
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	337			2		30	33	20	3			
Итого за Обед			32	31	120	1154		42	49		140	364	133	9			
Итого за день			42	56	192	1710		68	221		381	568	175	11			

ООО "Негосбанк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Район: Осень-Зима 2019-2020 г.

День: вторник

Сезон: сентябрь-май

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Неделя: 1															возраст: 7-11 лет				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
5 001.01	Омлет натуральный, запеченный/2	100	11	13	2	166			224		81	181	14	2					
10 015.02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3					
12 012.02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		161	62	23	1					
Итого за Завтрак			19	26	31	429		4	285		275	278	58	6					
Обед																			
42.01	Салат Студенческий 2	50	3	5	6	82		7	43		25	63	16	1					
10.01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250	13	9	10	170		35			64	153	39	2					
7 003.02	Рыба (минтай) тушеная 1	75	23	4	4	192		3			69	350	80	1144					
8 005.01	Пюре картофельное гарнир	150	2	5	14	110		18			9	49	19	1					
13 001.01	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67													
13 003.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76					10	42	15	1					
10 015.04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	337			2		30	33	20	3					
Итого за Обед			48	24	80	1034		63	45		207	690	189	1152					
Итого за День			67	50	111	1463		67	330		482	968	247	1158					

ООО "Негосбанк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Осень-Зима 2019-2020 г.

День: среда

Сезон: сентябрь-май

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
4 002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	7	9	25		208		12			17	103	40	1		
10 020.01	Какао с молоком	200	3	3	28		155		5	20		140	90	15			
12 012.02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14		194			59		161	62	23	1		
Итого за Завтрак			17	25	67		557		17	79		318	255	78	2		
Обед																	
43.01	Салат Здоровье 2	50	1	5	9		85		5			22	28	15	1		
2 014.02	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250	16	9	20		226		16			63	193	51	4		
12	Сосиски, сардельки отварные	50	6	6	2		89		1	30		3	50	6	1		
8.01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4		30		3			9	10	6			
8 004	Макаронные отварные	150	6	7	35		229			47		18	47	8	1		
13 001.01	Хлеб пшеничный	40	4	1	12		67					10	42	15	1		
13 003.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18		76					15	4	5	1		
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16		47		4								
Итого за Обед			36	29	116		849		29	77		140	374	106	9		
Итого за день			53	54	183		1406		46	156		458	629	184	11		

ООО "Негоднянт"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-17 лет

Сезон: сентябрь-май

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
6 001,02	Запеканка из творога 1	100	28	18	18	345			237			201	358	34	2	
10 018,01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134			10			68	45	9		
Итого за Завтрак			30	20	45	479			22	247		269	403	43	2	
Обед																
1 013,01	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом/2	50	1	5	5	70			19			23	16	9		
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	13	10	55	358		26	5			71	167	45	3	
21	Филе птицы (курица), тушенное в соусе	25/75	11	13	7	190		7				26	18	21	1	
8 001	Каша гречневая с маслом	150	8	8	37	259						19	199	133	4	
13 001,01	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67										
13 003,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76						10	42	15	1	
10 009	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1		24	84		1				48	35	27	1	
Итого за Обед			40	37	158	1104		53	5			197	477	250	10	
Итого за день			70	57	203	1583		75	252			466	880	293	12	

ООО "Нероциент"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

День: пятница

Сезон: сентябрь-май

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Неделя: 1

Возраст: 7-17 лет

№ рек.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
6	Суп молочный с крупой рисовой	250	5	6	20	152		2	37		165	137	27			
12 012.01	Бутерброд с маслом	50	3	17	14	218			118		13	64	17	1		
10 018.01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9			
Итого за Завтрак *																
Обед																
1 037	Овощи соленные	20				3		1			5	5	3			
2 020.06	Суп лапша с рыбными консервами	250	9	7	25	201		14			80	61	39	1		
7 010.01	Жаркое по-домашнему (говядина)/2	150	14	9	28	251		36			32	206	53	3		
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47		4			15	4	5	1		
13 001.01	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67					10	42	15	1		
13 003.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76					142	318	115	6		
Итого за Обед																
Итого за день																
			39	42	160	1149		79	165		388	564	168	7		

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

День: понедельник

Сезон: сентябрь-май

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409.08

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																	
4 001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	150	6	8	31		220		20				7	58	20	1	
12 012,02	Еутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14		194			59			161	62	23	1	
10 011,01	Кисель	200			27		109		24				69		2		
Итого за Завтрак			13	21	72		523		44	59			237	120	45	2	
Обед																	
41,01	Салат Школьный 2	50	1	4	4		55		5				25	25	11	1	
2 020,03	Суп с изделиями макаронными и картофелем с курицей	250	12	13	25		260		15				38	61	33	2	
14	Плов с говядиной	150	15	12	42		336		7				32	202	50	3	
13 001,01	Хлеб пшеничный	40	4	1	12		67										
13 003,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18		76						10	42	15	1	
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16		337			2			30	33	20	3	
Итого за Обед			35	30	117		1131		27	2			135	363	129	10	
Итого за день			48	51	189		1654		71	61			372	483	174	12	

ООО "Негосбанк"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

Сезон: сентябрь-май

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5 001,01	Омлет натуральный, запеченный/2	100	11	13	2	166			224		81	181	14	2
40	Бутерброд с сыром	50	8	6	14	136					10	60	26	1
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Итого за Завтрак			20	19	31	371		4	226		124	276	61	6
Обед														
1 006,01	Салат витаминный с маслом растительным/2	20		3	2	40		5			8	5	3	
2 026,01	Рассольник ленинградский с говядиной	250	13	9	19	210		25			79	185	53	3
7 041,02	Тефтели мясные с рисом /2	60	11	16	8	224		2			31	125	19	2
8 005,01	Пюре картофельное гарнир	150	2	5	14	110		18			9	49	19	1
8,01	Соус красный основной/2,1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
13 001,01	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67								
13 003,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76					10	42	15	1
10 009	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Обед			34	35	101	841		54			194	451	142	8

Итого за День	54	54	132	1212	58	226	318	727	203	14
---------------	----	----	-----	------	----	-----	-----	-----	-----	----

ООО "Неоцант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

День: среда

Сезон: сентябрь-май

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Неделя: 2															Возраст: 7-17 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
5	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	6	22	166		2	37		166	132	22	1										
12.012.01	Бутерброд с маслом	50	3	17	14	218			118		13	64	17	1										
10.015.02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3										
Итого за Завтрак																								
10			10	23	51	453		6	157		212	231	60	5										
Обед																								
1.037	Огуры соленые порционные	20				3		1			5	5	3											
10.01	Щи из свежей капусты с картошкой с говядиной	250	13	9	10	170		35			64	153	39	2										
7.061.02	Котлеты мясные 1	75	8	9	3	129		1			29	87	12	1										
17	Гороховое пюре	150	18	5	37	265	1		30		83	176	68	5										
8.01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6											
13.001.01	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67																		
13.002.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76					10	42	15	1										
10.007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47		4			15	4	5	1										
Итого за Обед																								
			46	25	100	787	1	44	30		215	477	148	10										
Итого за день																								
			56	48	151	1240	1	50	187		427	708	208	15										

ООО "Негоциант"

Примерное меню к пищевой ценности приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

День: четверг

Сезон: сентябрь-май

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Неделя: 2															Возраст: 7-17 лет											
№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15												
Завтрак																										
36,01	Пудинг из творога	100/30	21	21	41	438		1	105		245	297	36	1												
10 018,01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9													
Итого за Завтрак															23	23	68	572		23	115		313	342	45	1
Обед																										
1 039,01	Винегрет овощной/2	50	1	5	4	66		5			12	24	10													
2 014,06	Суп картофельный с рисовой крупой с говядиной	250	13	9	21	219		21			42	176	44	3												
13,04	Гуляш из говядины 1	50	11	9	43	296		4			28	117	19	2												
8 004	Макароны отварные	150	6	7	35	229			47		18	47	8	1												
13 001,01	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67																				
13 003,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76					10	42	15	1												
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	337			2		30	33	20	3												
Итого за Обед															38	31	149	1290		30	49		140	439	116	10
Итого за день															61	54	217	1862		53	164		453	781	161	11

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Осень-зима 2019-2020 г.

Сектор: централь-май

Приложение 2 к СанПиН 2.1.5.2409-08

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
15.01	Каша молочная рисовая вязкая	150	6	8	32	229		2	54		155	162	34	1	
12.012.02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		161	62	23	1	
10.011.01	Кисель	200			27	109		24			69		2		
Итого за завтрак			13	21	73	532		26	113		385	224	59	2	
Обед															
20.01	Салат из свежих с черносливом/2	50	1	1	12	67		4	8		30	31	22	1	
2.011.04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10	10	19	205		25	5		40	153	42	2	
16.01	Рагу из овощей/3 с куриным филе	150	12	14	14	236		32			48	69	44	2	
13.001.01	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67									
13.003.01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76					10	42	15	1	
10.010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92		1			36	30	22	1	
Итого за Обед			30	26	101	743		62	13		164	325	145	7	
Итого за день			43	47	174	1275		88	126		549	549	204	9	
Итого за 10 дней			533	513	1982	14554	1	655	1888	0	4294	6857	2017	1260	
Итого в среднем за 10 дней			53	51	198	1455	0,1	66	189	0	429	686	202	126	

Составил

Администратор

М.П.

Утвердил