

ООО "Виктория Буше"

Согласовано

Александр Александрович
" 16 " 06 2025 г.
Средняя общеобразовательная школа № 31
г. Великий Новгород

Утверждаю

Генеральный директор ООО "Виктория Буше"

" 16 " 06 2025 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

2025 г.

Возрастная категория:
дети 12 и старше
Рацион:
Оздоровительный лагерь
Сезон: Лето

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пещевая ценность приготавливаемых блюд(лист 1)
 Рацион: двухразовое питание

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возраст: 12 и старше

День: понедельник

Неделя : 1

Сезон : Лето

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
173	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	250	7,6	5	46,2	260,3	0,275	2,6	40	1,07	277	394,2	99,5	2,6						
15	Сыр порционный	30	4,64	5,9		107,49	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	68,97	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24						
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	159	132	29,33	2,4						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	103,4	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44						
75	Яблоко	200	0,3	0,3	7,35	66,6	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65						
Итого за Завтрак			21,5	14,71	121,8	761,96	0,415	11,7	92	2,2	642	711,7	165,8	8,53						
Обед																				
71	Опущы свежие	110	0,8	0,1	2,5	15,5	0,04	10	88,4	0,4	23	42	14	14,1						
102	Суп картофельный с горохом и мясом (свинина)	280	6	3,4	12,9	126,3	0,2	3,6	0	0,1	65,6	262,4	38,4	0,8						
282	Оладьи из печени с маслом сливочным	110	16,8	20,5	6,8	327,9	0,22	86,6	72	0	21,7	16,7	248,2	12,6						
309	Макароны отварные с маслом	200	6,12	9	34,2	269,1	0,07	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96						
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	52,7	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	79	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24						
338	Киви	110	0,7	0,3	5,7	35,2	0	58,8	1	0,3	16	24	13	0,4						
Итого за обед			34,7	33,94	133,1	1102,08	0,61	101	160	3,66	144	468,3	359,2	30,82						
Итого за день			56,2	48,65	254,9	1864,04	1,025	113	252	5,86	786	1180	525	39,35						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 2)
 Рацион: двухразовое питание
 Возраст: 12 и старше

День: вторник

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя :1																	Сезон :Лето									
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)											
			Б	Ж	У	ти	ес	к		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15												
Завтрак																										
223	Запеканка творожная со сгущённым молоком	250	22,9	33,5	19,8	368,7	0,1	2,03	0,2	0,2	418	451,5	191,7	0,8												
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,2	11,6	105,4	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4												
14	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15,2	103,5	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8												
377	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0												
338	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1												
	Мандарин	200	0,9	0,2	8,1	66	0	6	4	0,2	34	23	13	0,3												
Итого за Завтрак			28	41,5	70,03	771,32	0,2	11	44,2	0,5	482	557,5	234,9	3,3												
Обед																										
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	110	1,33	6,08	8,52	103,5	0,02	24,4	0	2,31	43	28,32	16	0,52												
112	Суп с вермишелью, картофелем и мясом	280	3	5	25,7	185,36	0	8	0	0,3	52,8	102	44,1	1												
260	Гуляш из мяса (говядины) в соусе	110	12,9	12	4,5	228,9	0	1	0	1,1	13,7	140,1	17,7	1,9												
312	Картофельное пюре	200	4,5	1,6	31,7	180	0,2	8	10,8	0,2	58,3	120,9	43,2	1,5												
344	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	110	0	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8												
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,2	11,6	105,4	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4												
ПР	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6												
338	Груша	110	0,4	0,3	10,3	51,7	0	5	1	0,4	19	16	12	2,3												
Итого за обед			27,7	25,58	139,5	1102,86	0,32	44,1	10,8	4,01	295	507,3	172,7	7,72												
Итого за день			55,7	67,08	209,6	1874,18	0,52	55,2	55	4,51	776	1065	407,6	11,02												

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 3)
Рацион: двухразовое питание

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возраст: 12 и старше

День: среда

Неделя: 1

Сезон: Лето

Неделя :1															Сезон :Лето									
№ рецеп	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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																								
204	Макароны отварные с сыром	210	13,4	15,8	34	350,91	0,06	0,1	116	2,6	251	171,7	17,1	1,1										
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,7	0,3	17,4	52,8	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7										
376	Хлеб ржаной	20	1	0,1	7,6	78,9	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4										
338	Чай Каркаде	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13										
ПР	Банан	110	1,5	0,5	21	105,6	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6										
Итого за Завтрак		200	5,8	6,4	8	118	0,1	1,4	42	0,1	240	290	28	0,2										
Обед			24,9	23,1	97,47	748,61	0,26	11,8	158	3,6	530	574,8	122,1	5,13										
71	Помидоры свежие с маслом и зеленыю	110	1,1	0,2	0	109,7	1,4	0,8	0,7	0,01	290	14	20	26										
82	Борщ с капустой и картофилем, мясом	280	2,1	7	9,8	134,7	0	11,3	0	2,3	41,3	54,3	26,1	0,7										
234	Котлеты рыбные с соусом молоч.	120	11,3	5,3	13,5	177,12	0,1	0,4	9	2,4	57,6	154,8	28,8	1,1										
304	Рис отварной с маслом	200	4,3	6,3	43,9	372,6	0,02	0	0	0,02	1,63	73,08	19,5	0,5										
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0,8	14	2	4	0,6										
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	105,3	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7										
ПР	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6										
338	Черешня	110	1,1	0,4	10,6	57,2	0	15	13	0,3	33	28	24	1,8										
Итого за обед			25,9	19,8	138,7	1194,62	1,72	123	9,7	5,53	439	424,2	143,4	31,2										
Итого за день			50,8	42,9	236,2	1943,23	1,98	134	167	9,13	969	999	265,5	36,33										

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 4)
 Рацион: двухразовое питание

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возраст: 12 и старше

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: Лето

Подпись: _____															Сезон: Лето	
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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																
183	Каша жидкая гречневая на молоке	250	12,1	13,2	64,6	404,3	0,4	1,2	0,4	0,5	263	366,6	73,7	5,3		
П.Р	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,6	79	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4		
П.Р	Хлеб ржаной	20	1	0,1	7,6	78,9	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4		
15	Сыр	20	2,6	1,5	0	70	0	0	0,1	0	50	30	2,8	0		
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	127	92,8	15,4	0,41		
75	Яблоко	200	0,3	0,3	7,35	66,6	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65		
Итого за Завтрак			19,3	16,65	107,1	779,8	0,46	10	10,5	0,65	465	546,7	116,7	8,16		
Обед																
52	Салат из свежеты отварной	110	1,4	6	8,26	99,88	0,01	6,65	0	3,1	35,4	20,69	40,6	1,32		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	280	3,75	8,25	16,2	134,96	0,1	44,5	0,75	2,3	49,6	68	22,2	1,3		
284	Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	310	20,6	25,9	11,2	623,42	0,3	5,9	24,8	0,1	52,6	131,7	351,5	4,7		
П.Р	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4		
П.Р	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15,2	103,5	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8		
389	сок персиковый	200	0,2	0,1	14,3	65	0	0	0	0	2	2	1	0		
338	Персик	110	0,9	0,1	9,5	49,5	0	10	42	1,1	20	34	16	0,6		
Итого за обед			29,8	40,75	76,76	1128,96	0,51	57,1	25,6	5,5	159	292,4	440,5	8,52		
Итого за день			49,1	57,4	183,8	1908,76	0,97	67,1	36,1	6,15	624	839	557,1	16,68		

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 5)

Рацион: двухразовое питание

День: пятница

Возраст: 12 и старше

Неделя :1

Сезон :Лето

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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															
175	Каша пшённная молочная с масл	250	6,08	11,18	6,79	309,5	0,1	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	
П.Р	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15,2	79	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	27,5	144	0	1	0	0	119	124,1	14,7	0,5	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	105,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
338	Груша	110	0,4	0,3	10,3	51,7	0	5	1	0,4	19	16	12	2,3	
Итого за Завтрак			15,2	23,08	79,24	755,22	0,24	7,9	113	1,42	254	347,9	81,1	5,34	
Обед															
59	Салат из свежей моркови с яблоком	110	0,86	5,22	7,87	90,09	0,05	6,95	0	2,49	21,2	33,98	24	1,32	
106	Суп рыбный со сметаной	280	2,7	2,78	14,58	101,5	0,06	10	0	0	49,3	222,5	26,5	0,78	
268	Котлеты рубленные из мяса	110	8,5	19,32	10,9	279,1	0,23	2,9	15,6	0,37	34,9	114,8	37,65	1,38	
309	Макароны отварные с маслом	200	6,12	9	34,2	255,7	0,07	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9	
345	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3	
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
338	Апельсин	110	0,9	0,2	8,1	47,3	0	6	4	0,2	34	23	13	0,3	
Итого за обед			22,5	37,14	121,8	1062,07	0,49	79,3	15,6	6,02	157	495,9	130,8	66,14	
Итого за день			37,8	60,22	201,1	1817,29	0,73	87,2	128	7,44	411	843,8	211,9	71,48	

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пецевая ценность приготовляемых блюд(лист 6)

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: двухразовое питание

День: понедельник

Возраст: 12 и старше

Неделя : 2

Сезон : лето

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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																
212	Омлет натуральный с зел.гор	250	15,5	21	10	349,9	0	0	0,2	0,6	338	221,6	16,3	1,4		
П.Р	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,2	11,6	105,4	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4		
П.Р	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8		
ПР	Йогурт 2,5% жирности	140	5,13	1,88	7,38	74,9	0,04	0,75	12,5	0	155	118,8	18,75	0,13		
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1		
338	Банан	110	1,5	0,5	21	105,3	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6		
Итого за Завтрак			26,2	23,98	80,38	766,5	0,14	13,8	12,7	1,5	528	448,4	107,3	4,33		
Обед																
71	Огурцы свежие	110	0,8	0,1	2,5	15,51	0,04	10	88,4	0,4	23	42	14	14,1		
96	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	280	3,6	7,2	27,7	207,2	0,1	14,1	0	2,6	32,1	130,3	39	1,7		
255	Печень по- строгановски	120	18	12,3	7,6	262,8	0,25	16,7	7,2	4,1	18	310,3	20,1	6,7		
302	Греча рассыпчатая	200	5,4	6,1	26,2	202	0,1	0	0	1,6	21,6	129,6	88,2	2,88		
348	Компот из кураги	200	0,2	0,1	29,6	115,8	0	0	0	1,1	33	29	21	0,1		
П.Р	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,2	11,6	105,4	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4		
П.Р	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15,2	138	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8		
338	Слива	110	0,7	0,3	10	50,6	0	9,5	17	0,3	6	16	7	0,2		
Итого за обед			31,8	26,3	120,4	1097,31	0,59	40,8	95,6	9,8	147	711,2	207,5	26,68		
Итого за день			58	50,28	200,8	1863,81	0,73	54,6	108	11,3	675	1160	314,8	31,01		

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пешевая ценность приготовляемых блюд(лист 7)

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: двухразовое питание

День: вторник

Возраст: 12 и старше

Неделя : 2

Сезон : Лето

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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																
222	Пудинг из творога запечённый	240	26,6	19,1	34,3	401,4	0,1	0,2	98,3	1,6	94	391,6	42,5	1,5		
П.Р	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,2	11,6	105,3	0	0	0	0	11,5	28	10,7	0,4		
376	Чай каркаде с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13		
338	Яблоко	110	0,4	0,4	9,8	51,9	0	10	3	0,2	16	11	9	2,2		
П.Р	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8		
386	Ряженка 3%	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	28	184	0,2		
Итого за Завтрак			30,8	20	70,9	769,6	0,2	10,2	101	1,8	133	472,6	76,7	4,9		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	110	1,33	6,08	8,52	103,53	0,02	24,4	0	2,31	43	28,32	16	0,52		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	280	3,7	8,2	16,2	151,8	0,1	44,5	0,7	2,3	59,6	68	22,2	1,3		
233	Рыба запечёная в молочном соусе	110	12,8	12	6	183,15	0	1	0	1	13,7	182	26	1		
304	Рис отварной с маслом	200	4,3	6,3	43,9	279,5	0,02	0	0	0,02	1,6	73,08	19,5	0,5		
348	Компот из изюма	200	1	0,1	34,2	113	0	0	0	1,1	33	29	21	0,7		
П.Р	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,6	79,05	0	0	0	0	77	28	10,7	0,4		
П.Р	Хлеб ржаной	40	2	0,3	15,2	138	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8		
338	Черешня	110	1,1	0,4	10,6	57,2	0	15	13	0,3	33	28	24	1,8		
Итого за обед			26,9	33,18	135,6	1105,23	0,24	69,9	0,7	6,73	239	450,4	129,9	5,22		
Итого за день			57,7	53,18	206,5	1874,83	0,44	80,1	102	8,53	372	923	206,6	10,12		

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пешевая ценность приготовляемых блюд(лист 8)

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: двухразовое питание

День: среда

Возраст: 12 и старше

Неделя : 2

Сезон : Лето

№ рецепт	Прийём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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																
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	250	5,5	7,2	4	260	0,1	0	0	2,7	30	45	12,5	0,5		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	78,9	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7		
ПР	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8		
15	Сыр порционный	30	4,64	5,9	0	107,49	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2		
338	Апельсин	110	0,9	0,2	8,1	47,3	0	6	4	0,2	34	23	13	0,3		
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,4	0	0	34	50	0	0		
ПР	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,1	1,4	42	0,1	240	190	28	0,2		
Итого за Завтрак			17,1	15,9	67,1	796,69	0,31	6,54	56	3	297	302	63	2,5		
Обед																
23	Салат из свежих помидор с зеленью	110	1,1	0,2	0	109,78	1,4	0,8	0,7	0,01	17,3	104,3	20	26		
112	Суп с вермишелью, картофелем и мясом	280	3	5	25,7	185,36	0	8	0	0,4	42,3	102	44,1	1		
259	Жаркое по -домашнему из свинины	310	19	20,8	15,7	506,24	0,35	24,4	0	1,4	45,5	222,6	49,3	0		
344	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	110	0	2,7	0	0,1	14,8	6,2	12	0,8		
П.Р	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,6	79	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4		
П.Р	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15,2	103,5	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8		
338	Персик	110	0,9	0,1	9,5	49,5	0	10	42	1,1	20	34	16	0,6		
Итого за обед			27,1	26,7	95,4	1143,38	1,85	35,9	0,7	1,91	139	505,1	150,6	29		
Итого за день			44,2	42,6	162,5	1940,07	2,16	42,4	56,7	4,91	436	807,1	213,6	31,5		

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пешевая ценность приготовляемых блюд(лист 9)

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: двухразовое питание

День: четверг

Возраст: 12 и старше

Неделя :2

Сезон :Лето

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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																
403	Оладьи с яблоками	250	9,48	11,52	52,92	433,7	4,08	1,08	0	6,48	13,8	28,44	7,32	4,8		
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	105,3	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7		
ПР	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15,2	79	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4		
338	Киви	110	1,5	0,5	21	105,6	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6		
Итого за Завтрак			16,2	12,62	116	763,6	4,18	11,4	0	7,38	52,7	141,6	84,35	8,63		
Обед																
52	Салат из свежкы отварной	110	1,4	6	8,26	102,08	0,01	6,65	0	3,1	35,4	20,69	40,6	1,32		
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	280	7,5	2,3	15,6	128,24	0,1	6,37	0,1	0,5	25,7	116,8	23,7	1		
287	Голубцы с рисом и мясом	310	14	15,5	24,83	474,5	0,07	23,3	29,5	0	140	225	50,5	41,67		
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0,8	14	2	4	0,6		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	105,3	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7		
ПР	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6		
338	Яблоко	110	0,4	0,4	9,8	51,7	0	10	3	0,2	16	11	9	2,2		
Итого за обед			30	24,8	120,2	1099,82	0,38	146	29,6	4,4	249	490,5	163,8	46,89		
Итого за день			46,2	37,42	236,2	1863,42	4,56	158	29,6	11,8	302	632,1	248,2	55,52		

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 10)
 Рацион: двухразовое питание

Возраст: 12 и старше

День: пятница

Сезон :Лето

Неделя :2

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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																
174	Каша рисовая молочная, вязкая с маслом	260	7,1	12,8	51,12	364	0,07	2,1	68,5	1,07	155	42,62	187,3	0,71		
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	127	92,8	15,4	0,41		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	105,3	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7		
ПР	Хлеб ржаной	30	1	0,1	7,6	103,5	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4		
338	Груша	110	0,4	0,3	10,3	51,7	0	5	1	0,4	19	16	12	2,3		
ПР	Йогурт 2,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0	155	118,8	18,75	0,13		
Итого за Завтрак			12,7	14,85	102,3	772,38	0,21	8,43	79,5	1,47	318	214,4	238	4,52		
Обед																
59	Салат из свежей моркови с яблоком	110	0,86	5,22	7,87	90,09	0,05	6,95	0	2,49	21,2	33,98	24	1,32		
99	Суп овощной с курой	280	2,28	2,33	11,25	84,02	0,08	10,6	0	2,43	43,3	188,2	27,5	0,83		
279	Тефтели мясные в сметанном соусе	110	12,5	22,2	17	348,7	0	1,25	0	3,8	46,5	127,5	18,7	1,5		
321	Капуста тушёная	200	3,6	5,9	16,6	150	0,1	30,6	46,8	1,8	104	72	36	1,4		
350	Кисель клюквенный	200	0,07	0,04	23,03	138	0,004	1,8	0	0,2	10,1	5,4	2,34	0,06		
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,2	11,6	105,4	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4		
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,3	15,2	103,5	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8		
338	Слива	110	0,7	0,3	10	50,6	0	9,5	17	0,3	6	16	7	0,2		
Итого за обед			23,1	36,19	102,6	1070,31	0,334	51,2	46,8	10,7	245	497,1	133,7	6,31		
Итого за день			35,8	51,04	204,9	1842,69	0,544	59,7	126	12,2	563	711,5	371,7	10,83		

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пешевая ценность приготовляемых блюд(лист 11)

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: двухразовое питание

День: понедельник

Возраст: 12 и старше

Неделя : 3

Сезон : Лето

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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																
173	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	250	7,6	5	46,2	260,3	0,275	2,6	40	1,07	277	394,2	99,5	2,6		
15	Сыр порционный	30	4,64	5,9		107,49	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	68,97	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	159	132	29,33	2,4		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	103,4	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
75	Яблоко	200	0,3	0,3	7,35	66,6	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65		
Итого за Завтрак			21,5	14,71	121,8	761,96	0,415	11,7	92	2,2	642	711,7	165,8	8,53		
Обед																
71	Огуцы свежие	110	0,8	0,1	2,5	15,5	0,04	10	88,4	0,4	23	42	14	14,1		
102	Суп картофельный с горохом и мясом (свинина)	280	6	3,4	12,9	126,3	0,2	3,6	0	0,1	65,6	262,4	38,4	0,8		
282	Оладьи из печени с маслом сливочным	110	16,8	20,5	6,8	327,9	0,22	86,6	72	0	21,7	16,7	248,2	12,6		
309	Макароньы отварные с маслом	200	6,12	9	34,2	269,1	0,07	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	52,7	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	79	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
338	Киви	110	0,7	0,3	5,7	35,2	0	58,8	1	0,3	16	24	13	0,4		
Итого за обед			34,7	33,94	133,1	1102,08	0,61	101	160	3,66	144	468,3	359,2	30,82		
Итого за день			56,2	48,65	254,9	1864,04	1,025	113	252	5,86	786	1180	525	39,35		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 12)
 Рацион: двухразовое питание

День: вторник

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возраст: 12 и старше

Неделя : 3

Сезон : Лето

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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																
223	Запеканка творожная со сгущённым молоком	250	22,9	33,5	19,8	368,7	0,1	2,03	0,2	0,2	418	451,5	191,7	0,8		
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,2	11,6	105,4	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4		
ПР	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15,2	103,5	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0		
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1		
338	Мандарин	200	0,9	0,2	8,1	66	0	6	4	0,2	34	23	13	0,3		
Итого за Завтрак			28	41,5	70,03	771,32	0,2	11	44,2	0,5	482	557,5	234,9	3,3		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	110	1,33	6,08	8,52	103,5	0,02	24,4	0	2,31	43	28,32	16	0,52		
112	Суп с вермишелью, картофелем и мясом	280	3	5	25,7	185,36	0	8	0	0,3	52,8	102	44,1	1		
260	Гуляш из мяса (говядины) в соусе	110	12,9	12	4,5	228,9	0	1	0	1,1	13,7	140,1	17,7	1,9		
312	Картофельное пюре	200	4,5	1,6	31,7	180	0,2	8	10,8	0,2	58,3	120,9	43,2	1,5		
344	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	110	0	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8		
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,2	11,6	105,4	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4		
ПР	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6		
338	Груша	110	0,4	0,3	10,3	51,7	0	5	1	0,4	19	16	12	2,3		
Итого за обед			27,7	25,58	139,5	1102,86	0,32	44,1	10,8	4,01	295	507,3	172,7	7,72		
Итого за день			55,7	67,08	209,6	1874,18	0,52	55,2	55	4,51	776	1065	407,6	11,02		

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 13)

Рацион: двухразовое питание

День: среда

Возраст: 12 и старше

Неделя: 3

Сезон: Лето

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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																
204	Макароны отварные с сыром	210	13,4	15,8	34	350,91	0,06	0,1	116	2,6	251	171,7	17,1	1,1		
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,7	0,3	17,4	52,8	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7		
ПР	Хлеб ржаной	20	1	0,1	7,6	78,9	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4		
376	Чай Каркаде	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13		
338	Банан	110	1,5	0,5	21	105,6	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6		
ПР	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,1	1,4	42	0,1	240	290	28	0,2		
Итого за Завтрак			24,9	23,1	97,47	748,61	0,26	11,8	158	3,6	530	574,8	122,1	5,13		
Обед																
71	Помидоры свежие с маслом и зеленью	110	1,1	0,2	0	109,7	1,4	0,8	0,7	0,01	290	14	20	26		
82	Борщ с капустой и картофилем, мясом	280	2,1	7	9,8	134,7	0	11,3	0	2,3	41,3	54,3	26,1	0,7		
234	Котлеты рыбные с соусом молоч.	120	11,3	5,3	13,5	177,12	0,1	0,4	9	2,4	57,6	154,8	28,8	1,1		
304	Рис отварной с маслом	200	4,3	6,3	43,9	372,6	0,02	0	0	0,02	1,63	73,08	19,5	0,5		
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0,8	14	2	4	0,6		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	105,3	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7		
ПР	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6		
338	Черешня	110	1,1	0,4	10,6	57,2	0	15	13	0,3	33	28	24	1,8		
Итого за обед			25,9	19,8	138,7	1194,62	1,72	123	9,7	5,53	439	424,2	143,4	31,2		
Итого за день			50,8	42,9	236,2	1943,23	1,98	134	167	9,13	969	999	265,5	36,33		

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пешевая ценность приготавливаемых блюд(лист 14)

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: двухразовое питание

День: четверг

Возраст: 12 и старше

Неделя: 3

Сезон: Лето

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
183	Каша жидкая гречневая на молоке	250	12,1	13,2	64,6	404,3	0,4	1,2	0,4	0,5	263	366,6	73,7	5,3
П.Р	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,6	79	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
П.Р	Хлеб ржаной	20	1	0,1	7,6	78,9	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4
15	Сыр	20	2,6	1,5	0	70	0	0	0,1	0	50	30	2,8	0
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	127	92,8	15,4	0,41
75	Яблоко	200	0,3	0,3	7,35	66,6	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Итого за Завтрак			19,3	16,65	107,1	779,8	0,46	10	10,5	0,65	465	546,7	116,7	8,16
Обед														
52	Салат из свежесваренной капусты	110	1,4	6	8,26	99,88	0,01	6,65	0	3,1	35,4	20,69	40,6	1,32
88	Щи из свежей капусты с картошкой, мясом и сметаной	280	3,75	8,25	16,2	134,96	0,1	44,5	0,75	2,3	49,6	68	22,2	1,3
284	Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	310	20,6	25,9	11,2	623,42	0,3	5,9	24,8	0,1	52,6	131,7	351,5	4,7
П.Р	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
П.Р	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15,2	103,5	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
389 сок персиковый		200	0,2	0,1	14,3	65	0	0	0	0	2	2	1	0
338	Персик	110	0,9	0,1	9,5	49,5	0	10	42	1,1	20	34	16	0,6
Итого за обед			29,8	40,75	76,76	1128,96	0,51	57,1	25,6	5,5	159	292,4	440,5	8,52
Итого за день			49,1	57,4	183,8	1908,76	0,97	67,1	36,1	6,15	624	839	557,1	16,68

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 15)

Рацион: двухразовое питание

День: пятница

Возраст: 12 и старше

Неделя : 3

Сезон : лето

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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																
175	Каша пшённная молочная с масл	250	6,08	11,18	6,79	309,5	0,1	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3		
П.Р	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15,2	79	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0		
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	27,5	144	0	1	0	0	119	124,1	14,7	0,5		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	105,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
338	Груша	110	0,4	0,3	10,3	51,7	0	5	1	0,4	19	16	12	2,3		
Итого за Завтрак			15,2	23,08	79,24	755,22	0,24	7,9	113	1,42	254	347,9	81,1	5,34		
Обед																
59	Салат из свежей моркови с яблоком	110	0,86	5,22	7,87	90,09	0,05	6,95	0	2,49	21,2	33,98	24	1,32		
106	Суп рыбный со сметаной	280	2,7	2,78	14,58	101,5	0,06	10	0	0	49,3	222,5	26,5	0,78		
268	Котлеты рубленные из мяса	110	8,5	19,32	10,9	279,1	0,23	2,9	15,6	0,37	34,9	114,8	37,65	1,38		
309	Макароны отварные с маслом	200	6,12	9	34,2	255,7	0,07	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9		
345	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3		
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
338	Апельсин	110	0,9	0,2	8,1	47,3	0	6	4	0,2	34	23	13	0,3		
Итого за обед			22,5	37,14	121,8	1062,07	0,49	79,3	15,6	6,02	157	495,9	130,8	66,14		
Итого за День			37,8	60,22	201,1	1817,29	0,73	87,2	128	7,44	411	843,8	211,9	71,48		

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пешевая ценность приготовляемых блюд(лист 16)

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион:двухразовое питание

День:понедельник

Возраст:12 и старше

Неделя : 4

Сезон :Лето

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
212	Омлет натуральный с зегл.гор	250	15,5	21	10	349,9	0	0	0,2	0,6	338	221,6	16,3	1,4
П.Р	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,2	11,6	105,4	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
П.Р	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
ПР	Йогурт 2,5% жирности	140	5,13	1,88	7,38	74,9	0,04	0,75	12,5	0	155	118,8	18,75	0,13
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1
338	Банан	110	1,5	0,5	21	105,3	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			26,2	23,98	80,38	766,5	0,14	13,8	12,7	1,5	528	448,4	107,3	4,33
Обед														
71	Огуры свежие	110	0,8	0,1	2,5	15,51	0,04	10	88,4	0,4	23	42	14	14,1
96	Рассольник Пененградский с мясом и сметаной	280	3,6	7,2	27,7	207,2	0,1	14,1	0	2,6	32,1	130,3	39	1,7
255	Печень по- строгановски	120	18	12,3	7,6	262,8	0,25	16,7	7,2	4,1	18	310,3	20,1	6,7
302	Греча рассыпчатая	200	5,4	6,1	26,2	202	0,1	0	0	1,6	21,6	129,6	88,2	2,88
348	Компот из кураги	200	0,2	0,1	29,6	115,8	0	0	0	1,1	33	29	21	0,1
П.Р	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,2	11,6	105,4	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
П.Р	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15,2	138	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
338	Слива	110	0,7	0,3	10	50,6	0	9,5	17	0,3	6	16	7	0,2
Итого за обед			31,8	26,3	120,4	1097,31	0,59	40,8	95,6	9,8	147	711,2	207,5	26,68
Итого за день			58	50,28	200,8	1863,81	0,73	54,6	108	11,3	675	1160	314,8	31,01

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 17)

Рацион:двухразовое питание

День:вторник

Возраст:12 и старше

Неделя : 4

Сезон :Лето

№ рецеп	Приём пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
222	Пудинг из творога запечённый	240	26,6	19,1	34,3	401,4	0,1	0,2	98,3	1,6	94	391,6	42,5	1,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,2	11,6	105,3	0	0	0	0	11,5	28	10,7	0,4
376	Чай каркаде с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
338	Яблоко	110	0,4	0,4	9,8	51,9	0	10	3	0,2	16	11	9	2,2
П.Р	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
386	Ряженка 3%	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	28	184	0,2
Итого за Завтрак			30,8	20	70,9	769,6	0,2	10,2	101	1,8	133	472,6	76,7	4,9
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	110	1,33	6,08	8,52	103,53	0,02	24,4	0	2,31	43	28,32	16	0,52
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	280	3,7	8,2	16,2	151,8	0,1	44,5	0,7	2,3	59,6	68	22,2	1,3
233	Рыба запечённая в молочном соусе	110	12,8	12	6	183,15	0	1	0	1	13,7	182	26	1
304	Рис отварной с маслом	200	4,3	6,3	43,9	279,5	0,02	0	0	0,02	1,6	73,08	19,5	0,5
348	Компот из изюма	200	1	0,1	34,2	113	0	0	0	1,1	33	29	21	0,7
П.Р	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,6	79,05	0	0	0	0	77	28	10,7	0,4
П.Р	Хлеб ржаной	40	2	0,3	15,2	138	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
338	Черешня	110	1,1	0,4	10,6	57,2	0	15	13	0,3	33	28	24	1,8
Итого за обед			26,9	33,18	135,6	1105,23	0,24	69,9	0,7	6,73	239	450,4	129,9	5,22
Итого за день			57,7	53,18	206,5	1874,83	0,44	80,1	102	8,53	372	923	206,6	10,12

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 18)

Рацион: двухразовое питание

День: среда

Возраст: 12 и старше

Неделя: 4

Сезон: Лето

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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																
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	250	5,5	7,2	4	260	0,1	0	0	2,7	30	45	12,5	0,5		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	78,9	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7		
ПР	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8		
15	Сыр порционный	30	4,64	5,9	0	107,49	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2		
338	Апельсин	110	0,9	0,2	8,1	47,3	0	6	4	0,2	34	23	13	0,3		
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,4	0	0	34	50	0	0		
ПР	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,1	1,4	42	0,1	240	190	28	0,2		
Итого за Завтрак			17,1	15,9	67,1	796,69	0,31	6,54	56	3	297	302	63	2,5		
Обед																
23	Салат из свежих помидор с зеленью	110	1,1	0,2	0	109,78	1,4	0,8	0,7	0,01	17,3	104,3	20	26		
112	Суп с вермишелью, картофелем и мясом	280	3	5	25,7	185,36	0	8	0	0,4	42,3	102	44,1	1		
259	Жаркое по-домашнему из свинины	310	19	20,8	15,7	506,24	0,35	24,4	0	1,4	45,5	222,6	49,3	0		
344	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	110	0	2,7	0	0,1	14,8	6,2	12	0,8		
П.Р	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,6	79	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4		
П.Р	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15,2	103,5	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8		
338	Персик	110	0,9	0,1	9,5	49,5	0	10	42	1,1	20	34	16	0,6		
Итого за обед			27,1	26,7	95,4	1143,38	1,85	35,9	0,7	1,91	139	505,1	150,6	29		
Итого за день			44,2	42,6	162,5	1940,07	2,16	42,4	56,7	4,91	436	807,1	213,6	31,5		

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 19)

Рацион: двухразовое питание

День: четверг

Возраст: 12 и старше

Неделя : 4

Сезон : Лето

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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																
403	Оладьи с яблоками	250	9,48	11,52	52,92	433,7	4,08	1,08	0	6,48	13,8	28,44	7,32	4,8		
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	105,3	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7		
ПР	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15,2	79	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4		
338	Киви	110	1,5	0,5	21	105,6	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6		
Итого за Завтрак			16,2	12,62	116	763,6	4,18	11,4	0	7,38	52,7	141,6	84,35	8,63		
Обед																
52	Салат из свежеты отварной	110	1,4	6	8,26	102,08	0,01	6,65	0	3,1	35,4	20,69	40,6	1,32		
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	280	7,5	2,3	15,6	128,24	0,1	6,37	0,1	0,5	25,7	116,8	23,7	1		
287	Голубцы с рисом и мясом	310	14	15,5	24,83	474,5	0,07	23,3	29,5	0	140	225	50,5	41,67		
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0,8	14	2	4	0,6		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	105,3	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7		
ПР	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6		
338	Яблоко	110	0,4	0,4	9,8	51,7	0	10	3	0,2	16	11	9	2,2		
Итого за обед			30	24,8	120,2	1099,82	0,38	146	29,6	4,4	249	490,5	163,8	46,89		
Итого за день			46,2	37,42	236,2	1863,42	4,56	158	29,6	11,8	302	632,1	248,2	55,52		

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 20)

Рацион: двухразовое питание

День: пятница

Возраст: 12 и старше

Неделя : 4

Сезон : Лето

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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															
174	Каша рисовая молочная, вязкая с маслом	260	7,1	12,8	51,12	364	0,07	2,1	68,5	1,07	155	42,62	187,3	0,71	
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	127	92,8	15,4	0,41	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	105,3	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7	
ПР	Хлеб ржаной	30	1	0,1	7,6	103,5	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4	
338	Груша	110	0,4	0,3	10,3	51,7	0	5	1	0,4	19	16	12	2,3	
ПР	Йогурт 2,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0	155	118,8	18,75	0,13	
Итого за Завтрак			12,7	14,85	102,3	772,38	0,21	8,43	79,5	1,47	318	214,4	238	4,52	
Обед															
59	Салат из свежей моркови с яблоком	110	0,86	5,22	7,87	90,09	0,05	6,95	0	2,49	21,2	33,98	24	1,32	
99	Суп овощной с курой	280	2,28	2,33	11,25	84,02	0,08	10,6	0	2,43	43,3	188,2	27,5	0,83	
279	Тефтели мясные в сметанном соусе	110	12,5	22,2	17	348,7	0	1,25	0	3,8	46,5	127,5	18,7	1,5	
321	Капуста тушёная	200	3,6	5,9	16,6	150	0,1	30,6	46,8	1,8	104	72	36	1,4	
350	Кисель клюквенный	200	0,07	0,04	23,03	138	0,004	1,8	0	0,2	10,1	5,4	2,34	0,06	
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,2	11,6	105,4	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4	
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,3	15,2	103,5	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8	
338	Слива	110	0,7	0,3	10	50,6	0	9,5	17	0,3	6	16	7	0,2	
Итого за обед			23,1	36,19	102,6	1070,31	0,334	51,2	46,8	10,7	245	497,1	133,7	6,31	
Итого за день			35,8	51,04	204,9	1842,69	0,544	59,7	126	12,2	563	711,5	371,7	10,83	

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 21)

Рацион:двухразовое питание

Возраст:12 и старше

День:понедельник

Сезон :Лето

Неделя :5

№ рецепт	Приём пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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																
173	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	250	7,6	5	46,2	260,3	0,275	2,6	40	1,07	277	394,2	99,5	2,6		
15	Сыр порционный	30	4,64	5,9		107,49	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	68,97	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	159	132	29,33	2,4		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	103,4	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
75	Яблоко	200	0,3	0,3	7,35	66,6	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65		
Итого за Завтрак			21,5	14,71	121,8	761,96	0,415	11,7	92	2,2	642	711,7	165,8	8,53		
Обед																
71	Огуры свежие	110	0,8	0,1	2,5	15,5	0,04	10	88,4	0,4	23	42	14	14,1		
102	Суп картофельный с горохом и мясом (свинина)	280	6	3,4	12,9	126,3	0,2	3,6	0	0,1	65,6	262,4	38,4	0,8		
282	Оладьи из печени с маслом сливочным	110	16,8	20,5	6,8	327,9	0,22	86,6	72	0	21,7	16,7	248,2	12,6		
309	Макаронны отварные с маслом	200	6,12	9	34,2	269,1	0,07	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	52,7	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	79	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
338	Киви	110	0,7	0,3	5,7	35,2	0	58,8	1	0,3	16	24	13	0,4		
Итого за обед			34,7	33,94	133,1	1102,08	0,61	101	160	3,66	144	468,3	359,2	30,82		
Итого за день			56,2	48,65	254,9	1864,04	1,025	113	252	5,86	786	1180	525	39,35		