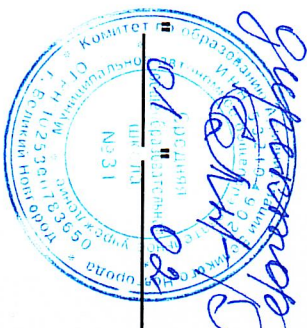


ООО "Виктория Буше"

Согласовано



2024 г.

Утверждаю



Генеральный директор ООО "Виктория Буше"

2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для детей ОБЗ

2023 - 2024 гг.

Возрастная категория:

дети 7-11 лет

Рацион:

Сезон: Зима

2 день

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пешевая ценность приготовляемых блюд(лист 2)

Приложение 2 к СанПиН2.3/2.4.3590-20

Рацион:трёхразовое питание

День:вторник

Возраст:7-11 лет

Неделя :1

Сезон :Зима

№ 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	150	19,1	28	16,5	221,3	0,1	1,7	0,2	0,2	348	376,3	159,8	0,7		
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	20	2	0,3	15,2	69	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	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	1	0,4	19	16	12	2,3		
Итого за Завтрак			23,7	36,1	68,93	570,42	0,2	9,7	41,2	0,7	397	475,3	202	5,2		
Обед																
52	Салат из свежкы отварной	100	1,4	6	8,26	92,8	0,01	6,65	0	3,1	35,4	20,69	40,6	1,32		
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и мясом	200	2,4	4	20,6	132,4	0	6,4	0	0,3	42,3	81,6	35,3	0,8		
260	Гуляш из мяса (говядины) в соусе	90	12,9	12	4,5	166,5	0	1	0	1,1	13,7	140,1	17,7	1,9		
312	Картофельное пюре	150	3,8	1,4	26,5	135	0,2	6,7	9	0,2	48,6	100,8	36	1,3		
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	20	1,8	0,2	11,6	52,7	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		
Итого за обед			26,5	24,3	129	827,4	0,31	23,5	9	4,8	267	459,2	181,3	8,12		
Полдник																
406	Пирожок с капустой и яйцом	100	8	5,3	42,6	238,8	0	20	18,6	2,6	41,3	83	18,6	1,3		
348	Компот из кураги	200	0,2	0,1	29,6	115,8	0	0	0	1,1	33	29	21	0,1		
Итого за полдник			8,2	5,4	72,2	340,17	0	20	18,6	3,7	74,3	112	39,6	1,4		
Итого за день			58,4	65,8	270,1	1737,99	0,51	53,2	68,8	9,2	738	1046	422,9	14,72		

3 день

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пешевая ценность приготовляемых блюд(лист 3)

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: трёхразовое питание

День: среда

Возраст: 7-11 лет

Неделя : 1

Сезон : Зима

№ рецепт	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	Макаронны отварные с сыром	170	11,4	13,5	28,9	284,1	0,06	0,1	98,2	2,6	253	243,2	17,1	1,1				
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				
376	Чай Каркаде	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13				
341	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0	6	4	0,2	34	43	13	0,3				
Итого за Завтрак			16,5	14,1	71,47	575,9	0,16	6,37	102	2,8	318	371,3	65,13	4,63				
Обед																		
71	Салат из квашеной капусты	100	1,4	4,9	6	76	0	13,5	17	2,1	51	30	16	1,2				
82	Борщ с капустой и картофелем, мясом	200	1,7	5,6	7,9	96,3	0	9,1	0	1,9	33,1	82,5	20,9	0,6				
234	Котлеты рыбные с соусом молоч.	90	11,3	5,3	13,5	118	0,1	0,4	9	2,4	87,9	243,1	28,8	1,1				
304	Рис отварной с маслом	150	3,6	5,3	36,6	209,7	0,02	0	0	0,02	1,36	81,6	16,33	0,5				
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0,8	14	8	4	0,6				
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	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6				
Итого за обед			25,1	22,1	135,5	816,9	0,32	133	26	7,22	222	571,2	131	6,3				
Полдник																		
400 Булочка с корицей			100	7,8	9,3	55,5	298,48	0,1	0	18	4	31	89	13	1,3			
ПР	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,1	1,4	42	0,1	240	290	28	0,2				
Итого за полдник			13,6	15,7	63,5	338,35	0,2	1,4	60	4,1	271	379	41	1,5				
Итого за день			55,2	51,9	270,5	1731,15	0,68	141	188	14,1	811	1322	237,2	12,43				

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 4)

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: трёхразовое питание

День: четверг

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

Сезон: Зима

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витаминный(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	150	9,1	9,9	48,5	303,3	0,3	0,9	0,3	0,4	197	275	55,3	4				
П.Р	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,6	79,05	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4				
П.Р	Хлеб ржаной	10	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4				
15	Сыр	10	2,6	1,5	0	35	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	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65				
Итого за Завтрак			16,3	13,4	90,95	566,15	0,36	9,73	10,4	0,55	399	455,1	98,25	6,86				
Обед																		
21	Салат из солёных огурцов	80	1	5	6	57,6	0,01	10,1	1,8	0	24,6	8,6	4,6	0,6				
88	Щи из свежей капусты с картошкой, мясом и сметаной	200	3	6,6	13	109,2	0,1	35,6	0,6	1,9	39,7	54,4	17,8	1,1				
284	Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	240	20,6	25,9	11,2	504,85	0,3	5,9	24,8	0,1	52,6	131,7	351,5	4,7				
П.Р	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	23,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				
П.Р	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	61,3	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24				
389	сок персиковый	200	0,2	0,1	14,3	65	0	0	0	0	2	2	1	0				
Итого за обед			28,6	38,2	73,92	821,33	0,47	51,6	27,2	2,62	133	256,5	391,5	7,86				
Полдник																		
410	Ватрушка с творогом	100	11,8	6,4	37,4	256	0,1	0	0	0	65,2	112	16	0,8				
348	Компот из изюма	200	1	0,1	34,2	113	0	0	0	1,1	33	29	21	0,7				
Итого за полдник			12,8	6,5	71,6	369	0,1	0	0	1,1	98,2	141	37	1,5				
Итого за день			57,7	58,1	236,5	1756,48	0,93	61,3	37,6	4,27	630	852,6	526,7	16,22				

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пещевая ценность приготовляемых блюд(лист 5)

Рацион: трёхразовое питание

Возраст: 7-11 лет

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Зима

№ рецеп	Привём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витаминный(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																
175	Каша пшённая молочная с маслом	200	6,08	11,2	6,79	235,8	0,1	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	58,62	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
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	10	3,16	0,4	19,32	34,87	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
338	Фрукты (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6		
Итого за Завтрак			16,5	16,2	94,37	569,29	0,18	12,9	71,6	2,18	238	357,3	106,6	4,08		
Обед																
63	Салат из моркови отварной с курагой	100	1,7	1,3	16,5	85,3	0	1,9	0	1,1	41,4	44,3	63,4	0,9		
106	Суп рыбный со сметаной	200	4	5	16	101,6	0	15	107	1	26	84	27	1		
268	Котлеты рубленые из мяса	90	6,8	15,5	8,79	203	0,19	2,32	12,5	0,3	27,9	91,9	30,12	1,11		
309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	1,95	0	12	34,5	7,5	0,75		
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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	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		
Итого за обед			21,9	30,1	124,1	833,42	0,33	78,6	120	5,17	145	337,9	161,6	65,52		
420 Сырная лепёшка																
389	сок абрикосовый	100	9,6	13,8	3,75	270,94	0,14	0	7,5	0	269	24,19	104,5	1,5		
		200	0,2	0,1	14,3	65	0	0	0	0	2	2	1	0		
Итого за полдник																
			9,8	13,9	18,05	335,94	0,14	0	7,5	0	271	26,19	105,5	1,5		
Итого за День																
			48,2	60,2	236,5	1738,65	0,65	91,5	199	7,35	654	721,4	373,7	71,1		

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пещевая ценность приготавливаемых блюд(лист 6)

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: трёхразовое питание

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

Неделя : 2

Сезон : Зима

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витаминный(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 зёл.горошком	150	11,7	15,8	7,5	238,6	0	0	0,2	0,5	255	166,3	34,8	1,1		
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	20	1	0,1	7,6	69	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4		
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		
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1		
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	1	0,4	19	16	12	2,3		
Итого за Завтрак			21,2	18,5	65,38	588,78	0,14	8,75	13,7	0,9	454	374,1	93,85	5,63		
Обед																
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,26	92,8	0,01	6,65	0	3,1	35,4	20,69	40,6	1,32		
96	Рассольник Лененградский с мясом и сметаной	200	2,9	5,8	22,2	148	0,1	11,3	0	2,1	25,7	104,3	31,2	1,4		
255	Печень по-строгановски	90	14,4	9,9	6,1	169,7	0,2	13,4	5,8	3,3	14,4	248,3	16,1	5,4		
302	Греча рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	150,5	0,1	0	0	1,4	18	108	73,5	2,4		
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	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		
Итого за обед			27,2	27,4	114,9	833	0,51	31,4	5,8	11	146	580,3	207,6	11,82		
Полдник																
406	Пирожки печеные с рисом и яйцом	100	11	7	40,3	265,5	0,1	0	0	0	28	86,5	22,3	1,6		
389	Сок яблочный	200	5,6	7	9,4	102	0,1	2	0,1	0	96,1	182	28	0,2		
Итого за полдник																
			16,6	14	49,7	367,5	0,2	2	0,1	0	124	268,5	50,3	1,8		
Итого за день			65	59,9	229,9	1789,28	0,85	42,1	19,6	11,9	724	1223	351,8	19,25		

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 7)

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: трёхразовое питание

День: Вторник

Возраст: 7-11 лет

Неделя : 2

Сезон : Зима

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витаминный(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	150	22,2	16	28,6	338,8	0,1	0,2	82	1,4	40,5	301,2	35,5	1,3			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7			
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			
341	Мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43	0	6	4	0,2	34	23	13	0,3			
П.Р	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	69	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4			
Итого за Завтрак																	
			27,6	16,7	65,7	569,8	0,2	6,2	86	1,6	107	416,3	75,2	2,7			
Обед																	
71	Салат из квашеной капусты	100	1,4	4,9	6	76	0	13,5	17	2,1	51	30	16	1,2			
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200	3	6,6	13	109,2	0,1	35,6	0,6	1,9	39,7	54,4	17,8	1,1			
233	Рыба запечённая в молочном соусе	90	10,3	9,6	4,8	133,2	0	0,8	0	0,8	11	145,6	20,8	0,8			
304	Рис отварной с маслом	150	3,6	5,3	36,6	209,7	0,02	0	0	0,02	1,36	60,9	16,33	0,5			
348	Компот из изюма	200	1	0,1	34,2	113	0	0	0	1,1	33	29	21	0,7			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4			
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,3	15,2	138	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8			
Итого за обед																	
			23,1	27	121,4	831,8	0,22	49,9	17,6	5,92	155	389,9	117,1	5,5			
Полдник																	
8	Бутерброд горяч.с сыром	110	6,67	8,47	14,98	269,84	0,11	0,25	17	1,6	15,7	59,35	52,3	26,72			
386	Ряженка 3%	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	28	184	0,2			
Итого за полдник																	
			12,5	13,5	23,38	371,84	0,15	0,85	57	1,6	264	87,35	236,3	26,92			
Итого за день																	
			63,2	57,2	210,5	1773,44	0,57	57	161	9,12	526	893,6	428,6	35,12			

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

8 день

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 8)

Рацион: трёхразовое питание

День: среда

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

Сезон: зима

№ 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	Мг	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	200	4,4	5,8	3,2	200	0,1	0	0	2,2	24	36	10	0,4				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	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	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2				
75	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65				
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,4	0	0	34	50	0	0				
Итого за Завтрак			15,4	14,6	65,55	568,96	0,33	8,04	52	2,45	269	278,3	54,25	3,75				
Обед																		
23	Салат из свежих помидор	100	1,1	0,2	0	99,8	1,4	0,8	0,7	0,01	17,3	104,3	20	26				
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и мясом	250	2,4	4	20,6	165,5	0	6,4	0	0,3	42,3	81,6	35,3	0,8				
259	Жаркое по-домашнему из свинины	240	17,9	19,7	14,2	376,88	0,32	23	0	1,26	28,4	202,9	44,4	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				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	23,38	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	68,97	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24				
Итого за обед			25,4	24,7	91,42	834,5	1,78	32,9	0,7	2,29	117	454,8	128,3	29,06				
Полдник																		
400 Булочка с корицей		100	7,8	9,3	55,5	298,48	0,1	0	18	4	31	89	13	1,3				
ПР	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,1	1,4	42	0,1	240	190	28	0,2				
Итого за полдник			13,6	15,7	63,5	338,35	0,2	1,4	60	4,1	271	279	41	1,5				
Итого за день			54,4	55	220,5	1741,81	2,31	42,3	113	8,84	657	1012	223,6	34,31				

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пещевая ценность приготовляемых блюд(лист 9)

Рацион: трёхразовое питание

Возраст: 7-11 лет

День: четверг
Неделя : 2

Сезон : Зима

№ 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	150	9,48	11,5	52,92	353,28	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	30	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4				
ПР	Хлеб ржаной	20	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4				
338	Киви	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6				
Итого за Завтрак			14,3	12,3	102,6	576,48	4,08	11,4	0	7,38	48,9	127,6	79,05	8,33				
Обед																		
21	Салат из солёных огурцов	100	1	5	6	72	0,01	10,1	1,8	0	24,6	8,6	4,6	0,6				
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6	1,9	12,5	114,5	0,1	5,1	0,1	0,4	20,6	93,5	19	0,8				
287	Голубцы с рисом и мясом	240	14	15,5	24,83	339,05	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	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4				
ПР	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15,2	138	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8				
Итого за обед			25,2	23,1	93,93	816,25	0,28	149	31,4	1,2	218	399,1	103,3	44,87				
Полдник																		
410	Ватрушка с творогом	110	11,8	6,4	37,4	281,6	0,1	0	0	0	65,2	112	16	0,8				
389	сок персиковый	200	0,2	0,1	14,3	65	0	0	0	0	2	2	1	0				
Итого за полдник			12	6,5	51,7	346,6	0,1	0	0	0	67,2	114	17	0,8				
Итого за день			51,5	41,9	248,2	1739,33	4,46	160	31,4	8,58	334	640,7	199,4	54				

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пещевая ценность приготовляемых блюд(лист 10)

Рацион: трёхразовое питание

Возраст: 7-11 лет

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница

Неделя : 2

Сезон : Зима

№ 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																		
174	Каша рисовая молочная, вязкая с маслом	200	5,7	10,3	40,9	280	0,06	1,69	54,8	0,86	124	34,2	149,9	0,57				
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	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7				
ПР	Хлеб ржаной	10	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4				
338	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	2,1	96	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6				
Итого за завтрак			12,4	12,6	83,9	570,5	0,2	13	64,8	1,76	276	218	230,6	2,68				
Обед																		
63	Салат из моркови с курагой	100	1,7	1,3	16,5	85,3	0	1,9	0	1,1	41,4	44,3	63,4	0,9				
99	Суп овощной с курой	200	2,28	2,33	11,25	60,02	0,08	10,6	0	2,43	43,3	188,2	27,5	0,83				
279	Тефтели мясные в сметанном соусе	90	10	17,8	13,6	253,6	0	1	0	3,1	37,2	102	15	1,2				
321	Капуста тушёная	180	3,6	5,9	16,6	135	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	20	1,8	0,2	11,6	52,7	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				
Итого за обед			21,5	27,9	107,8	828,12	0,284	45,9	46,8	8,63	256	481,9	169,4	5,59				
Полдник																		
415 Крендель сахарный		50	6,9	5,8	55	161,9	0,15	0,46	0	1,07	61,6	98,3	24,7	1,3				
345 Компот из вишни		200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3				
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 полдник			12,6	7,86	87,22	331,68	0,21	60,6	12,5	1,27	240	240,5	60,45	61,73				
Итого за день			46,4	48,3	278,9	1730,3	0,694	0,69	124	11,7	772	940,4	460,5	70				