

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: осень-зима
Возраст: 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Платный обед														
1 046	Икра кабачковая г/л	100	1,25	7	7	95	0,06	24,46			27,43	28,94	16,59	0,79
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	116	0,09	20,06	0,03		43,08	63,97	26,43	0,88
97	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7	8,2	47	294	0,04		0,06		6,29	26,16	5,94	0,59
79	Котлета «Геркулес» с соусом	100	2	14,23	11,67	231,9	0,17	1,03			40,87	241,59	50,76	3,52
153	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			27,8	34,99	136,39	979,62	0,44	46,28	0,09		133,15	399,66	125,61	7,14
Итого за день			27,8	34,99	136,39	979,62	0,44	46,28	0,09		133,15	399,66	125,61	7,14

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: вторник
Неделя: 1Сезон: осень-зима
Возраст: 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Платный обед														
3	Салат Картофельный	100	9	12,32	8,38	180,88	0,06	11,25	0,01		17,45	42	18,55	0,69
43	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,13	16,6	120,75	0,1	5,29	0,09		47,39	87,71	32,53	1,18
789	Каша гречневая вязкая (гарнир)	200	6,48	4	30,78	237,66	0,15				16,37	100,33	68,03	2,27
34	Котлета Загядка курица с соусом	100	10,63	10,75	18,68	235,71	0,1	5,57	44,88		27,29	148,11	22,13	1,79
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			32,37	32,44	118,02	971,02	0,47	22,21	44,98		125,75	425,39	154,04	7,46
Итого за день			32,37	32,44	118,02	971,02	0,47	22,21	44,98		125,75	425,39	154,04	7,46

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: среда
Неделя: 1Сезон: осень-зима
Возраст: 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Платный обед														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,13	4,84	6,5	80,68	0,03	36,55			43,15	33,25	17,19	0,61
41	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,75	9,5	8,25	154,25	0,05	17,53	0,79		47,24	47,89	20,75	0,8
251	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	184	0,1	3,8	0,08		34,41	59,93	20,78	0,78
528	Котлета рыбная Нептун с соусом	100	15,22	13,66	33,34	267,68	0,04	1,13	0,13		31,06	56,39	10,42	0,84
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			33,34	34,64	118,93	882,83	0,28	59,11	1		173,11	244,7	81,94	4,56
Итого за день			33,34	34,64	118,93	882,83	0,28	59,11	1		173,11	244,7	81,94	4,56

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: четверг
Неделя: 1Сезон: осень-зима
Возраст: 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Платный обед														
21	Салат из свеклы с р/маслом	100	1,45	8,43	8,7	115	0,02	6,77	0,02		48,03	41,57	22	1,45
47	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,1	22,3	129,5	0,09	11,8	0,04		24,65	48,59	21,24	0,81
284	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	200	6,71	7,81	30,24	201,13	0,09				15,56		23,33	0,78
454	Котлета по-Хлыновски с соусом	100	15,69	18,24	12,54	258,3	0,08	5,94	0,17		19,99	132,66	22,79	2,16
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			34,21	39,82	117,36	900,15	0,34	24,61	0,23		125,48	270,06	102,16	6,73
Итого за день			34,21	39,82	117,36	900,15	0,34	24,61	0,23		125,48	270,06	102,16	6,73

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: пятница
Неделя: 1Сезон: осень-зима
Возраст: 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Платный обед														
47	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	100	1,71	5	8,46	85,7	0,01	15,11	0,55		33,18	17,96	10,29	0,39
39	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,08	24,14	0,25		54,28	64,59	29,55	1,28
321	Плов из курицы	280	23,41	19,46	50,39	452,07	0,06	3,82	0,01		29,4		34,39	1,25
153	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			31,5	29,92	128,37	886,49	0,23	43,8	0,81		132,34	121,55	100,12	4,28
Итого за день			31,5	29,92	128,37	886,49	0,23	43,8	0,81		132,34	121,55	100,12	4,28

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Платный обед														
	горошек консервированный порционно г/л	100	3	0,5	7,3	58	0,06	24,46			27,43	28,94	16,59	0,79
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,25	2,5	25,95	120	0,12	16,4	0,02		26,02	65,09	26,88	1,02
294	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	200	8,24	5,66	32,74	203,96	0,2		0,07		23,91	110,62	40,46	1,3
75	Котлета Детская с соусом	100	11,22	20,44	3,67	252,67	0,1	1,11	0,06		32,18	203,46	26,29	3,03
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			29,87	29,34	113,24	830,85	0,54	42,07	0,15		126,79	455,35	123,02	7,67
Итого за день			29,87	29,34	113,24	830,85	0,54	42,07	0,15		126,79	455,35	123,02	7,67

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Платный обед														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,13	4,84	6,5	80,68	0,03	36,55			43,15	33,25	17,19	0,61
60	Уха со взбитым яйцом с рыбой	250	13,5	3,6	12,5	132	0,1	16	0,05		28,24	69,82	21,88	1,04
97	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7	8,2	47	294	0,04		0,06		6,29	26,16	5,94	0,59
437	Гуляш из курицы	100	12,7	18,05	23,9	211	0,14	9,2	0,4		28,35	328,83	46,99	4,94
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			38,49	34,93	133,48	913,9	0,37	61,85	0,51		123,28	505,3	104,8	8,71
Итого за день			38,49	34,93	133,48	913,9	0,37	61,85	0,51		123,28	505,3	104,8	8,71

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: среда
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Платный обед														
29	Салат из соевых огурцов с луком	100	0,83	5,03	1,85	56	0,03	36,55			43,15	33,25	17,19	0,61
65	Суп картофельный с клецками	250	3,35	3,35	37,13	124,75	0,05	0,74	0,5		45		8,86	0,81
120	Пюре из бобовых с маслом	200	16,6	8,23	42,03	306	0,26				52,22		46,67	3,67
79	Котлета Мираж с соусом	100	13,56	27,48	14,23	218,7	0,11	3,25	0,16		26,86	189,62	33,94	2,89
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			38,5	44,33	138,82	901,67	0,51	40,64	0,66		184,48	270,11	119,46	9,51
Итого за день			38,5	44,33	138,82	901,67	0,51	40,64	0,66		184,48	270,11	119,46	9,51

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Платный обед														
1 039	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,2	0,06	8,75			21,76	44,85	18,39	0,77
43	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,13	16,6	120,75	0,1	5,29	0,09		47,39	87,71	32,53	1,18
94	Рис припущенный	200	4,85	5,75	44,05	239,4	0,04	21,33	0,03		3,13	67,87	23,8	0,8
528	Котлета рыбная Нептун с соусом	100	15,22	13,66	33,34	267,68	0,04	1,13	0,13		31,06	56,39	10,42	0,84
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			27,9	34,96	144,27	953,25	0,3	36,6	0,25		120,59	304,06	97,94	5,12
Итого за день			27,9	34,96	144,27	953,25	0,3	36,6	0,25		120,59	304,06	97,94	5,12

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Платный обед														
47	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	100	1,71	5	8,46	85,7	0,01	15,11	0,55		33,18	17,96	10,29	0,39
39	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,08	24,14	0,25		54,28	64,59	29,55	1,28
7 010	Жаркое по-домашнему	280	27,89	29,39	59,44	414,74	0,36	47,84	0,11		52,21	434,21	91,66	7,41
267	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,13		55			7		2	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			36,24	40,11	129,55	827,79	0,51	142,09	0,91		158,67	555,76	141,9	10,04
Итого за день			36,24	40,11	129,55	827,79	0,51	142,09	0,91		158,67	555,76	141,9	10,04