



ПОСТАНОВЛЕНИЕ

УУРААХ

от « 31 » 10 20 13 г.

№ 271n

**Об утверждении Примерного единого 24-дневного меню
и пищевой ценности приготовляемых блюд для обучающихся
муниципальных общеобразовательных учреждений
городского округа «город Якутск»**

В целях обеспечения обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа «город Якутск» высококачественным, безопасным и сбалансированным питанием по рационам питания, соответствующим установленным требованиям к безопасности и пищевой ценности, научно обоснованным рекомендациям к качественному и количественному составу в соответствии с «СанПиН 2.4.5.2409-08. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23 июля 2008 года № 45:

1. Утвердить Примерное единое 24-дневное меню и пищевую ценность приготовляемых блюд для обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа «город Якутск» возрастной категории 7 - 10 лет в новой редакции согласно приложению № 1 к настоящему постановлению.

2. Утвердить Примерное единое 24-дневное меню и пищевую ценность приготовляемых блюд для обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа «город Якутск» возрастной категории 11 - 18 лет в новой редакции согласно приложению № 2 к настоящему постановлению.

3. Признать утратившим силу постановление Окружной администрации города Якутска от 29 декабря 2012 года № 290п «Об утверждении примерного единого 24-дневного меню для питания обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа «город Якутск».

4. Распространить Примерное меню, указанное в пунктах 1, 2 настоящего постановления, на обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа «город Якутск» следующих видов: начальная общеобразовательная школа, основная общеобразовательная школа, средняя общеобразовательная школа, средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов, лицей, гимназия.

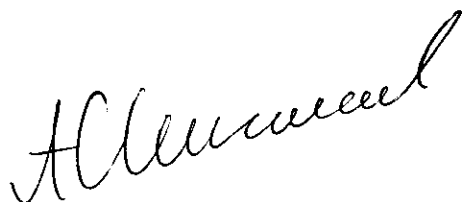
5. Управлению образования Окружной администрации города Якутска (А.К.Петров) обеспечить реализацию указанного примерного единого 24-дневного меню при организации горячего питания в муниципальных общеобразовательных учреждениях городского округа «город Якутск».

6. Департаменту по связям с общественностью и взаимодействию со СМИ, внешним и межрегиональным связям Окружной администрации города Якутска (Р.В.Тимофеев) опубликовать настоящее постановление в газете «Эхо столицы» и разместить на официальном сайте Окружной администрации города Якутска www.yakutsk.rf.

7. Настоящее постановление вступает в силу с момента его официального опубликования.

8. Контроль над исполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы городского округа «город Якутск» Е.И.Евсикову.

Глава



А.С.Николаев

Вносит:
Управление образования

Рассылка: Правовой департамент,
Евсикова Е.И.

Приложение № 1

к распоряжению Окружной администрации города Якутска
от " 31 " 10 2013 г. № 271/н

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное единое 24-дневное меню и пищевую ценность приготовляемых блюд для обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа «город Якутск» возрастной категории 7 - 10 лет

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
67	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	7	12	29	221		1	54		196	204	47	1	
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3			
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28		
	Делешка якутская	20	2		10	47					4	13	3		
Итого за Завтрак			14	25	49	426		4	94		442	400	78	1	
Обед															
19	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	100	1	7	4	84		17			19	34	16	1	
34,01	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	250	5	1	18	96					33	399	20		
108,02	Птица отварная	100	20	20		315		2	94		21	221	24	2	

76,01	Макаронные изделия отварные*	150	5	4	45	283	18	18	67	12	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	45	210			92	20	3
Итого за Обед			38	35	122	1014	20	112	843	97	8
Итого за день			52	59	171	1440	1	23	1243	175	9

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рапцов: Школьное меню

Сезон:

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: от 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8	13	32	237		1	50		190	164	26	1			
11 036	Чай с сахаром*	200			14	53					5	8	4	1			
136,02	Ватрушка с повидлом	60	4	5	34	198			22		24	53	9	1			
Итого за Завтрак			12	18	80	489		1	72		219	225	39	2			
Обед																	
9 044	Салат из моркови с зеленою заправленной растительным маслом	100	2	10	14	156		6		5	35	71	49	1			
39,01	Суп из овощей с мясом (Г ояядина оленина)*	250	2	1	13	77		36			41	353	43	1			

88,01	Рыба (омуль, чир, муксун), тушеная в томате с овощами	80	7	8	4	126	4	15	22	119	24	1
58,01	Рис отварной	150	3	1	30	133			5	60	20	
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			10	31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	45	210			18	92	20	3
15 023	Печенье парезное	30										
Итого за Обед			20	24	116	727	1	15	130	727	161	6
Итого за день			32	42	196	1216	1	87	349	952	200	8

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
97	Колбаски детские (сосиски) отварные	80	26	35		392		69			26			1			
48	Капуста тушеная	150	3	5	8	88		7	14		62	51	25	1			
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28				
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3				
Итого за Завтрак			35	45	29	614		78	14		332	244	56	3			
Обед																	
9 093	Салат из свежих огурцов с зеленью с растительным маслом	100	1	10	5	113		14		5	41	39	19	1			

2.01	Винегрет овощной с раст. маслом	100	2	5	9	92	13	25	48	23	1
32.01	Рассольник ленинградский с мясом (говядина, оленина)	250	8	6	8	46	8	19	94	20	1
99.01	Котлеты рубленые из птицы	80	12	10	6	177	1	16	115	13	1
65	Гречка отварная рассыпчатая*	150	7	2	42	207		15	175	104	3
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25		10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42		4	13	3	
Итого за Обед			31	25	85	588	22	89	476	167	7
Итого за день			34	35	138	1100	27	209	568	187	9

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Район: Школьное меню

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
79	Творожная запеканка	180	22	19	28	349	1	122			288	367	41	1			
401	Масло сливочное порционное	10		7		66		40			2	3					
413.01	Джем (варенье)	20			18	55					2	4	2				
	Школьное молоко	200	6	5	10	92	3				240	180	28				

420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42			4	13	3	
Итого за Завтрак			29	31	67	605			4	162	74	2
Обед												
11	Салат из капусты белокачанной с морковью и с растительным маслом	100	2	7	5	91			26		19	1
34,02	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5	8	18	96				33	20	
90	Тефтели рыбные (омуль, чир, муксун)	80	19	7	11	160		28	2	40	22	1
116,01	Соус томатный	30		1	3	21		4	1	1	2	
6 006	Каша рисовая рассыпчатая	150	6	8	40	255		43		95	35	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25				10	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	45	210				18	20	3
Итого за Обед			38	34	132	858		75	29	243	122	5
Итого за день			66	65	199	1462		236	33	780	195	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

Неделя: 1

Сезон:

Возраст: от 7-10 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	

8 007	Каша гречневая молочная вязкая протертая*	200	9	8	37	254	1	43	119	212	91	3
401	Масло сливочное порционное	10	7			66		40	2	3		
11 053,01	Какао с молоком*	200	4	4	6	77	1	20	128	124	35	1
	Делешка якутская	20	2		10	47			4	13	3	
Итого за Завтрак			15	19	53	444	2	103	252	351	129	4
Обед												
9 058	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	100	2	10	13	149	14		48	54	28	2
30,02	Щи из свежей капусты с мясом(Говядина, оленина)*	250	4	1	9	57	10		44	95	29	1
103	Печень тушенная в сметанном соусе*	80	15	5	7	135	25	6219	32	256	17	5
76,01	Макаронные изделия отварные*	150	5	4	45	283		18	18	67	12	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42			4	13	3	
Итого за Обед			28	23	94	692	49	6237	156	515	93	11
Итого за день			43	42	147	1136	51	6340	409	867	222	15

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацлов: Школьное меню

Сезон:

Возраст: от 7-10 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Пищевые вещества (г)	Энерге-	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
----------------------	---------	---------------	---------------------------

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	тищеская ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
66	Каша из пшеница и риса молочная жидкая "Дружба"	200	3	5	16	108			27		95	91	16	
27,01	Сыр порционный	20	20	26		364		1	260		880	500	35	1
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3		
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28	
	слойка с повидлом	60				1					15	60	19	1
Итого за Завтрак			29	42	26	632		4	327		1233	834	98	3
Обед														
39,01	Суп из овощей с мясом (Говядина оленина)*	250	2	1	13	77		36			41	353	43	1
22	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1	7	3	84		19			35	31	17	1
	птица тушеная*	100	15	22		252								
76,01	Макаронные изделия отварные*	150	5	4	45	283			18		18	67	12	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5	
	Лепешка якутская	20	2		10	47					4	13	3	
Итого за Обед			27	36	82	768		55	18		108	495	80	3
Итого за день			56	78	107	1400	1	59	345		1341	1329	177	6

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Сезон:

Возраст: от 7-10 лет

Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак														
135	Блинчики с джемом*	135/5	8	9	47	287		4			123	135	23	1
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3		
	Фрукты	80			4	19		4			20	14	9	1
133,01	Чай с лимоном с сахаром	200				2		2			2	1	1	
Итого за Завтрак			9	16	51	373		10	40		147	153	32	3
Обед														
9 087	Салат из свежих овощей*	100		7	1	69		4			14	25	12	1
28,01	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	4	2	8	77		6	6		54	62	26	1
3 080	Филе рыбы отварная	80	18	4	1	108		2	25	1	41	196	35	1
112	Соус молочный	30	1	1	2	27					35	28	5	
56	Пюре картофельное*	150	3	9	23	154		22	23		64	104	31	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5	
	Пирожки с мясом и рисом	75	11	6	47	230					17	136	35	2
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	45	210					18	92	20	3
Итого за Обед			44	32	136	900		34	54	1	254	673	169	8

Итого за день	53	48	187	1274	1	44	94	1	401	825	201	11
---------------	----	----	-----	------	---	----	----	---	-----	-----	-----	----

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

Сезон:

День: среда

Неделя: 2

Возраст: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Сосиски детские молочные	80	8	16	112	181									
48	Капуста тушеная	150	3	5	8	88	7	14			62	51	25	1	
136	Ватрушка с творогом	60	6	7	20	172					41	67	10	1	
	Школьное молоко	200	6	5	10	92	3				240	180	28		
Итого за Завтрак			23	32	150	533	9	14			343	298	63	2	
Обед															
9 067,01	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом*	100	2	7	7	104		1			69	48	26	1	
37,01	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	1	1	8	44		7	3		15	39	12		
100,01	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	200	16	13	22	284		30	24		79	261	65	2	
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5		

420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1			10	42				4	13	3
Итого за Обед			23	23		58	499		38	27	177	392	111
Итого за день			46	55		208	1031		48	41	520	690	174

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Район: Школьное меню

Сезон:

День: четверг

Возраст: от 7-10 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
79	Творожная запеканка	180	22	19	28	349		1	122		288	367	41	1	
403	Молоко стухенное с сахаром	20	1		11	52					63	46	7		
133,01	Чай с лимоном с сахаром	200				2		2			2	1	1		
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3			
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3		
Итого за Завтрак			24	26	50	511		3	162		359	429	51	1	
Обед															
18,01	Салат из вареной свеклы с сыром	100	12	21	4	258		5	125		441	261	28	1	
36	Суп картофельный на мясном бульоне*	250	5	3	19	140		15			53	198	43	1	
99,01	Котлеты рубленые из птицы	100	15	13	7	221		1	57		19	144	17	1	
58	Рис отварной с овощами	150	3	5	25	189		2	4		6	62	23	1	

	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25				10	31	5
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	45	210				18	92	20
Итого за Обед			42	45	111	1043	24	185		548	788	135
Итого за день			66	71	161	1554	1	347		907	1217	186

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Район: Школьное меню

Сезон:

День: пятница

Возраст: от 7-10 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
76,02	Макаронные, запеченные с сыром	200	15	14	51	393			91		299	233	27	1			
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28				
	Лепешка якутская	20	2		10	47					4	13	3				
Итого за Завтрак			23	19	70	532		3	91		543	426	58	2			

Обед

20,01	Салат из помидоров свежих с раст. маслом	100	1	7	4	89		22			17	31	18	1
30,02	Щи из свежей капусты с мясом (Говядина, оленина)*	250	4	1	9	57		10			44	95	29	1
86,01	Биточки рыбные (омуль, чир, муксун)	80	12	7	5	142		2	46		46	148	29	1
65	Гречка отварная рассыпчатая*	150	7	2	42	207					15	175	104	3

105	Тефтели мясные паровые (говядина, олеина, жеребятина)*	80	15	9	7	163	3	20	52	160	25	1
56	Пюре картофельное*	150	3	9	23	154	22	23	64	104	31	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			10	31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	45	210			18	92	20	3
Итого за Обед			28	29	96	688	35	43	179	427	102	6
Итого за день			36	46	154	1088	40	137	399	650	146	9

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацплан: Школьное меню

День: поделник

Сезон:

Неделя: 3

Возраст: от 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
5 029	Вареники с творогом*	200	20	19	3	135			44		166	281	47	2			
139	Пирожок с яблоками	75	5	8	34	226		2	25		29	64	11	1			
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28				
Итого за Завтрак			31	32	47	453		5	69		435	525	87	3			
Обед																	
9 043	Морковь тертая с раст. маслом*	100	1	16	6	168		4			30	47	32	1			
472	Булочка школьная	85	8	3	56	287			18		23	85	18	1			

35,01	Суп гороховый на мясном бульоне (говядина, оленина)	200	3	3	7	56		5	18	42	18	1
	Котлеты рубленые из птицы	60	8	10	8	87		1	26	84	10	1
48	Капуста тушеная	150	3	5	8	88		7	62	51	25	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42			4	13	3	
Итого за Обед			26	38	106	752		17	172	353	111	5
Итого за день			57	70	153	1204		22	607	878	197	8

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Сезон:

Неделя: 3

Возраст: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак														
137	Оладьи с джемом*	120/5	10	7	56	321			56		85	138	21	1
	Фрукты	80			4	19		4			20	14	9	1
11 053,01	Какао с молоком*	200	4	4	6	77		1	20		128	124	35	1
Итого за Завтрак			14	11	66	417		5	76		232	276	65	3
Обед														
20	Салат из помидоров свежих с зеленью раст. маслом*	100	1	7	5	91		29			30	36	23	1

28,01	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	4	2	8	77	6	6	62	26	1	
105	Тефтели мясные паровые (говядина, оленина, жеребятина)*	80	15	9	7	163	3	20	160	25	1	
8 001	Рис отварной рассыпчатый	150	4	4	40	213		20	83	27	1	
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	40	2		21	84			8	26	6	
412,01	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	60	4	3	45	220			7	30	5	
Итого за Обед			32	27	136	874	38	46	169	427	117	5
Итого за день			46	38	202	1291	43	121	401	702	181	8

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню в пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Сезон:

Неделя: 3

Возраст: от 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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		
Завтрак																
	Пудинг из творога запаренный	100	6	5	18	137			78		140	187	21	1		
	Варенье или джем	20			14	55					2	4	2			
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28			

	Депешка якутская	20	2			10	47					4	13	3
Итого за Завтрак		13	10	52	332	3	78					386	384	54
Обед														
2,01	Вяленет овощной с раст. маслом	100	2	5	92	9						25	48	23
42,01	Суп рыбный из консервов (лосось или сайра)	250	6	3	140	21	8					92	164	52
103	Печень тушенная в сметанном соусе*	100	18	7	169	8	7773					41	319	21
76,01	Макаронные изделия отварные*	100	4	3	189	30	12					12	45	8
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	25	10						10	31	5
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	210	45						18	92	20
Итого за Обед		36	49	176	1156	64	7872	1	61	7793	198	584	1083	182
Итого за день								1	64	7872	584	1083	182	14

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Район: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 3

Сезон:

Возраст: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	VI	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
67	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	7	12	29	221		1	54		196	204	47	1			

27.01	Сыр порционный	20	20	26		364		1	260		880	500	35	1
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3		
133,01	Чай с лимоном с сахаром	200				2		2			2	1	1	
	Лепешка якутская	20	2		10	47					4	13	3	
Итого за Завтрак			29	45	40	700		3	354		1084	721	85	2
Обед														
9 093	Салат из свежих огурцов с зеленью с растительным маслом	100	1	10	5	113		14			41	39	19	1
30.02	Щи из свежей капусты с мясом(Говядина, оленина)*	250	4	1	9	57		10			44	95	29	1
	птица тушеная*	100	15	22		252								
56	Пюре картофельное*	150	3	9	23	154		22	23		64	104	31	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
Итого за Обед			26	43	57	643		46	23		163	281	87	4
Итого за день			54	89	96	1342		50	377		1247	1003	172	6

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацпоп: Школьное меню

День: пятница

Сезон:

Неделя: 3

Возраст: от 7-10 лет

	Пищевые вещества (г)	Энерге-	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--	----------------------	---------	---------------	---------------------------

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	тищеская ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Вафли якутские (баахыла) с джемом	100	3	2	36	375		1			98	76	11	
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3		
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28	
Итого за Завтрак			9	15	46	533		4	40		340	259	39	1
Обед														
9 055	Салат из свеклы с сыром*	100	3	2	8	63		9	19		97	74	22	1
43	Суп картофельный с клетками*	250	7	3	25	149		11	31		21	77	21	1
2 047,02	Шлов из отварной говядины	150	23	23	26	164		1			17	267	46	3
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5	
412,01	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	60	4	3	45	220					7	30	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
Итого за Обед			40	32	124	662		21	50		156	491	102	7
Итого за день			48	47	170	1195		24	90		496	750	141	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Школьное меню

День: суббота

Неделя: 3

Сезон:

Возраст: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
64,02	Каша манная молочная жидкая	200	6	9	27	217		1	54		189	156	25		
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3			
139	Пирожок с яблоками	75	5	8	34	226		2	25		29	64	11	1	
132	Чай с сахаром	200			13	52									
Итого за Завтрак			12	25	75	561		3	119		221	223	36	1	
Обед															
17,01	Салат из огурцов свежих с зеленью и с раст. маслом	100	1	7	3	77		15			32	42	16	1	
32,01	Рассольник ленинградский с мясом (говядина, оленина)	250	8	6	8	46		8	3		19	94	20	1	
86,01	Биточки рыбные (омуль, чир, муксун)	80	12	7	5	142		2	46		46	148	29	1	
48	Капуста тушеная	150	3	5	8	88		7	14		62	51	25	1	
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5		
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	45	210					18	92	20	3	
Итого за Обед			30	27	79	589		32	63		187	459	115	7	
Итого за день			41	52	154	1149		35	182		408	681	151	8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 4

Возраст: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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		
Завтрак																
5,029	Вареники с творогом*	200/20	22	21	3	149			48		183	309	52	2		
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28			
	Лепешка якутская	20	2		10	47					4	13	3			
Итого за Завтрак			29	26	22	288		3	48		427	502	83	2		
Обед																
13	Салат из моркови с изюмом*	100	1	7	19	145		4			30	57	34	1		
1,062,01	Суп с вермишелевый на курином бульоне	250	15	11	28	252		8	80	7	35	166	26	2		
93	Гуляш из отварного мяса (говядина, оленина, жеребятина) в томатно-сметанном соусе	60	10	5	3	96		2	3		49	114	21	1		
58,01	Рис отварной	150	3	1	30	133					5	60	20			
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5			
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	45	210					18	92	20	3		

Итого за Обед	36	28	135	861	14	83	7	147	521	125	7
Итого за день	65	53	157	1149	1	131	7	574	1023	208	9

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Школьное меню

Сезон:

Неделя: 4

Возраст: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

Завтрак

82	Суфле творожное паровое или запеченное	180	11	9	20	206			70		152	206	22	1
403	Молоко стуженное с сахаром	20	1		11	52					63	46	7	
133,01	Чай с лимоном с сахаром	200				2		2			2	1	1	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3	
Итого за Завтрак			14	9	42	302		2	70		221	266	32	1

Обед

17	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	7	3	77		9			31	42	16	1
30,02	Щи из свежей капусты с мясом(Говядина, оленина)*	250	4	1	9	57		10			44	95	29	1
	птица тушеная*	100	15	22		252								
65	Гречка отварная рассыпчатая*	150	7	2	42	207					15	175	104	3

76,01	Макаронные изделия отвердые*	120	4	3	36	227	14	14	54	10	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	45	210			92	20	3
Итого за Обед			29	24	123	807	36	61	405	100	6
Итого за день			42	33	168	1104	1	39	674	141	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 22)

Рацон: Школьное меню

День: четверг

Сезон:

Неделя: 4

Возраст: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8	13	32	237		1	50		190	164	26	1			
11 053,01	Какао с молоком*	200	4	4	6	77		1	20		128	124	35	1			
	Лепешка якутская	20	2		10	47					4	13	3				
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3					
Итого за Завтрак			13	24	48	428		2	110		324	304	64	2			
Обед																	
19	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	100	1	7	4	84		17			19	34	16	1			
37,01	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	1	1	8	44		7	3		15	39	12				

105	Тфтели мясные паровые (говядина, оленина, жеребятина)*	80	15	9	7	163		3	20	52	160	25	1
54	Картофель отварной	150	2	7	28	160		30	18	18	89	35	1
136,02	Ватрушка с повидлом	60	4	5	34	198			22	24	53	9	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25				10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42				4	13	3	
Итого за Обед			26	31	101	717		58	63	142	418	104	5
Итого за день			39	55	149	1144		1	173	466	723	168	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 23)

Район: Шкельное меню

День: пятница

Неделя: 4

Сезон:

Возраст: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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		
Завтрак																
	Сосиски молочные (детские) с соусом сметаны	80	7	17	1	151					20	11	2			
48	Капуста тушеная	150	3	5	8	88		7	14		62	51	25	1		
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28			
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42					4	13	3			
Итого за Завтрак			17	27	30	372		9	14		327	255	58	1		

Обед												
№	Вид продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2.01	Винегрет овощной с раст. маслом	100	2		5		9		92		13	
32.01	Рассольник ленинградский с мясом (говядина, оленина)	250	8		6		8		46		8	3
108,02	Птица отварная	100	20		20				315		2	94
65	Гречка отварная рассыпчатая*	150	7		2		42		207			
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2		2		10		25			
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	5		1		45		210			
Итого за Обед			43		35		114		895		23	96
Итого за день			60		61		144		1268		33	110

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 24)

Рацион: Школьное меню

День: суббота

Сезон:

Неделя: 4

Возраст: от 7-10 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
	Вафли якутские (баахыла) с джемом	100/5	3	2	38	394		1			103	79	12								
11 053,01	Какао с молоком*	200	4	4	6	77		1	20		128	124	35	1							
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3									
Итого за Завтрак			7	14	44	537		2	60		232	206	47	2							
Обед																					

22	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1	7	3	84		19		35	31	17	1
36	Суп каргофельный на мясном бульоне*	250	5	3	19	140		15		53	198	43	1
2 047,02	Плов из отварной говядины	150	23	23	26	164		1		17	267	46	3
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25				10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1		10	42				4	13	3	
139	Пирожок с яблоками	75	5	8	34	226		2	25	29	64	11	1
Итого за Обед			37	43	104	681		37	25	148	603	124	7
Итого за день			44	57	148	1218		38	85	380	810	171	9

Руководитель аппарата



Г.Н.Михайлов

Приложение № 2

к распоряжению Окружной администрации города Якутска
от "31" 10 2013 г. № 2714

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное единое 24-дневное меню и пищевую ценность приготовляемых блюд для обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа «город Якутск» возрастной категории 11 - 18 лет

Сезон:

Возраст: от 11-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Рацион: Школьное меню

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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																
67	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	8	16	37	276		1	68		245	255	59	1		
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3				
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28			
	Лепешка якутская	30	2		15	71					6	20	4			
Итого за Завтрак			17	28	61	505		4	108		493	458	91	2		
Обед																
19	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	100	1	7	4	84		17			19	34	16	1		
34,01	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	300	6	1	21	115					39	478	23	1		
108,02	Птица отварная	120	24	24		378		3	112		26	265	29	3		

76.01	Макаронные изделия отварные*	200	7	6	61	378	24	24	90	16	2
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25		10	31	5	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315		27	138	30	4
Итого за Обед			47	40	163	1295	136	145	1035	120	10
Итого за день			64	68	224	1800	244	638	1493	211	12

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: от 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
33	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9	16	40	297		1	63		238	206		1	
11 036	Чай с сахаром*	200			14	53					5	8	4	1	
136.02	Вагрушка с повидлом	60	4	5	34	198			22		24	53	9	1	
Итого за Завтрак			14	21	88	548		1	85		267	267	45	2	
Обед															
9 044	Салат из моркови с зеленью заправленный растительным маслом	100	2	10	14	156		6		5	35	71	49	1	
39.01	Суп из овощей с мясом (Говядина оленина)*	300	3	1	16	93		44			49	424	52	1	

88.01	Рыба (омуль, чир, муксун), тушенная в томате с овощами	120	10	12	6	189	5	22	32	179	36	1
58.01	Рис отварной	200	4	2	39	178			6	80	27	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			10	31	5	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315			27	138	30	4
15 023	Печенье нарезное	30										
Итого за Обед			27	29	153	955	1	22	159	923	199	8
Итого за день			41	50	241	1503	1	107	426	1190	244	11

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: от 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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																
97	Колбаски легкие (сосиски) отварные	100	32	44		490		86			33			2		
48	Капуста тушеная	200	3	6	11	117		9	19		83	68	34	1		
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28			
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4			
Итого за Завтрак			43	56	37	762		98	19		362	267	66	4		
Обед																

9 093	Салат из свежих огурцов с зеленой с растительным маслом	100	1	10	5	113	14	5	41	39	19	1
28	Борщ на мясном бульоне (говядина, оленина)	300	2	1	4	39						
95	Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина, оленина, жеребятина)	300	7	12	16	206	18	33	84	194	40	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			10	31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	30	4	1	34	158			14	69	15	2
411	Зефир витаминизированный	20			16	62						
Итого за Обед			15	25	85	602	32	33	148	332	79	5
Итого за день			58	81	121	1364	129	52	510	600	145	8

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рапнов: Школьное меню

Сезон:

Возраст: от 11-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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		
Завтрак																
	Вафли якутские (баахыла) с джемом	150	4	3	54	563		1			146	113	17			
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3				

	Фрукты	100			5	24	5			25	17	11	1
132	Чай с сахаром	200			13	52							
Итого за Завтрак			4	11	72	704	6	40		174	133	28	2
Обед													
2,01	Винегрет овощной с раст. маслом	100	2	5	9	92	13			25	48	23	1
32,01	Рассолник ленинградский с мясом (говядина, оленина)	300	9	7	9	56	10	3		23	113	24	2
99,01	Котлеты рубленые из птицы	100	15	13	7	221	1	57		19	144	17	1
65	Гречка отварная распычатая*	150	7	2	42	207				15	175	104	3
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25				10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63				6	20	4	
Итого за Обед			36	29	93	663	1	60		99	530	176	8
Итого за день			40	40	165	1367	1	100		273	663	204	10

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рапцион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

Сезон:

Возраст: от 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		

79	Творожная запеканка	200	24	21	31	388		1	135	320	407	46	1
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40	2	3		
413,01	Джем (варенье)	20			18	55				2	4	2	
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3		240	180	28	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63				6	20	4	
Итого за Завтрак			32	33	75	665		4	175	571	613	80	2
Обед													
11	Салат из капусты белокачанной с морковью и с растительным маслом	100	2	7	5	91		26		47	34	19	1
34,02	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	6	10	21	115				39	478	23	1
90	Тефтели рыбные (омуль, чир. муксун)	100	23	9	14	201		2	35	50	179	27	1
116,01	Соус томатный	30		1	3	21		1	4	1	4	2	
6 006	Каша рисовая рассыпчатая	200	7	11	54	340		1	57	126	190	47	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25				10	31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315				27	138	30	4
Итого за Обед			47	40	174	1107		29	96	300	1054	153	7
Итого за день			79	74	250	1772	1	33	271	871	1668	232	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: суббота

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: от 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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		
Завтрак																
8 007	Каша гречневая молочная вязкая протертая*	250	11	10	46	317		1	54		148	265	113	3		
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3				
11 053,01	Какао с молоком*	200	4	4	6	77		1	20		128	124	35	1		
	Делешка якутская	30	2		15	71					6	20	4			
Итого за Завтрак			18	21	67	531		2	114		284	411	153	5		
Обед																
9 058	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	100	2	10	13	149		14			48	54	28	2		
30,02	Щи из свежей капусты с мясом(Говядина, оленина)*	300	4	1	10	68		12			53	114	35	2		
103	Печень тушенная в сметанном соусе*	100	18	7	8	169		31	7773		41	319	21	7		
76,01	Макаронные изделия отварные*	200	7	6	61	378			24		24	90	16	2		

	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25				10	31	5	
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63				6	20	4	
Итого за Обед			35	26	118	852	1	58	7797	5	627	109	13
Итого за день			53	47	185	1383	1	60	7911	5	1038	261	18

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

Сезон:

День: понедельник

Возраст: от 11-18 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
66	Каша из пшеницы и риса молочная жидкая "Дружба"	250	4	6	20	136		1	34		119	113	20		
27,01	Сыр порционный	30	30	38		546		1	390		1320	750	53	2	
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3			
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28		
	слойка с повидлом	60				1					15	60	19	1	
Итого за Завтрак			40	56	29	841		4	464		1696	1107	119	3	
Обед															
22	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1	7	3	84		19			35	31	17	1	

39,01	Суп из овощей с мясом (Говядина оленья)*	300	3	1	16	93	44		49	424	52	1
	птица тушеная*	100	15	22		252						
76,01	Макаронные изделия отварные*	200	7	6	61	378		24	24	90	16	2
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25			10	31	5	
	Депешка якутская	30	2		15	71			6	20	4	
Итого за Обед			30	37	105	902	63	24	124	595	94	4
Итого за день			70	94	134	1742	67	488	1821	1701	213	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: от 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
135	Блинчики с джемом*	135/5	8	9	47	287		4			123	135	23	1	
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3			
	Фрукты	100			5	24		5			25	17	11	1	
133,01	Чай с лимоном с сахаром	200				2		2			2	1	1		
Итого за Завтрак			9	16	52	378		11	40		152	156	34	3	
Обед															

9 087	Салат из свежих овощей*	100		7	1	69		4			14	25	12	1
28,01	Борщ с капустой свежей и картофелем	300	5	2	10	93		7	7		65	74	32	1
3 080	Филе рыбы отварная	100	22	5	1	135		3	31	1	52	245	44	1
112	Соус молочный	30	1	1	2	27					35	28	5	
56	Пюре картофельное*	200	5	12	30	205		30	31		86	138	42	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5	
	Пирожки с мясом и рисом	75	11	6	47	230					17	136	35	2
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315					27	138	30	4
Итого за Обед			53	36	168	1099		43	69	1	305	815	203	11
Итого за день			61	52	220	1477		54	109	1	457	971	238	13

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Сезон:

Возраст: от 11-18 лет

Неделя: 2

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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		
Завтрак																
	Сосиски детские молочные	100	10	20	140	226										
48	Капуста тушеная	200	3	6	11	117		9	19		83	68	34	1		

136	Ватрушка с творогом	60	6	7	20	172				41	67	10	1
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3		240	180	28	
Итого за Завтрак			26	38	181	607		12	19	364	315	71	2
Обед													
9 067,01	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом*	100	2	7	7	104		1		69	48	26	1
37,01	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300	2	1	10	52		9	3	18	47	15	1
100,01	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	250	20	17	28	355		37	30	99	326	82	3
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	2	16	63				6	20	4	
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25				10	31	5	
Итого за Обед			28	27	71	599		47	33	202	471	131	5
Итого за день			54	65	251	1207		59	52	566	786	202	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: от 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак														

79	Творожная запеканка	200	24	21	31	388		1	135		320	407	46	1
403	Молоко стуженное с сахаром	30	2		17	78					95	69	10	
133,01	Чай с лимоном с сахаром	200				2		2			2	1	1	
401	Масло сливочное порционное	10		7		66			40		2	3		
420	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2		16	63					6	20	4	
Итого за Завтрак			28	28	64	597		3	175		425	499	60	2
Обед														
18,01	Салат из вареной свеклы с сыром	120	14	25	5	310		6	150		530	314	33	1
36	Суп картофельный на мясном бульоне*	300	6	3	23	168		18			63	238	52	2
99,01	Коплеты рубленые из птицы	100	15	13	7	221		1	57		19	144	17	1
58	Рис отварной с овощами	200	5	7	34	252		3	5		9	83	30	1
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315					27	138	30	4
Итого за Обед			48	52	147	1290		28	211		658	946	167	10
Итого за день			77	80	211	1888		32	386		1083	1446	227	12

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Район: Школьное меню

Сезон:

День: пятница

Возраст: от 11-18 лет

Неделя: 2

	Пищевые вещества (г)	Энерге-	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--	----------------------	---------	---------------	---------------------------

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	типовая ценность (ккал)											
			Б	Ж	У	типовая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
76,02	Макаронные, запеченные с сыром	250	19	18	63	491			114		374	292	34	2
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28	
	Лепешка якутская	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Завтрак			27	23	88	654		3	114		620	491	66	2
Обед														
20,01	Салат из помидоров свежих с раст. маслом	100	1	7	4	89		22			17	31	18	1
30,02	Щи из свежей капусты с мясом(Говядина, оленина)*	300	4	1	10	68		12			53	114	35	2
86,01	Бычки рыбные (омуль, чир, муксун)	100	15	9	7	178		3	58		57	186	36	1
65	Гречка отварная распечата*	200	9	2	56	276				1	20	233	138	5
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника, шиповник, смородина)	200	2	2	10	25					10	31	5	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315					27	138	30	4
Итого за Обед			38	22	155	951		37	58	1	185	732	262	13
Итого за день			66	45	242	1605		40	171	1	805	1224	328	15

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)