

ООО "Виктория Буше"



Согласовано
Ирина Николаевна Л.С.

" 02 " 09 2024 г.



Утверждаю
Генеральный директор ООО "Виктория Буше"
" 02 " 09 2024 г.

Примерное десятидневное меню

для организации горячего бесплатного питания
обучающихся начальных классов

на 2024-2025 год

Зависираев
Буше

ООО "Виктория Буше"

Рацион : бесплатное горячие питание

Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День 1 (понедельник)

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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																
75MT2011	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65			
183MT2011	Каша гречневая молочная	200	8,5	5,4	42,8	256,18	0,21	1,64	28,44	0,29	181,48	242,75	99,23	2,88			
376MT2011	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	66	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	13,8	71,7	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
14MT2011	Масло сливочное(порция)	10	0,1	7,2	0,13	66	0	0	45	0,11	2,4	3	0	0,02			
15MT2011	Сыр российский (порция)	15	5,48	4,43	0	53,75	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15			
	Итого	555	17	17,66	73,55	546,93	0,22	1,78	116,64	1,08	333,88	348,75	115,8	3,93			

Разработана : Горбуновой Л.В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : двухразовое питание

Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День 1 (понеделник)

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции,	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины					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		
	Обед															
71.МТ2011	Огурцы свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	8,4	0,02	2,94	12	0,06	10,2	18	8,4	0,3		
119.МТ2011	Суп гороховый	250	6,71	2,6	13,8	128,25	0,12	0,8	0	0,8	66	262	38	1,8		
268,331.МТ2011	Биточки с соусом сметанным с томатом	90	6,58	11,63	8,6	194	0,19	2,54	23	1,82	13,32	18,89	84,39	1,1		
143.МТ2011	Овощное рагу	150	2,63	9,7	12,29	202,86	0,09	17,87	65,71	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86		
389.МТ2011	Сок фруктовый(яблочный)	200	1	0	22,2	84,8	0,02	4	0	0	240	14	8	2,8		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,2	47,8	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4		
	Итого	800	20,69	24,54	81,05	735,08	0,47	28,15	100,71	6,22	394,11	425,78	176,1	8,19		

Разработана : Горбуновой Л.В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : бесплатное горячие питание

Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День 2 (вторник)

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции,	Пищевые вещества				Энергет ичечка	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
210,306MT2	Омлет натуральный с консервированным зеленым горошком	200	20,13	33,2	6,76	318,13	0,12	3,21	267,93	0,66	88,47	199,22	19,21	2,32		
ПР	Йогурт 2,5% жирности	120	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0	155	118,8	18,75	0,13		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,09	0,33	13,8	95,6	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
379MT2011	Кофейный напиток с молока	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	22,22	0	125,78	90	14	0,13		
	Итого	560	30,52	38,09	43,89	581,21	0,16	4,51	335,15	1,37	223,55	317,42	43,11	3,07		

Разработана : Горбуновой Л.В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : двухразовое питание

Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День 2 (вторник)

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции,			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	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				
	Обед																	
23.МТ2011	Салат из помидор с рас.маслом	60	0,77	3,71	1,07	78,56	0,05	12,18	0	2,02	10,33	19,27	10,57	0,5				
82.МТ2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1086	5,92	8,4	96,3	0,04	8,24	0	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94				
227.МТ2011	Рыба припущенная	90	9,94	5,98	2,09	133,2	0,05	0,43	14,7	0,26	14,72	103,16	24,5	0,5				
310.МТ2011	Картофель отварной	150	2,96	4,32	18,01	142,35	0,15	21	0	28,2	14,64	79,73	29,33	1,16				
349.МТ2011	Компот из сухофруктов	200	1016	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,2	47,8	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,96	0,33	13,82	138	0,03	0	0	0,27	6,9	21,8	7,5	0,93				
	Итого	760	20,04	20,78	99,85	814,2	0,34	42,65	14,7	33,27	84,59	339,18	132,5	5,39				

Разработана : Горбуновой Л.В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : бесплатное горячие питание

Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День 3 (среда)

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции,	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
227MT2011	Рыба припущенная	90	8,94	3,98	2,09	133,2	0,05	0,43	14,7	0,26	14,72	103,16	24,5	0,5	
312MT2011	Пюре картофельное	160	3,08	2,33	19,13	144	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	
377MT2011	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,73	66	0	2,93	0	0,01	14,7	4,55	2,48	0,37	
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,09	0,33	13,8	119,5	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
14MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	66	0	0	45	0,11	2,4	3	0	0,02	
	Итого	510	14,34	13,86	50,88	528,7	0,06	7,11	92,85	1,13	76,97	212,86	63,58	2,35	

Разработана : Горбуновой Л.В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : двухразовое питание

Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День 3 (среда)

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции,	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед															
	Салат из свежих овощей с															
29.МТ2011	р/м	60	0,66	3,63	2,27	2,27	56,47	0,02	7,93	211,85	0,33	15,26	21,38	11,3	0,4	
101.МТ2011	Суп рисовый с картофелем	200	1,58	2,17	9,69	90,25	90,25	0,07	6,6	0	0,98	21,36	44,79	18,22	0,7	
250.МТ2011	Бефстроганов	90	9,67	9,87	2,27	136,53	136,53	0,01	0,01	12	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47	
	Макаронные изделия															
309.МТ2011	отварные	150	5,52	4,52	26,45	201,9	201,9	0,97	0	0	23,7	4,86	37,17	21,12	1,11	
	Напиток из плодов сухих															
388.МТ2011	(шиповник)	200	0,4	0,27	17,2	125	125	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,2	47,8	47,8	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4	
ПР	хлебжрано-пшеничный	40	1,96	0,33	13,82	13	13	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Итого	760	21,18	21,01	80,9	795,9	795,9	1,11	114,54	223,54	25,75	77,84	213,4	79,88	5,54	

Разработана : Горбуновой Л.В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : бесплатное горячие питание

Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День 4 (четверг)

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции, Б	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
			Ж	У	Б		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
224,337MT2	Запеканка творожная с соусом	180	22,9	33,5	19,8	265,5	0,07	1,18	1844,8	2,03	114,92	151,31	23,78	1,11	
382MT2011	Какао с молоком	200	4,08	3	17,58	118,6	0,06	1,59	26,66	0	152,22	124,56	21,34	0,48	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,09	0,33	13,8	95,6	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
14MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	53,75	0	0	45	0,11	2,4	3	0	0,02	
338MT2011	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	1	0,4	19	16	12	2,3	
	Итого	530	29,57	44,33	61,61	580,45	0,13	2,77	1916,4	2,74	276,44	304,07	55,02	2,21	

Разработана : Горбуновой Л.В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : двухразовое питание

Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День 4 (четверг)

	Наименования блюд	Масса порции, Б	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Ж	У	6		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
52.МТ2011	Салат из свеклы отварной с	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79		
88.МТ2011	Щи из свежей капусты	200	1,76	4,95	7,9	89,75	0,06	15,76	0	2,35	49,25	49	22,13	0,83		
291.МТ2011	Плов из птицы	240	18,01	10,95	36,45	358,4	0,15	6,53	28	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87		
342.МТ2001	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,78	97,6	0,1	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,2	47,8	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
	Итого	750	24,12	20,22	96,11	718,2	0,35	28	5,19	124,52	315,71	106,18	5			

Разработана : Горбуновой Л.В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : бесплатное горячие питание
 Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День 5 (пятница)

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции,	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1		3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак															
75.МТ2011	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65		
	Макаронные изделия															
204.МТ2011	отварные с сыром	180	12,18	8,33	30,7	300,96	0,07	0,2	115,34	0,96	265,68	181,87	18,29	1,11		
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,09	0,33	13,8	105,6	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
	Масло сливочное															
14.МТ2011	(порциями)	10	0,1	7,2	0,13	66	0	0	45	0,11	2,4	3	0	0,02		
	Итого	530	14,9	15,86	54,1	585,8	0,07	0,23	160,34	1,67	286,08	212,87	29,59	2,01		

Разработана : Горбуновой Л.В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : двухразовое питание

Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День 5(пятница)

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции, Б	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Ж	У	Б		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
59.МТ2011	Салат из свежих овощей с р\м	60	0,61	0,1	3,85	81,9	0,03	1,79	5077,6	1,52	13,67	25,38	17,32	0,61		
103.МТ2011	Суп с макаронными изделиями	200	2,18	7,24	16,36	132,4	0,12	6,6	0	0,98	12,16	50,84	19,24	0,78		
255.МТ2011	Печень по строгановски	90	12,48	11,04	2,82	175,2	0,16	4,49	2063,2	2,46	14,78	210,01	15,66	11,3		
312.МТ2011	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	135	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86		
350.МТ2011	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,1	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,2	47,8	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,96	0,33	13,82	138	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
	Итого	760	21,86	21,34	92,68	821,66	0,36	40,63	7174	5,98	98,56	420,78	97,42	15,1		

Разработана : Горбуновой Л.В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : бесплатное горячие питание

Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День 6 (понедельник)

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					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															
182.МТ2011	каша пшенная молочная	150	5,31	3,19	33,5	185,7	0,08	0,84	14,91	0,08	97,14	129,55	34	0,89		
376.МТ2011	Чай фруктовый	200	0,53	0	9,47	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ПР	Хлеб	40	2,09	0,33	13,8	95,6	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
14МТ2011	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	66	0	0	45	0,11	2,4	3	0	0,02		
15МТ2011	Сыр Российский	15	5,48	4,43	0	53,73	0,01	0,11	43,2	0,08	132	78	5,25	0,15		
ПР	Йогурт 2,5% жирности	120	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0	155	118,8	18,75	0,13		
	Итого	535	18,64	17,03	64,28	527,91	0,1	1	103,1	0,9	249,5	235,6	50,6	1,9		

Разработана : Горбуновой Л.В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : двухразовое питание

Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День 6 (понедельник)

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции,				Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
		3	4	5	6	Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2									7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед																			
71MT2011	Овощи свежие в нарезке	60	0,54	0	1,71	10,2	0,03	6,72	40,8	0,24	9,3	16,8	10,2	0,42						
99MT2011	Суп овощной	200	3,44	3,92	10,44	86,8	0,16	4,66	0	1,94	23,42	69,58	28,8	1,62						
278MT2011	Тефтели мясные с соусом	90	8,96	16,11	10,31	182,45	0,19	0,92	30	2,06	21,62	85,51	17,32	0,88						
305MT2011	Рис отварной	150	3,64	4,22	30,67	199,95	0,02	0	0	23,7	2,42	60,6	19,01	0,51						
342MT2011	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,78	97,6	0,1	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18						
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,2	47,8	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4						
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93						
	Итого	750	20,09	24,96	99,93	693,77	0,53	14,1	70,8	28,61	74,66	285,49	93,03	4,94						

Разработана : Горбуновой Л.В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : бесплатное горячие питание

Возраст : 7-11 лет

День 7 (вторник)

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции,			Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	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																	
341МП2011	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	49	0	6	4	0,2	34	23	13	0,3				
187,330MT2	Запеканка рисовая с яблоком и соусом смет	160	22,2	16	28,6	321,53	0,03	1,17	15,47	1,04	54,22	83,46	22,97	0,93				
011	Хлеб пшеничный	35	2,09	0,33	13,8	79	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
14MT2011	Масло сливочное	5	0,1	7,2	0,13	33	0	0	45	0,11	2,4	3	0	0,02				
378 MT2011	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,06	1,59	26,66	0	152,22	124,56	21,34	0,48				
	Итого	500	26,81	25,08	66,53	563,53	0,09	2,76	87,13	1,75	215,74	236,22	54,21	2,03				

Разработана : Горбуновой Л.В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : двухразовое питание

Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День 7 (вторник)

Масса	Пищевые вещества	Энергет	Витамины	Минеральные вещества (мг)
-------	------------------	---------	----------	---------------------------

№ рец.	Наименования блюд	порции,	Б	Ж	У	ическая	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
20MT2011	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,65	1,09	38,79	0,02	3,99	0	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
96MT2011	Рассольник ленинградский	200	2,08	2	13,58	185	0,08	6	0	1,92	30,8	167	25,4	0,8
	Рыба запеченная с													
232MT2011	картофелем по-русски	240	17,25	15	7	256	0,07	0,25	111,25	4,25	195,25	304,25	38,75	1,25
349MT2011	Компот из 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	1,39	0,22	9,2	47,8	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,96	0,33	13,82	91,9	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого	760	24,24	21,5	91,95	815,87	0,22	11,04	111,25	8,68	253,08	583,02	119,2	4,63

Разработана : Горбуновой Л.В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : бесплатное горячие питание

Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День 8(среда)

Масса	Энергет	Витамины	Минеральные вещества (мг)

№ рец.	Наименования блюд	порции,	Б	Ж	У	ичечка	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
182.МТ2011	Каша овсяная молочная	200	6,1	4	36,96	208,24	0,15	0,84	14,14	0,44	206,03	162,36	43,33	1,23	
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	66	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,09	0,33	13,8	95,6	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
338МП2011	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6	
15.МТ2011	Сыр российский	15	5,48	4,43	0	53,75	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15	
	Итого	555	15,7	9,26	81,23	519,59	0,16	0,98	102,34	1,23	358,43	268,36	59,88	2,28	

Разработана : Горбуновой Л.В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : двухразовое питание

Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День 8(среда)

Масса	Пищевые вещества	Энергет	Витамины	Минеральные вещества (мг)
-------	------------------	---------	----------	---------------------------

№ рец.	Наименования блюд	порции,	Б	Ж	У	ичека	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
52.МТ2011	Салат из от. свеклыс р\м	60	5	3,66	3,16	94,12	0,02	5,27	259,06	1,76	11,64	18,46	10,92	0,63
101.МТ2011	Суп картофеляельный с пшеничной крупой	200	1,58	2,17	9,69	128,8	0,07	6,6	0	0,98	21,36	44,79	18,22	0,7
269,331.МТ2 011	Котлета особая (мясная) с соусом сметанным с томатом	90	8,97	10,5	8,66	201,9	0,09	0,4	12,1	0,5	13,75	94,04	18,91	1,4
309.МТ2011	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,97	0	0	23,7	4,86	37,17	21,12	1,11
389.МТ2011	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	22,2	84,8	0,02	4	0	0	240	14	6	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,2	47,8	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,96	0,33	13,82	91,96	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого	760	20,92	21,4	93,18	817,8	1,2	16,27	271,16	27,61	303,11	257,06	91,27	7,97

Разработана : Горбуновой Л. В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : бесплатное горячие питание

Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День 9 (Четверг)

Масса	Пищевые вещества	Энергет	Витамины	Минеральные вещества (мг)
-------	------------------	---------	----------	---------------------------

№ рец.	Наименования блюд	порции,	Б	Ж	У	ическая	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
338MT2011	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	1	0,4	19	16	12	2,3
222,337MT2 011	Пудинг творожный с изюмом и яблочным повидлом	150	22,2	16	28,6	254	0,79	0,71	62,44	0,53	127,95	184,14	23,81	1,29
379MT2011	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	22,22	0	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,09	0,33	13,8	95,6	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
14MT2011	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	66	0	0	45	0,11	2,4	3	0	0,02
	Итого	500	27,96	26,51	68,78	563,2	0,83	2,01	129,66	1,24	263,03	302,34	47,71	2,04

Разработана : Горбуновой Л. В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : двухразовое питание

Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День 9(четверг)

Масса	Пищевые вещества	Энергет	Витамины	Минеральные вещества (мг)
-------	------------------	---------	----------	---------------------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
59MT2011	Салат из свежих овощей с р/м	60	0,61	0,1	3,85	78,07	0,03	1,79	5077,6	1,52	13,67	25,38	17,32	0,61
140MT2011	Суп рыбный	200	5,76	6,62	10,5	127	0,09	5,5	12	0,7	25,32	140,56	36,84	1
296,328,330 MT2011	Котлета рубленая из птицы запеченная с соусом молочным	90	7,14	10,11	7,78	203	0,06	0,41	36,18	0,09	62,56	62,82	12,93	23,2
302MT2011	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	4,1	37,64	231,86	0,21	0	0	25,05	14,82	203,93	135,8	4,56
388MT2011	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,2	47,8	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого	750	24,86	21,75	99,99	829,5	0,43	107,7	5125,8	28,03	135,6	483,42	219,7	31,2

Разработана : Горбуновой Л.В.