

ООО "Виктория Буше"

Согласовано

Директор: М.А. Маммеев д.с.



" 01 " 09 2024г.

Утверждаю



Генеральный директор ООО "Виктория Буше"

" 02 " 09 2024г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

2024 г.

Возрастная категория:

дети 7-11 лет

Рацион: *OSeg*

Сезон: Осень

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: обед

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

Неделя : 1

Сезон : Осень

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	4	5	6		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Обед																			
71	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,04	10	88,4	0,4	23	42	14	14,1					
102	Суп картофельный с горохом и мясом (свинина)	200	6	3,4	12,9	90,24	0,2	3,6	0	0,1	65,6	262,4	38,4	0,8					
282	Оладьи из печени с маслом сливочным	90	13,5	16,4	5,5	238,4	0,18	69,3	57,6	0	17,4	13,4	198,6	10,1					
309	Макаронные отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96					
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	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			30,4	28,3	126,1	833,37	0,56	83,7	146	3,27	138	458,1	308,1	28,17					

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 2)

Рацион:обед

Возраст:7-11 лет

День:вторник

Неделя :1

Приложение 2 к СанПиН2.4.5.2409-08

Сезон :Осень

№ рецепт	Приём пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	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		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	0	2,31	43	28,32	16	0,52		
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			26,4	24,4	129,2	828,72	0,32	41,2	9	4,01	274	466,8	156,7	7,32		

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 4)

Рацион:обед

День:четверг

Возраст:7-11 лет

Неделя :1

Сезон :Осень

№ рецеп	Приём пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая	Витамины(мг)					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				
Обед																		
52	Салат из свежлы отварной	60	1,4	6	8,26	54,4	0,01	6,65	0	3,1	35,4	20,69	40,6	1,32				
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	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				
ПР	Хлеб пшеничный	10	1,58	0,2	9,66	23,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				
ПР	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	68,97	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			29	39,2	76,18	825,8	0,47	48,2	25,4	5,72	144	268,6	427,5	8,58				

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ "

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 5)

Рацион: обед

Возраст: 7-11 лет

День: пятница

Неделя : 1

Сезон : Осень

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	6	5	4		3	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Обед																	
59	Салат из свежей моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	0	2,49	21,2	33,98	24	1,32			
106	Суп рыбный со сметаной	200	4	5	16	127	0	15	107	1	26	84	27	1			
268	Котлеты рубленные 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	0	1,95	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	68,97	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
Итого за обед			21,1	34	115,4	832,43	0,38	83,7	120	6,56	124	327,6	122,2	65,94			

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 6)

Рацион: обед

Возраст: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя : 2

Сезон : Осень

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины(мг)					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				
Обед																		
71	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,04	10	88,4	0,4	23	42	14	14,1				
96	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250	2,9	5,8	22,2	185	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	175,2	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	151,5	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	40	2	0,3	15,2	138	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8				
Итого за обед			26,6	21,5	109,1	832,3	0,54	34,7	94,2	8,3	133	601,6	181	24,6				

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пещевая ценность приготавливаемых блюд(лист 7)

Рацион: обед

День:вторник

Возраст:7-11 лет

Неделя : 2

Сезон :Осень

№ рецеп	Приём пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)							Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	Энергетическая	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Обед																					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	0	2,31	43	28,32	16	0,52							
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 запечёная 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	30	2	0,3	15,2	103,5	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8							
Итого за обед			23	28,2	123,9	815,42	0,24	60,8	0,6	6,13	147	388,2	117,1	4,82							



ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 8)

Рацион:обед

Возраст:7-11 лет

День:среда

Неделя :2

Сезон :Зима

Приложение 2 к СанПиН2.4.5.2409-08

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
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				

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 9)

Рацион:обед

День:четверг

Возраст:7-11 лет

Неделя :2

Сезон :Осень

№ рецеп	Приём пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины(мг)					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				
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				
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6	1,9	12,5	91,6	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	40	2	0,3	15,2	138	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8				
Итого за обед			25,6	24,1	96,19	814,15	0,28	145	29,6	4,3	229	411,2	139,3	45,59				

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 10)

Рацион:обед

Возраст:7-11 лет

День:пятница

Неделя :2

Сезон :Осень

№ рецеп	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)										
			Б	Ж	У	6	5	4	3		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15														
Обед																												
59	Салат из свежей моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87										81,9	0,05	6,95	0	2,49	21,2	33,98						24	1,32
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			20,6	31,8	99,15										824,72	0,334	51	46,8	10	235	471,6					130	6,01	