

ООО "Виктория Буше"

Согласовано

Директор А.С. Боченная



" 09 " СЕНТЯБРЯ 2024 г.

Утверждаю

Генеральный директор ООО "Виктория Буше"



" 20 " СЕНТЯБРЯ 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

2024 г.-2025г.

Возрастная категория:

Рацион: Полдник

Сезон:

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пешевая ценность приготовляемых блюд(лист 1)

Рацион:полдник

Возраст:7-11 лет

Приложение 2 к СанПиН2.3/2.4.3590-20

День:понедельник

Неделя : 1

Сезон : всесезонный

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У	4	5	6		7	В1	С	А	Е	10	11	12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Полдник																					
	292 Кура припущенная с маслом	70	5,76	8,19	10,11	107,1	0,24	11,2	362	0,28	42,9	42,35	21,78	0,8							
	304 Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,6	32,74	186,7	0,06	4	430	0,35	18,4	87,85	31,3	0,78							
	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	420	14,8	19,8	52,25	395,8	0,4	17,2	792	0,63	157	312,2	81,08	1,78							

2 день

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пещевая ценность приготовляемых блюд(лист 2)

Рацион: полдник

День:вторник

Возраст:7-11 лет

Неделя :1

Сезон : всесезонный

№ 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				
Полдник																		
274	Болоньезе	70	12,9	10,3	1,72	117,8	0,45	3,72	150	0,13	12,4	135,6	20,03	1,99				
125	Каша перловая с маслом	150	4,61	2,55	31,05	156,73	0,08	19,6	49,7	1,63	26,2	115,1	26,09	1,21				
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		420	17,7	13	62,37	390,33	0,53	23,3	199	2,86	71,7	279,7	67,12	3,3				

3 день

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: полдник

День: среда

Возраст: 7-11 лет

Неделя : 1

Сезон : всесезонный

№ 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					
Полдник																			
290	Гуляш куриный	90	10,9	9,61	3,41	171,52	0,06	2,25	7,96	2,29	9,59	103,1	13,57	0,59					
302	Греча рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,1	0	1,4	18	108	73,5	2,4						
376	Чай фруктовый	200	0,53	0	9,47	66	0	0,03	0	0	11,1	2,8	9,9	0,6					
Итого за полдник		440	15,9	14,7	34,78	389,02	0,16	2,28	7,96	3,69	38,7	213,9	96,97	3,59					

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 8)
 Рацион: полдник
 Возраст: 7-11 лет
 8 день
 Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 День: среда
 Неделя : 2
 Сезон : все сезонный

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У	4	5	6		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Полдник																	
	290 Гуляш куриный	90	10,9	9,61	3,41	141,52	0,06	2,25	7,96	2,29	9,59	103,1	13,57	0,59			
	302 Греча рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,1	0	0	1,4	18	108	73,5	2,4			
	376 Чай фруктовый	200	0,53	0	9,47	66	0	0,03	0	0	11,1	2,8	9,9	0,6			
	Итого за полдник	440	15,9	14,7	34,78	359,02	0,16	2,28	7,96	3,69	38,7	213,9	96,97	3,59			

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: полдник

День: пятница

Возраст: 7-11 лет

Неделя : 2

Сезон : все сезонный

№ 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					
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		375	12,6	7,86	87,22	331,68	0,21	60,6	12,5	1,27	240	240,5	60,45	61,73					