

Обновить

Настройка

"Средняя общеобразовательная школа №97 с полным днем пребывания детей"

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы №97

Чугалаев А.Х.

Десятидневное меню для питания учащихся с 11-18 лет первой смены с 8.00-14.00 (завтрак, обед 1,2,3 и 9 комплексы)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1-й комплекс 5-11кл.(обед)															
3007.01	Биточки "Диетические" с маслом	100\5	16	10	2	164	0,12	0,22	12	45		46	173	26	3
4021.01	Каша ячневая рассыпчатая с овощами	200	7	17	47	371	0,15	0,05	3			84	260	48	2
7002	Хлеб пшеничный	120	9	1	59	282	0,13	0,04				24	78	17	1
8013	Компот из апельсин	200			34	141	0,02	0,01	30			18	11	6	
	Итого по комплексу		33	28	142	958	0,42	0,32	46	45		172	523	98	6
2-й комплекс 5-11кл.(обед)															
1136	Салат из моркови с яблоками	100	1	3	10	70	0,05	0,06	5	18		31	45	27	1
3007.01	Биточки "Диетические" с маслом сливочным	100\5	16	10	2	164	0,12	0,22	12	45		46	173	26	3
4021.01	Каша ячневая рассыпчатая с овощами	200	7	17	47	371	0,15	0,05	3			84	260	48	2
7001	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235	0,11	0,03				20	65	14	1
8013	Компот из апельсин	200			34	141	0,02	0,01	30			18	11	6	
	Итого по комплексу		32	31	142	981	0,45	0,37	51	63		200	555	123	7
3-й комплекс 5-11кл.(обед)															
1136	Салат из моркови с яблоками	100	1	3	10	70	0,05	0,06	5	18		31	45	27	1
2026.01	Суп из овощей	250	2	5	11	99	0,09	0,05	21			29	53	22	1
3007.01	Биточки "Диетические" с маслом сливочным	100\5	16	10	2	164	0,12	0,22	12	45		46	173	26	3
4021	Каша ячневая рассыпчатая с овощами	150	6	13	35	277	0,117	0,42	3			63	195	36	1

9006.01	Зеленый горошек консервированный		.30	1		2	12	0,03	0,01	3			6	19	6	
7002	Хлеб пшеничный		120	9	1	59	282	0,04	0	0			24	78	17	1
8072	Чай с сахаром		.200			15	60	0	0,01				5	8	4	1
	Итого по комплексу			35	32	132	964	0,447	0,77	44	63		222	571	138	8
9-й комплекс с 5-11 кл.(завтрак)																
5015	Макаронник		200	8	12	51	320	0,08	0,05		77		16	62	13	1
1135	Бутерброд горячий с сыром		65	9	11	17	209	0,05	0,11		72		253	169	17	1
8033	Кофейный напиток с молоком		.200	2	1	28	136	0,02	0,07	1	10		61	45	7	
	Итого по комплексу			19	25	97	665	0,15	0,23	1	160		330	276	37	2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1-й комплекс 5-11 кл.(обед)																
3076.01	Котлета "Загадка"	.100	17	10	9	184	0,11	0,26	1	60		38	186	23	3	
4022	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6	4	34	184	0,06	0,02		21		11	37	8	1	
9009	Огурцы консервированные	30	0,7		3,4	17	0,11	0,04				10	90	31	1,1	
7001	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235	0,11	0,03				20	65	14	1	
8039	Напиток "Здоровье"	.200			26	106	0	0	4			4	3	3		
	Итого по комплексу		32	15	121	726	0,39	0,35	5	81		83	344	58	6	
2-й комплекс 5-11 кл.(обед)																
1092	Салат из свежих огурцов с сметанным соусом	100	1	3	4	48	0,02	0,05	4	24		39	36	13	1	
3076.01	Котлета "Загадка"	.100	17	10	9	184	0,11	0,26	1	60		38	186	23	3	
4022	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6	4	34	184	0,06	0,02		21		11	37	8	1	
9009	Огурцы консервированные	30	0,7		3,4	17	0,11	0,04				10	90	31	1,1	
7002	Хлеб пшеничный	120	9	1	59	282	0,13	0,04				24	78	17	1	
8039	Напиток "Здоровье"	.200			26	106	0	0	4			4	3	3		

	Итого по комплексу		34	18	134	821	0,43	0,41	9	105		126	430	95	7,1
3-й комплекс 5-11 кл.(обед)															
1092	Салат из свежих огурцов с сметанным соусом	100	1	3	4	48	0,02	0,05	4	24		39	36	13	1
2066	Щи из свежей капусты с тушеной говяжей со сметаной	.250\12.5\	4	9	8	135	0,06	0,07	20	15		53	78	27	1
3076.01	Котлета "Загадка"	.100	17	10	9	184	0,11	0,26	1	60		38	186	23	3
4022	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6	4	34	184	0,06	0,02		21		11	37	8	1
9009	Огурцы консервированные	30	0,7		3,4	17	0,11	0,04				10	90	31	1,1
7001	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235	0,11	0,03				20	65	14	1
8039	Напиток "Здоровье"	.200			26	106	0	0	4			4	3	3	
	Итого по комплексу		36	27	132	909	0,47	0,47	29	120		175	496	119	8,1

9-й комплекс с 5-11кл.(завтрак)															
1130	Яйцо варенное с сметанным соусом	40\1шт.\2	5	8	2	102	0,03	0,2		124		36	86	6	1
6021	Вареники с картофелем с сметанным соусом	230\30	11	12	69	432	0,27	0,2	23	54		90	176	44	2
8001	Какао с молоком	.200	4	3	25	146	0,04	0,16	1	20		126	117	31	1
	Итого по комплексу		21	23	97	680	0,34	0,56	25	198		251	379	81	4

"Средняя общеобразовательная школа №97 с полным днем пребывания детей"

Приложение 2
к СанПин 2.4.5.2409-08

День: среда
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1-й комплекс 5-11кл.(обед)															
1125	Сыр голландский порциями	30	8	8		104	0,01	0,09				300	162	15	
3154	Фрикадельки мясные, тушеные в соусе	100\50	16	6	11	164	0,13	0,2		40		52	180	23	2
4019.01	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4	13	30	252	0,05	0,04	3			39	158	28	1
9006.01	Зеленый горошек консервированный	.30	1		2	12	0,03	0,01	3			6	19	6	
7002	Хлеб пшеничный	120	9	1	59	282	0,13	0,04				24	78	17	1
8067	Чай каркаде с сахаром	200			15	60	0	0							
	Итого по комплексу		38	28	117	874	0,35	0,38	6	40		421	597	89	4
2-й комплекс 5-11кл.(обед)															
1095	Салат из свеклы с сыром	100	5	20	8	231	0,02	0,09	6	34		194	130	26	1
3154	Фрикадельки мясные, тушеные в соусе	100\50	16	6	11	164	0,13	0,2		40		52	180	23	2
4019.01	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4	13	30	252	0,05	0,04	3			39	158	28	1
9013	Огурцы свежие	30	0,2	0	0,6	3	0,02	0,01	2,1	0		5,1	9	4,2	0,2
7002	Хлеб пшеничный	120	9	1	59	282	0,13	0,04				24	78	17	1
8067	Чай каркаде с сахаром	200			15	60	0	0							
	Итого по комплексу		34	40	124	992	0,35	0,38	11	74		314	555	98	6,2
3-й комплекс 5-11кл.(обед)															
1095	Салат из свеклы с сыром	100	5	20	8	231	0,02	0,09	6	34		194	130	26	1

2032.02	Суп картофельный с макаронными изделиями	.250	3	3	22	119	0,11	0,05	8			23	65	24	1
3154	Фрикадельки мясные, тушеные в соусе	100\50	16	6	11	164	0,13	0,2		40		52	180	23	2
4019	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4	13	30	252	0,05	0,03	3			39	158	28	1
9013	Огурцы свежие	30	0,2	0	0,6	3	0,02	0,01	2,1	0		5,1	9	4,2	0,2
7005	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	188	0,09	0,02				16	52	11	1
8067	Чай каркаде с сахаром	200			15	60	0	0							
	Итого по комплексу		34	42	127	1017	0,45	0,42	19	74		329	594	117	7,2
9-й комплекс с 5-11кл.(завтрак)															
5003	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	.200\10	8	12	38	296	0,18	0,16	1	60		150	236	71	2
1124	Сыр голландский порциями	15	4	4		52	0,01	0,04				150	81	7	
6082	Пирожки печенные с мясом	.075	11	4	30	195	0,11	0,1		4		16	107	15	2
8001	Какао с молоком	.200	4	3	25	146	0,04	0,16	1	20		126	117	31	1
	Итого по комплексу		27	23	93	689	0,34	0,46	3	83		441	541	124	4

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1-й комплекс 5-11кл.(обед)															
1125	Сыр голландский порциями	30	8	8		104	0,01	0,09				300	162	15	
3086	Котлеты рыбные "Нептун"	.100	16	9	10	195	0,14	0,14	1	72		38	166	28	1
4029	Рис припущенный с томатом	150	4	7	38	231	0,03	0,03	2	18		13	82	28	1
9009	Огурцы консервированн	30	0,7		3,4	17	0,11	0,04				10	90	31	1,1
7002	Хлеб пшеничный	120	9	1	59	282	0,13	0,04				24	78	17	1
8042	Напиток из плодов шиповника	.200	1		30	137	0,01	0,06	200			13	3	3	1
	Итого по комплексу		39	25	140	966	0,43	0,4	203	90		398	581	122	5
2-й комплекс 5-11кл.(обед)															

1008	Винегрет овощной с кукурузой консервированной		.100	1	10	9	132	0,08	0,05	9			31	71	30	1
3086	Котлеты рыбные "Нептун"		.100	16	9	10	195	0,14	0,14	1	72		38	166	28	1
4029	Рис припущенный с томатом		150	4	7	38	231	0,03	0,03	2	18		13	82	28	1
9009	Огурцы консервированн		30	0,7		3,4	17	0,11	0,04				10	90	31	1,1
7002	Хлеб пшеничный		120	9	1	59	282	0,13	0,04				24	78	17	1
8073	Чай с сахаром , с лимоном		.200\10			15	63	0	0,01	4			9	10	6	1
	Итого по комплексу			31	27	135	920	0,41	0,31	15	90		125	498	139	6,1
3-й комплекс 5-11кл.(обед)																
1008	Винегрет овощной с кукурузой консервированной		100	1	10	9	132	0,08	0,05	9			31	71	30	1
2004	Борщ с фасолью со сметаной		.250\10	3	7	9	126	0,06	0,06	8	15		60	90	28	2
3086	Котлеты рыбные "Нептун"		.100	16	9	10	195	0,14	0,14	1	72		38	166	28	1
4029	Рис припущенный с томатом		150	4	7	38	231	0,03	0,03	2	18		13	82	28	1
9009	Огурцы консервированн		30	0,7		3,4	17	0,11	0,04				10	90	31	1,1
7001	Хлеб пшеничный		100	8	1	49	235	0,11	0,03				20	65	14	1
8073	Чай с сахаром , с лимоном		.200\10			15	63	0	0,01	4			9	10	6	1
	Итого по комплексу			33	34	134	999	0,53	0,36	23	106		182	575	167	7,1

9-й комплекс с 5-11кл.(завтрак)																
5012	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	.250\10	8	13	55	364	0,1	0,23	1	75		164	200	46	1	
1135	Бутерброд горячий с сыром	65	9	11	17	209	0,05	0,1		72		253	169	17	1	
8033	Кофейный напиток с молоком	.200	2	1	28	136	0,02	0,07	1	10		61	45	7		
	Итого по комплексу		19	26	100	709	0,17	0,41	2	157		478	414	70	1	

"Средняя общеобразовательная школа №97 с полным днем пребывания детей"

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1-й комплекс 5-11кл.(обед)																
1125	Сыр голландский порциями	30	8	8		104	0,01	0,09				300	162	15		
3163	Тефтели с рисом (паровые) с соусом	100\50	15	14	11	236	0,11	0,2	1	85		53	187	26	2	
4027	Рагу из овощей	.200	3	7	13	157	0,1	0,08	15	32		64	93	42	2	
7002	Хлеб пшеничный	120	9	1	59	282	0,13	0,04				24	78	17	1	
8015	Компот из изюма	.200	1		46	192	0,06	0,03				33	52	17	1	
	Итого по комплексу		36	30	128	971	0,41	0,44	16	117		474	572	116	7	
2-й комплекс 5-11кл.(обед)																
1070	Салат "Удмуртский"	100	4	12	7	156	0,07	0,12	11	50		32	72	18	1	
3163	Тефтели с рисом (паровые) с соусом	100\50	15	14	11	236	0,11	0,2	1	85		53	187	26	2	
4027	Рагу из овощей	.200	3	7	13	157	0,1	0,08	15	32		64	93	42	2	
9008	Кукуруза консервированная	.20			2	12	0,08	0,03				7	60	21	1	
7001	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235	0,11	0,03				20	65	14	1	
8015	Компот из изюма	.200	1		46	192	0,06	0,03				33	52	17	1	
	Итого по комплексу		31	34	128	988	0,53	0,49	27	167		209	529	137	8	
3-й комплекс 5-11кл.(обед)																
1070	Салат "Удмуртский"	100	4	12	7	156	0,07	0,12	11	50		32	72	18	1	
2016	Рассольник ленинградский со сметаной	.250\10	2	6	18	135	0,11	0,08	17	35		34	81	27	1	

3163	Тефтели с рисом (паровые) с соусом	100\50	15	14	11	236	0,11	0,2	1	85	53	187	26	2
4027.01	Рагу из овощей	.150	2	5	9	117	0,06	0,06	11	24	48	70	31	1
9009	Кукуруза консервированная	30	1		3	17	0,11	0,04			10	90	31	1
7002	Хлеб пшеничный	120	9	1	59	282	0,13	0,04			24	78	17	1
8072	Чай с сахаром	.200			15	60	0	0,01			5	8	4	1
	Итого по комплексу		34	39	121	1003	0,59	0,55	40	194	208	586	154	9
9-й комплекс с 5-11кл.(завтрак)														
5010	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	.200\10	9	11	44	310	0,18	0,14	1	59	137	205	55	1
6129	Сочни с творогом	60	9	9	27	224	0,06	0,13		77	41	88	10	1
8015	Компот из изюма	.200	1		46	192	0,06	0,03			33	52	17	1
	Итого по комплексу		18	21	117	726	0,3	0,3	1	136	211	344	82	4

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1-й комплекс 5-11кл.(обед)															
3057.01	Зразы рубленые с луком и яйцом	100	22	14	5	226	0,15	0,29	1	40		36	232	29	4
4022	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6	4	34	184	0,06	0,02		21		11	37	8	1
9009	Кукуруза консервированная	30	1		3	17	0,11	0,04				10	90	31	1
7002	Хлеб пшеничный	120	9	1	59	282	0,13	0,04				24	78	17	1
8033	Кофейный напиток с молоком	.200	2	1	28	136	0,02	0,07	1	10		61	45	7	
	Итого по комплексу		40	28	130	911	0,47	0,47	2	111		144	485	92	7
2-й комплекс 5-11кл.(обед)															
1086	Салат из свежей капусты с яблоками, свеклой, морковью	100	1	10	6	123	0,03	0,03	17			34	30	17	1
3057.01	Зразы рубленые с луком и яйцом	100	22	14	5	226	0,15	0,29	1	40		36	232	29	4

4022	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		150	6	4	34	184	0,06	0,02		21		11	37	8	1
9009	Кукуруза консервированная		30	1		3	17	0,11	0,04				10	90	31	1
7001	Хлеб пшеничный		100	8	1	49	235	0,11	0,03				20	65	14	1
8033	Кофейный напиток с молоком		200	2	1	28	136	0,02	0,07	1	10		61	45	7	
	Итого по комплексу			39	30	126	921	0,48	0,48	19	71		172	499	106	8
3-й комплекс 5-11 кл.(обед)																
1086	Салат из свежей капусты с яблоками, свеклой, морковью		100	1	10	6	123	0,03	0,03	17			34	30	17	1
2029.01	Суп картофельный с бобовыми		250	5	6	20	151	0,22	0,07	11			41	108	39	2
3057.01	Зразы рубленые с луком и яйцом		100	22	14	5	226	0,15	0,29	1	40		36	232	29	4
4022	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		150	6	4	34	184	0,06	0,02		21		11	37	8	1
9009	Кукуруза консервированная		30	1		3	17	0,11	0,04				10	90	31	1
7005	Хлеб пшеничный		80	6	1	39	188	0,09	0,02				16	52	11	1
8072	Чай с сахаром		200			15	60	0	0,01				5	8	4	1
	Итого по комплексу			41	34	123	949	0,66	0,48	30	61		154	557	139	10

9-й комплекс с 5-11 кл.(завтрак)															
4022.01	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	250	9	7	57	307	0,09	0,03		35		19	62	14	1
1130	Яйцо варенное с сметанным соусом	40\шт.\2	5	8	2	102	0,03	0,2		124		36	86	6	1
1122	Сыр голландский порциями	25	6	7		87	0,01	0,07				250	135	12	
8033	Кофейный напиток с молоком	.200	2	1	28	136	0,02	0,07	1	10		61	45	7	
	Итого по комплексу		24	23	88	632	0,15	0,37	1	169		366	328	39	3

"Средняя общеобразовательная школа №97 с полным днем пребывания детей"

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1-й комплекс 5-11 кл.(обед)															
3074.01	Котлета "Детская"	100	16	8	12	179	0,11	0,23	1	50		43	175	23	3
4019	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	5	15	36	303	0,06	0,04	3			47	190	34	1
7002	Хлеб пшеничный	120	9	1	59	282	0,13	0,04				24	78	17	1
8013	Компот из апельсин	.200			34	141	0,02	0,01	30			18	11	6	
	Итого по комплексу		31	24	141	905	0,32	0,32	34	50		132	454	80	6
2-й комплекс 5-11 кл.(обед)															
1104	Салат картофельный с огурцами	.100	1	15	9	178	0,06	0,05	10			33	42	20	1
3074.01	Котлета "Детская"	100	16	8	12	179	0,11	0,23	1	50		43	175	23	3
4019	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	5	15	36	303	0,06	0,04	3			47	190	34	1
7002	Хлеб пшеничный	120	9	1	59	282	0,13	0,04				24	78	17	1
8072	Чай с сахаром	.200			15	60	0	0,01				5	8	4	1
	Итого по комплексу		31	40	131	1002	0,36	0,37	14	50		152	492	97	7
3-й комплекс 5-11 кл.(обед)															
1104	Салат картофельный с огурцами	.100	1	15	9	178	0,06	0,05	10			33	42	20	1
2067	Щи из свежей капусты	.250	2	5	6	81	0,02	0,04	19	1		54	39	18	1
3074.01	Котлета "Детская"	100	16	8	12	179	0,11	0,23	1	50		43	175	23	3
4019.01	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4	13	30	252	0,05	0,04	3			39	158	28	1
9013	Огурцы свежие	30	0,2	0	0,6	3	0,02	0,01	2,1	0		5,1	9	4,2	0,2

7001	Хлеб пшеничный		100	8	1	49	235	0,11	0,03				20	65	14	1
8072	Чай с сахаром		200			15	60	0	0,01				5	8	4	1
	Итого по комплексу			31	42	122	988	0,37	0,41	35	51		201	496	111	7,2
9-й комплекс с 5-11 кл. (завтрак)																
4034	Макаронны, запеченные с яйцом		250	13	14	41	318	0,1	0,22	1	155		64	142	21	2
1019	Масло сливочное порциями		10		7		66	0	0,01		40		2	3		
6065	Перепечи с рыбой		70	11	8	14	169	0,1	0,16	1	61		47	126	18	1
8013	Компот из апельсин		200			34	141	0,02	0,01	30			18	11	6	
	Итого по комплексу			24	29	89	694	0,22	0,4	32	257		131	282	46	3

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1-й комплекс 5-11 кл. (обед)																
3018.01	Биточки рубленые	100	16	7	15	176	0,12	0,17				30	159	23	3	
4028	Рис припущенный с овощами	180	6	19	51	384	0,06	0,05	3			35	128	49	1	
7002	Хлеб пшеничный	120	9	1	59	282	0,13	0,04				24	78	17	1	
8067	Чай каркаде с сахаром	200			15	60	0	0								
	Итого по комплексу		30	26	140	902	0,31	0,26	3			89	365	88	5	
2-й комплекс 5-11 кл. (обед)																
1062	Салат "Сезонный"	100	1	5	8	84	0,02	0,03	16			39	31	13	1	
3018.01	Биточки рубленые	100	16	7	15	176	0,12	0,17				30	159	23	3	
4030	Рис припущенный	150	4	4	37	206	0,03	0,02		21		11	80	26	1	
9006.01	Зеленый горошек консервированный	30	1		2	12	0,03	0,01	3			6	19	6		
7001	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235	0,11	0,03				20	65	14	1	
8067	Чай каркаде с сахаром	200			15	60	0	0								
	Итого по комплексу		29	17	127	773	0,31	0,26	19	21		106	353	82	5	
3-й комплекс 5-11 кл. (обед)																
1062	Салат "Сезонный"	100	1	5	8	84	0,02	0,03	16			39	31	13	1	
2026.01	Суп из овощей	250	2	5	11	99	0,09	0,05	21			29	53	22	1	
3018.01	Биточки рубленые	100	16	7	15	176	0,12	0,17				30	159	23	3	
4030	Рис припущенный	150	4	4	37	206	0,03	0,02		21		11	80	26	1	

9006.01	Зеленый горошек консервированный		.30	1		2	12	0,03	0,01	3			6	19	6	
7001	Хлеб пшеничный		100	8	1	49	235	0,11	0,03				20	65	14	1
8067	Чай каркаде с сахаром		200			15	60	0	0							
	Итого по			31	22	138	872	0,4	0,31	40	21		135	406	104	6
9-й комплекс с 5-11кл.(завтрак)																
5006.01	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным		.250	9	13	54	374	0,15	0,17	2	74		163	226	57	1
1004	Бутерброд с сыром		.15\30	6	5	15	126	0,03	0,07		31		153	106	12	
1019	Масло сливочное порциями		10		7		66	0	0,01		40		2	3		
8001	Какао с молоком		.200	4	3	25	146	0,04	0,16	1	20		126	117	31	1
	Итого по комплексу			19	29	94	712	0,22	0,41	3	166		444	452	99	3

"Средняя общеобразовательная школа №97 с полным днем пребывания детей"

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1-й комплекс 5-11кл.(обед)																
1123	Сыр голландский порциями	20	5	6		75	0,01	0,08		42		196	116	10		
3085.01	Котлета рыбная "Любительская"	100	15	8	6	169	0,14	0,15	1	47		59	177	32	1	
4018	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10	17	45	369	0,1	0,14	3			43	242	158	5	
7002	Хлеб пшеничный	120	9	1	59	282	0,13	0,04				24	78	17	1	
8076	Напиток лимонный	200			24	98	0	0	3			4	2	1		
	Итого по комплексу		39	32	134	993	0,38	0,41	7	89		325	615	218	8	
2-й комплекс 5-11кл.(обед)																
1087	Салат из свежей капусты со сладким перцем, свежими помидорами, с морковью	100	1	10	5	116	0,04	0,05	33			39	32	19	1	
3085.01	Котлета рыбная "Любительская"	100	15	8	6	169	0,14	0,15	1	47		59	177	32	1	
4018.01	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8	14	37	308	0,07	0,11	3			36	202	132	4	
9009	Кукуруза консервированная	30	1		3	17	0,11	0,04				10	90	31	1	
7001	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235	0,11	0,03				20	65	14	1	
8076	Напиток лимонный	200			24	98	0	0	3			4	2	1		
	Итого по комплексу		33	33	124	943	0,47	0,38	40	47		168	568	229	8	
3-й комплекс 5-11кл.(обед)																

1087	Салат из свежей капусты со сладким перцем, свежими помидорами, с морковью		100	1	10	5	116	0,04	0,05	33			39	32	19	1
2003.01	Борщ с капустой и картофелем		.250	2	5	10	101	0,05	0,04	11			42	52	25	1
3085.01	Котлета рыбная "Любительская"		100	15	8	6	169	0,14	0,15	1	48		59	177	32	1
4018.01	Каша гречневая рассыпчатая с овощами		150	8	14	37	308	0,07	0,11	3			36	202	132	4
9009	Кукуруза консервированная		30	1		3	17	0,11	0,04				10	90	31	1
7001	Хлеб пшеничный		100	8	1	49	235	0,11	0,03				20	65	14	1
8072	Чай с сахаром		.200			15	60	0	0,01				5	8	4	1
	Итого по комплексу			35	38	125	1006	0,52	0,43	47	48		211	627	259	10
9-й комплекс с 5-11кл.(завтрак)																
5004	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным		.200\10	9	11	39	293	0,07	0,2	1	59		134	237	113	3
1125	Сыр голландский порциями		30	8	8		104	0,01	0,09				300	162	15	
1019	Масло сливочное		10		7		66	0	0,01		40		2	3		
7006	Хлеб пшеничный		40	3		20	94	0,04	0,01				8	26	6	
8001	Какао с молоком		.200	4	3	25	146	0,04	0,16	1	20		126	117	31	1
	Итого по комплексу			24	30	84	703	0,16	0,47	3	119		570	544	164	5

День: пятница


Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1-й комплекс 5-11кл.(обед)																
1125	Сыр голландский порциями	30	8	8		104	0,01	0,09				300	162	15		
3077.01	Котлета "Здоровье"	100	17	8	6	161	0,12	0,25	1	42		48	192	28	3	
4005.01	Капуста тушеная	.150	3	5	8	113	0,04	0,06	27			95	62	32	1	
9009	Огурцы консервированные	30	0,7		3,4	17	0,11	0,04				10	90	31	1,1	
7002	Хлеб пшеничный	120	9	1	59	282	0,13	0,04				24	78	17	1	
8015	Компот из изюма	.200	1		46	192	0,06	0,03				33	52	17	1	

	Итого по комплексу		39	22	122	869	0,47	0,51	28	42		509	636	140	8,1
2-й комплекс 5-11кл.(обед)															
1094	Салат из свеклы с изюмом	100	2	5	19	129	0,03	0,04	6			40	50	23	2
3077.01	Котлета "Здоровье"	100	17	8	6	161	0,12	0,25	1	42		48	192	28	3
4005	Капуста тушеная	.200	4	7	11	152	0,06	0,07	36			127	83	43	2
7002	Хлеб пшеничный	120	9	1	59	282	0,13	0,04				24	78	17	1
8039	Напиток "Здоровье"	.200			26	106	0	0	4			4	3	3	
	Итого по комплексу		32	21	121	830	0,34	0,4	48	43		243	406	114	8
3-й комплекс 5-11кл.(обед)															
1094	Салат из свеклы с изюмом	100	2	5	19	129	0,03	0,04	6			40	50	23	2
2029	Суп картофельный с бобовыми с гречками	.250\12.5\	8	9	26	219	0,24	0,09	11	8		46	138	43	2
3077.01	Котлета "Здоровье"	100	17	8	6	161	0,12	0,25	1	42		48	192	28	3
4005	Капуста тушеная	.180	4	6	10	137	0,05	0,06	32			114	75	38	2
7001	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235	0,11	0,03				20	65	14	1
8039	Напиток "Здоровье"	.200			26	106	0	0	4			4	3	3	
	Итого по комплексу		38	29	135	987	0,55	0,47	55	51		272	523	149	10
9-й комплекс с 5-11кл.(завтрак)															
4016	Картофельное пюре	200	4	8	17	187	0,18	0,14	7	42		63	111	37	1
6130	Сочни с творогом	100	14	15	45	375	0,09	0,2		128		68	146	17	1
8001	Какао с молоком	.200	4	3	25	146	0,04	0,16	1	20		126	117	31	1
	Итого по комплексу		22	26	87	708	0,31	0,5	8	191		256	374	85	4

Шеф-повар:  И.Н.Зезянова\

Бухгалтер:  И.В.Никитина\