

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Осень-зима декабрь школа

День: понедельник

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
8 004,02	Макароны отварные 1	200	8	7	48	282			41		25	63	12	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			17	18	91	573		3	42		107	113	49	4
Завтрак														
8 004,02	Макароны отварные 1	200	8	7	48	282			41		25	63	12	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
2,04	Фрукт 1	100	1		6	52		48			27	18	10	
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак			18	18	97	625		51	42		134	131	59	4
Комплекс														
10,06	Щи из свежей капусты с картофелем на МКБ со сметаной	250/5	2	11	11	151		29	5		50	54	25	1
14,05	Плов с куриным филе 1	225	10	15	55	389		5			20	123	48	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Комплекс			17	27	95	675		34	5		87	209	86	3
Обед 1														
10,01	Щи с говядиной со сметаной	250/50	12	9	10	169		31	5		59	145	35	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Обед 1			14	9	30	255		31	6		81	185	52	4
Обед 2														
37,01	Икра кабачковая 1	60	1	4	4	58								

14,05	Плов с куриным филе 1	225	10	15	55	389		5			20	123	48	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Обед 2			14	20	75	525		5			29	123	50	1
Комплекс 1														
10,01	Щи с говядиной со сметаной	250/50	12	9	10	169		31	5		59	145	35	2
37,01	Икра кабачковая 1	60	1	4	4	58								
14,05	Плов с куриным филе 1	225	10	15	55	389		5			20	123	48	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Комплекс 1			28	29	98	751		36	5		96	300	96	4
Итого за день			108	121	486	3404		160	100		534	1061	392	20

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.4.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Осень-зима декабрь школа

День: вторник

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет,

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
27	Каша молочная пшенная	220/5	10	10	45	306		1	52		159	232	62	2
6 002,01	Пудинг из творога запеченный/2	50/15	10	5	22	175			26		126	50	19	1
12 012,01	Бутерброд с маслом	45	3	13	14	181			89		12	63	17	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			24	28	112	775		2	168		359	388	131	6
Завтрак														
27	Каша молочная пшенная	220/5	10	10	45	306		1	52		159	232	62	2
6 002,01	Пудинг из творога запеченный/2	50/15	10	5	22	175			26		126	50	19	1
12 012,01	Бутерброд с маслом	45	3	13	14	181			89		12	63	17	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак			24	28	112	775		2	168		359	388	131	6
Комплекс														
57	Суп гороховый на МКБ	250	6	6	21	160		14			45	94	39	2
8 005,02	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43	2
44	Тефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2

13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Комплекс			26	29	94	733		53	36		145	388	119	7
Обед 1														
100	Суп гороховый с курицей	250/50	15	13	21	263		15			51	94	48	3
13 003,01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76					10	42	15	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Обед 1			17	13	46	368		15	1		75	144	69	5
Обед 2														
8 005,02	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43	2
44	Тефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2
1 017	Салат из моркови и яблок 1	60	1	7	5	89		4			19	28	19	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Обед 2			19	30	65	605		43	36		111	290	88	5
Комплекс 1														
100	Суп гороховый с курицей	250/50	15	13	21	263		15			51	94	48	3
8 005,02	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43	2
44	Тефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2
1 017	Салат из моркови и яблок 1	60	1	7	5	89		4			19	28	19	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Комплекс 1			36	43	99	925		58	36		170	416	147	9
Итого за день			146	171	528	4181		173	445		1219	2014	685	38

Рацион: Осень-зима декабрь школа

День: среда

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 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 1-4 кл.														
8 001,03	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321			30		29	276	186	6
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38	26	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			26	19	107	681		7	45		128	357	245	9
Завтрак														
8 001,03	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321			30		29	276	186	6
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38	26	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
69	Кондитерское изделие 1	40			40	163					13	6	3	1
Итого за Завтрак			26	19	147	844		7	45		141	363	248	10
Комплекс														
2 014,13	Суп рисовый на МКБ	250	3	5	23	150		17			29	74	31	1
112	Салат Радужный	60	2	4	11	88		3			20	69	29	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
8 004,02	Макароны отварные 1	200	8	7	48	282			41		25	63	12	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Комплекс			23	27	114	787		25	42		119	255	94	6
Обед 1														
2 014,1	Суп рисовый с курицей	250/50	10	11	16	204		2			25	41	27	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Обед 1			12	11	36	290		2	1		47	81	44	3
Обед 2														

46	Салат Радужный 1	80	3	4	15	109		4			26	91	39	1
8 004,02	Макароны отварные 1	200	8	7	48	282			41		25	63	12	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Обед 2			19	22	82	601		9	42		88	171	62	4
Комплекс 1														
2 014,1	Суп рисовый с курицей	250/50	10	11	16	204		2			25	41	27	1
112	Салат Радужный	60	2	4	11	88		3			20	69	29	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
8 004,02	Макароны отварные 1	200	8	7	48	282			41		25	63	12	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Комплекс 1			30	33	107	841		10	42		115	222	90	6
Итого за день			136	131	593	4044		60	217		638	1449	783	38

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.4.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Осень-зима декабрь школа

День: четверг

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет,

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
64	Котлеты из говядины с соусом	60/50	11	6	11	144		5			21	117	25	2
19,01	Каша пшеничная с маслом 1	200/5	13	7	56	321			41		219	205	41	2
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			28	14	107	628		6	42		302	365	99	6
Завтрак														
64	Котлеты из говядины с соусом	60/50	11	6	11	144		5			21	117	25	2
19,01	Каша пшеничная с маслом 1	200/5	13	7	56	321			41		219	205	41	2
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1

2,04	Фрукт 1	100	1		6	52		48			27	18	10	
Итого за Завтрак			29	14	113	680		54	42		329	383	109	6
Комплекс														
47	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158		20	5		52	52	26	1
13 002	Каша пшенная рассыпчатая	200	9	11	52	342			59		32	184	66	2
66	Курица тушеная с морковью	100	12	16	6	216		7			25	28	26	1
1 006,02	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126		1			100	129	29	1
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
Итого за Комплекс			33	44	115	977		28	64		226	425	160	6
Обед 1														
9,01	Борщ с говядиной	250/50/5	12	9	13	184		21	5		59	148	38	3
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Обед 1			14	9	33	270		21	6		81	188	55	5
Обед 2														
13 002	Каша пшенная рассыпчатая	200	9	11	52	342			59		32	184	66	2
66	Курица тушеная с морковью	100	12	16	6	216		7			25	28	26	1
1 006	Салат витаминный с маслом растительным	80	1	5	11	96		26			39	28	15	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Обед 2			25	33	85	732		33	59		105	240	109	4
Комплекс 1														
9,01	Борщ с говядиной	250/50/5	12	9	13	184		21	5		59	148	38	3
13 002	Каша пшенная рассыпчатая	200	9	11	52	342			59		32	184	66	2
66	Курица тушеная с морковью	100	12	16	6	216		7			25	28	26	1
1 006,02	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126		1			100	129	29	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Комплекс 1			43	42	115	1003		29	64		233	521	172	8
Итого за день			172	156	568	4290		171	277		1276	2122	704	35

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.4.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Осень-зима декабрь школа

День: пятница

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
36	Каша молочная рисовая	220/5	6	9	33	236		2	55		163	166	35	1
12 012,08	Бутерброд с колбасой п/к	50	6	8	14	153		14			14	60	17	1
10 018,01	Кофейный напиток	200	3	3	15	103		15	20		126	90	15	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			19	21	95	626		32	75		351	351	94	3
Завтрак														
36	Каша молочная рисовая	220/5	6	9	33	236		2	55		163	166	35	1
12 012,08	Бутерброд с колбасой п/к	50	6	8	14	153		14			14	60	17	1
10 018,01	Кофейный напиток	200	3	3	15	103		15	20		126	90	15	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак			19	21	95	626		32	75		351	351	94	3
Комплекс														
65,01	Суп с клецками на МКБ	250	2	4	15	112		12	13		27	54	21	1
111	Горошница	180/5	21	6	43	307	1		30		93	205	81	6
22,01	Котлеты куриные 1	80	22	21	10	318		2	3		40	30	31	2
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
Итого за Комплекс			50	32	103	902	1	16	47		189	336	154	11
Обед 1														
65	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206		12	13		33	54	30	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
Итого за Обед 1			13	11	38	306		12	14		55	94	47	3
Обед 2														
20	Салат из свеклы с черносливом	80	1	4	10	85		3			28	32	21	1
111	Горошница	180/5	21	6	43	307	1		30		93	205	81	6

22,01	Котлеты куриные 1	80	22	21	10	318		2	3		40	30	31	2
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
Итого за Обед 2			47	32	85	818	1	7	34		182	282	143	10
Комплекс 1														
65	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206		12	13		33	54	30	1
20,02	Салат из свеклы с черносливом 1	60	1	4	9	80		6			29	33	21	1
17	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	1		30		103	228	90	7
22,01	Котлеты куриные 1	80	22	21	10	318		2	3		40	30	31	2
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
Итого за Комплекс 1			62	43	117	1105	1	22	47		234	392	193	13
Итого за день			210	160	533	4383	3	121	292		1362	1806	725	43

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.4.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Осень-зима декабрь школа

День: понедельник

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
4 001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	220/5	6	8	29	214		1	52		147	157	35	1
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		12	62	23	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			17	22	83	571		2	112		221	262	91	4
Завтрак														
4 001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	220/5	6	8	29	214		1	52		147	157	35	1
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		12	62	23	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
2,04	Фрукт 1	100	1		6	52		48			27	18	10	
Итого за Завтрак			18	22	89	623		50	112		248	280	101	4

Комплекс														
47	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158		20	5		52	52	26	1
8 001,03	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321			30		29	276	186	6
44	Тефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Комплекс			30	35	110	866		25	35		122	494	249	10
Обед 1														
9,01	Борщ с говядиной	250/50/5	12	9	13	184		21	5		59	148	38	3
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Обед 1			14	9	33	270		21	6		81	188	55	5
Обед 2														
8 001,03	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321			30		29	276	186	6
44	Тефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Обед 2			26	24	84	651		5	30		62	410	212	8
Комплекс 1														
9,01	Борщ с говядиной	250/50/5	12	9	13	184		21	5		59	148	38	3
8 001,03	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321			30		29	276	186	6
44	Тефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Комплекс 1			40	33	110	892		26	35		129	590	261	12
Итого за день			145	145	509	3873		129	330		863	2224	969	43

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.4.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Осень-зима декабрь школа

День: вторник

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
4 002,01	Каша вязкая молочная овсяная	220/5	10	11	42	309		1	52		168	281	87	2
12 012,08	Бутерброд с колбасой п/к	50	6	8	14	153		14			14	60	17	1
48	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88		100			21	3	3	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			23	20	110	684		116	52		251	379	134	5
Завтрак														
4 002,01	Каша вязкая молочная овсяная	220/5	10	11	42	309		1	52		168	281	87	2
12 012,08	Бутерброд с колбасой п/к	50	6	8	14	153		14			14	60	17	1
48	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88		100			21	3	3	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак			23	20	110	684		116	52		251	379	134	5
Комплекс														
61	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	184		9			34	62	21	1
111	Горошница	180/5	21	6	43	307	1		30		93	205	81	6
7 007	Тефтели рыбные из минтая	80	11	7	10	170		2	15		39	177	40	433
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Комплекс			41	20	114	815	1	16	46		198	493	164	442
Обед 1														
99	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303		6			32	53	24	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Обед 1			16	13	52	392		9	1		57	95	42	4
Обед 2														
1 013	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98		24			33	26	15	1
17	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	1		30		103	228	90	7

2 008	Рассольник Ленинградский на МКБ	250	2	6	18	136		17	5		39	79	29	1
8 004,02	Макароны отварные 1	200	8	7	48	282			41		25	63	12	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
Итого за Комплекс			20	24	101	696		19	47		106	189	62	5
Обед 1														
2 026,01	Рассольник ленинградский с говядиной	250/50	12	7	17	177		17			35	168	40	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
Итого за Обед 1			14	7	40	277		17	1		57	208	57	4
Обед 2														
20	Салат из свеклы с черносливом	80	1	4	10	85		3			28	32	21	1
8 004,02	Макароны отварные 1	200	8	7	48	282			41		25	63	12	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
Итого за Обед 2			17	22	80	588		5	42		87	110	43	4
Комплекс 1														
2 026,01	Рассольник ленинградский с говядиной	250/50	12	7	17	177		17			35	168	40	2
20,02	Салат из свеклы с черносливом 1	60	1	4	9	80		6			29	33	21	1
8 004,02	Макароны отварные 1	200	8	7	48	282			41		25	63	12	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
Итого за Комплекс 1			31	29	109	817		25	42		131	311	94	7
Итого за день			118	132	542	3778		100	452		1061	1476	424	26

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.4.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Осень-зима декабрь школа

День: четверг

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
25,01	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	11	8	43	281		1	51		259	222	41	1
79	Омлет натуральный	70/5	6	10	2	118			135		61	105	9	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
55	Кисель	200			27	109		24			69		2	
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			21	19	105	642		26	186		437	362	79	3
Завтрак														
25,01	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	11	8	43	281		1	51		259	222	41	1
79	Омлет натуральный	70/5	6	10	2	118			135		61	105	9	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
55	Кисель	200			27	109		24			69		2	
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
69	Кондитерское изделие 1	40			40	163					13	6	3	1
Итого за Завтрак			21	19	145	805		26	186		450	368	82	4
Комплекс														
2 014,13	Суп рисовый на МКБ	250	3	5	23	150		17			29	74	31	1
7 010,07	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296		37			29	107	47	2
1 013,02	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	10	6	117		21			27	18	10	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Комплекс			17	32	87	702		78	1		110	241	106	5
Обед 1														
2 014,1	Суп рисовый с курицей	250/50	10	11	16	204		2			25	41	27	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Обед 1			12	11	36	293		5	1		50	83	45	3
Обед 2														
7 010,07	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296		37			29	107	47	2
1 013,02	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	10	6	117		21			27	18	10	

13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Обед 2			12	27	51	495		61	1		73	135	64	3
Комплекс 1														
2 014,1	Суп рисовый с курицей	250/50	10	11	16	204		2			25	41	27	1
7 010,07	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296		37			29	107	47	2
125	Салат из белокочанной капусты с морковью 1	80	1	5	8	84		32			40	28	15	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Комплекс 1			24	33	82	723		74	1		119	218	107	6
Итого за день			107	141	506	3660		270	376		1239	1407	483	24

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.4.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Осень-зима декабрь школа

День: пятница

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
8 001,02	Каша гречневая с говядиной тушеной 1	225	14	12	43	332		4			38	276	156	5
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		12	62	23	1
10 009,02	Компот из кураги	200	1		19	84		1			48	35	27	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			26	26	109	744		6	59		146	408	233	8
Завтрак														
8 001,02	Каша гречневая с говядиной тушеной 1	225	14	12	43	332		4			38	276	156	5
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		12	62	23	1
10 009,02	Компот из кураги	200	1		19	84		1			48	35	27	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак			26	26	109	744		6	59		146	408	233	8
Комплекс														
65,01	Суп с клецками на МКБ	250	2	4	15	112		12	13		27	54	21	1
22,01	Котлеты куриные 1	80	22	21	10	318		2	3		40	30	31	2
8 005,02	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								

13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Комплекс			33	32	83	755		51	53		151	254	113	7
Обед 1														
65	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206		12	13		33	54	30	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Обед 1			13	11	35	295		15	14		58	96	48	3
Обед 2														
67,01	Салат из сырых овощей 1	60	1	3	2	41		13			20	22	12	
22,01	Котлеты куриные 1	80	22	21	10	318		2	3		40	30	31	2
8 005,02	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 009,02	Компот из кураги	200	1		19	84		1			48	35	27	1
Итого за Обед 2			31	31	69	679		50	39		167	215	113	5
Комплекс 1														
65	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206		12	13		33	54	30	1
67,01	Салат из сырых овощей 1	60	1	3	2	41		13			20	22	12	
22,01	Котлеты куриные 1	80	22	21	10	318		2	3		40	30	31	2
8 005,02	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Комплекс 1			43	42	85	890		64	53		177	276	134	7
Итого за день			172	168	490	4107		192	277		845	1657	874	38

Составил _____ Администратор

Утвердил _____
М.П.