37.01

Икра кабачковая 1

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, Пищевые вещества Энерге-Минеральные вещества (мг) Витамины (мг) Nº Macca тическая Прием пищи, наименование блюда порции ценность рец. Б Ж У B1 С Ε Ca Fe Α Mg (ккал) Завтрак 1-4 кл. 8 004,02 Макароны отварные 1 Сосиски молочные 8.02 Соус красный основной 2 10 015,05 Чай с сахаром 1 13 001,02 Хлеб пшеничный 1 83.01 Сок 0.2 л Итого за Завтрак 1-4 кл. Завтрак 8 004,02 Макароны отварные 1 Сосиски молочные 8,02 Соус красный основной 2 10 015,05 Чай с сахаром 1 13 001,02 Хлеб пшеничный 1 2.04 Фрукт 1 83,01 Сок 0,2 л Итого за Завтрак Комплекс Щи из свежей капусты с картофелем на МКБ со сметаной 10.06 250/5 14,05 Плов с куриным филе 1 13 001,02 Хлеб пшеничный 1 13 003.02 Хлеб ржано-пшеничный 1 10 009,01 Компот из смеси сухофруктов Итого за Комплекс Обед 1 10.01 Щи с говядиной со сметаной 250/50 13 003.02 Хлеб ржано-пшеничный 1 10 015,05 Чай с сахаром 1 Итого за Обед 1 Обед 2

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 Об	бед 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 Ко	мплекс 1		28	29	98	751	36	5	96	300	96	4
Итого за де	нь		108	121	486	3404	160	100	534	1061	392	20

Приложение 8 к СанПиН 2.4.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Осень-зима декабрь школа

День: вторник **Неделя:** 1

Сезон: сентябрь-декабрь

Возраст: 7-11 лет,12 лет,

			071711	•					Jopaon		,,,,,.	٠,		
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	евые веі (г)	цества	Энерге- тическая		Витами	ины (мг)		Минер	альные	вещест	ва (мг)
рец.	Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	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 За	втрак 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 За	втрак		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

(леб пшеничный 1	30	3											
	- 00	ა	1	9	50								
Слеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
Сомпот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
плекс		26	29	94	733		53	36		145	388	119	7
Суп гороховый с курицей	250/50	15	13	21	263		15			51	94	48	3
(леб ржано-пшеничный	40	2		18	76					10	42	15	1
łай c сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
գ1		17	13	46	368		15	1		75	144	69	5
lюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43	2
ефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2
Салат из моркови и яблок 1	60	1	7	5	89		4			19	28	19	1
(леб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Сомпот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
ц 2		19	30	65	605		43	36		111	290	88	5
											,		
Суп гороховый с курицей	250/50	15	13	21	263		15			51	94	48	3
lюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43	2
ефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2
Салат из моркови и яблок 1	60	1	7	5	89		4			19	28	19	1
(леб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
(леб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
Сомпот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
плекс 1		36	43	99	925		58	36		170	416	147	9
3		146	171	528	4181		173	445		1219	2014	685	38
	ул гороховый с курицей леб ржано-пшеничный ай с сахаром 1 1 коре картофельное 200/5 ефтели с рисом алат из моркови и яблок 1 леб пшеничный 1 омпот из смеси сухофруктов д 2 ул гороховый с курицей коре картофельное 200/5 ефтели с рисом алат из моркови и яблок 1 леб пшеничный 1 леб пшеничный 1 леб пшеничный 1 леб пшеничный 1 леб ржано-пшеничный 1 омпот из смеси сухофруктов илекс 1	ул гороховый с курицей 250/50 леб ржано-пшеничный 40 ай с сахаром 1 200 д 1 коре картофельное 200/5 ефтели с рисом 80/30 алат из моркови и яблок 1 60 леб пшеничный 1 30 омпот из смеси сухофруктов 200/5 ефтели с рисом 200 д 2 ул гороховый с курицей 250/50 коре картофельное 200/5 ефтели с рисом 80/30 алат из моркови и яблок 1 60 леб пшеничный 1 30 пеб пшеничный 1 30 леб пшеничный 1 30 леб пшеничный 1 30 омпот из смеси сухофруктов 200 пеб ржано-пшеничный 1 30 омпот из смеси сухофруктов 200 плекс 1	ул гороховый с курицей 250/50 15 леб ржано-пшеничный 40 2 ай с сахаром 1 200 17 коре картофельное 200/5 200/5 4 ефтели с рисом 80/30 11 алат из моркови и яблок 1 60 1 леб пшеничный 1 30 3 омпот из смеси сухофруктов 200/5 4 ефтели с рисом 200/5 200/5 4 пере картофельное 200/5 200/5 4 пре пшеничный 1 30 3 пре ржано-пшеничный 1 30 3 пре ржано-пшеничный 1 30 2 омпот из смеси сухофруктов 200 прек 1	ул гороховый с курицей 250/50 15 13 леб ржано-пшеничный 40 2 ай с сахаром 1 200 17 13 коре картофельное 200/5 200/5 4 6 ефтели с рисом 80/30 11 16 алат из моркови и яблок 1 30 3 1 омпот из смеси сухофруктов 200/5 4 6 ефтели с рисом 200 19 30 ул гороховый с курицей 250/50 15 13 коре картофельное 200/5 4 6 ефтели с рисом 200/5 4 6 ефтели с рисом 30 3 1 омпот из смеси сухофруктов 200 поражения 250/50 15 13 коре картофельное 200/5 200/5 4 6 ефтели с рисом 80/30 11 16 алат из моркови и яблок 1 60 1 7 леб пшеничный 1 30 3 1 леб ржано-пшеничный 1 30 3 1 леб ржано-пшеничный 1 30 2 омпот из смеси сухофруктов 200 плекс 1 36 43	ул гороховый с курицей 250/50 15 13 21 леб ржано-пшеничный 40 2 18 ай с сахаром 1 200 7 17 13 46 горо картофельное 200/5 200/5 4 6 29 ефтели с рисом 80/30 11 16 15 алат из моркови и яблок 1 30 3 1 9 омпот из смеси сухофруктов 200/5 4 6 29 ефтели с рисом 200/5 200 7 19 30 65 горо картофельное 200/5 200/5 4 6 29 горо 7 10 горо картофельное 200/5 200 7 горо картофельное 200/5 200/5 4 6 29 горо горо картофельное 200/5 200/5 4 6 29 горо горо горо горо горо горо горо гор	ул гороховый с курицей 250/50 15 13 21 263 леб ржано-пшеничный 40 2 18 76 ай с сахаром 1 200 7 29 18 6 368 море картофельное 200/5 200/5 4 6 29 186 ефтели с рисом 80/30 11 16 15 252 алат из моркови и яблок 1 30 3 1 9 50 море картофельное 200/5 200/5 4 6 29 186 ефтели с ухофруктов 200 7 28 12 263 море картофельное 200/5 200/5 4 6 29 186 объебиеничный 1 30 3 1 9 50 объебиеничный 1 30 3 1 9 50 объебиени с ухофруктов 200 7 28 186 объебиени с ухофруктов 200 7 28 186 объебиени с ухофруктов 200 7 28 186 объебиеничный 1 30 3 3 1 9 50 объебиени с ухофруктов 200/5 4 6 29 186 объебиеничный 1 30 3 1 9 50 леб ржано-пшеничный 1 30 3 1 9 50 леб ржано-пшеничный 1 30 2 13 57 омлот из смеси сухофруктов 200 7 28 объек 1 морек 1	ул гороховый с курицей 250/50 15 13 21 263 леб ржано-пшеничный 40 2 18 76 ай с сахаром 1 200 7 29 14 36 368 леб ржано-пшеничный 40 2 18 76 ай с сахаром 1 200 7 29 18	ул гороховый с курицей 250/50 15 13 21 263 15 леб ржано-пшеничный 40 2 18 76 леб ржано-пшеничный 40 2 18 76 леб ржано-пшеничный 40 2 18 76 леб ржано-пшеничный 40 30 7 29 14 17 13 46 368 15 леб ржано-пшеничный 40 30 17 29 15 леб ржано-пшеничный 1 30 3 1 9 50 леб ржано-пшеничный 1 30 3 1 1 9 50 леб ржано-пшеничный 1 30 3 1 1 16 15 252 5 15 леб ржано-пшений 1 30 3 1 1 16 15 252 5 15 леб ржано-пшений 1 30 3 1 1 16 15 252 5 15 леб ржано-пшений 1 30 3 3 1 9 50 леб ржано-пшений 1 30 3 3 1 9 50 леб ржано-пшений 1 30 3 3 1 9 50 леб ржано-пшений 1 30 3 3 1 9 50 леб ржано-пшений 1 30 3 3 1 9 50 леб ржано-пшений 1 30 3 3 1 9 50 леб ржано-пшений 1 30 3 3 1 9 50 леб ржано-пшений 1 30 3 3 1 9 50 леб ржано-пшений 1 30 3 3 1 9 50 леб ржано-пшений 1 30 3 3 1 9 50 леб ржано-пшений 1 30 3 3 1 9 50 леб ржано-пшений 1 30 2 13 57 леб ржано-пшений 1 30 36 43 99 925 58 леб ржано-пшений 1 30 36 43 99 925 58 леб ржано-пшений 1 30 36 43 99 925 58 леб ржано-пшений 1 30 36 43 99 925 58 леб ржано-пшений 1 30 36 43 99 925 58 леб ржано-пшений 1 30 36 43 99 925 58 леб ржано-пшений 1 30 36 43 99 925 58 леб ржано-пшений 1 30 36 43 99 925 58 леб ржано-пшений 1 30 36 43 99 925 58 леб ржано-пшений 1 30 36 43 99 925 58 леб ржано-пшений 1 30 36 43 99 925 58 леб ржано-пшений 1 30 36 43 99 925 58 леб ржано-пшений 1 36 43 99 925 58	ул гороховый с курицей	ул гороховый с курицей 250/50 15 13 21 263 15 15 15 16 200 7 29 1 1 1 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	ул гороховый с курицей	ул гороховый с курицей	ул гороховый с курицей 250/50 15 13 21 263 15 51 94 48 леб ржано-пшеничный 40 2 18 76 10 42 15 ай с сахаром 1 200 7 29 1 1 14 8 6 11 75 144 69 17 13 46 368 15 1 75 144 69 17 13 46 368 15 1 75 144 69 17 13 46 368 15 1 75 144 69 17 13 14 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

 Рацион: Осень-зима декабрь школа
 День: среда
 Сезон: сентябрь-декабрь

 Неделя: 1
 Возраст: 7-11 лет. 12 лет.

		F	еделя:	1				BC	эзраст:	7-11 ле	ет,12 ле	Τ,		
Nº		Macca	Пище	вые вец (г)	цества	Энерге- тическая		Витами	ины (мг))	Минера	альные	вещест	ва (мг)
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	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 За	втрак 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 За	втрак	•	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 Ко	мплекс		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 Об	бед 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 Об	ед 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 Ко	мплекс 1		30	33	107	841	10	42	115	222	90	6
Итого за де	НЬ		136	131	593	4044	60	217	638	1449	783	38

Приложение 8 к СанПиН 2.4.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Осень-зима декабрь школа

День: четверг **Неделя**: 1

Сезон: сентябрь-декабрь **Возраст:** 7-11 лет,12 лет,

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вец (г)	цества	Энерге- тическая		Витами	ины (мг)		Минер	альные	вещест	ва (мг)
рец.	Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	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 За	втрак 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 Заг	втрак	•	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	I
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 Ко	мплекс		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 Об	ед 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 Об	ед 2		25	33	85	732		33	59		105	240	109	4
Комплекс														
	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
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								ı
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Ко	мплекс 1		43	42	115	1003		29	64		233	521	172	8
Итого за де	нь		172	156	568	4290		171	277		1276	2122	704	35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

 Рацион: Осень-зима декабрь школа
 День: пятница
 Сезон: сентябрь-декабрь

 Неделя: 1
 Возраст: 7-11 лет, 12 лет,

			еделя.						opuo	7 11710	51,12 110	<u>'</u> ,		
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вец (г)	цества	Энерге- тическая		Витами	ины (мг)	1	Минер	альные	вещест	ва (мг)
рец.	Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	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 За	втрак 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 За	втрак		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 Ко	мплекс		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 Об			13	11	38	306		12	14		55	94	47	3
Обед 2	-11													
20	Салат из свеклы с черносливом	80	1	4	10	85		3			28	32	21	1
111	Горошница	180/5	21	6	43	307			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 Об	ед 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 Ко	мплекс 1		62	43	117	1105	1	22	47	234	392	193	13
Итого за де	НЬ	•	210	160	533	4383	3	121	292	1362	1806	725	43

Приложение 8 к СанПиН 2.4.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Осень-зима декабрь школа

День: понедельник **Неделя:** 2

Сезон: сентябрь-декабрь **Возраст:** 7-11 лет, 12 лет,

			едели.						opuo	7 11 710	51, 1Z 1IC	'',		
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые веі (г)	цества	Энерге- тическая		Витами	ины (мг))	Минер	альные	вещест	ва (мг)
рец.	Прием пищи, паименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	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 Заг	втрак 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 Заг	втрак	•	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 Ко	мплекс	•	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 Об	ед 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 Об	ед 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						
	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 Ко	мплекс 1		40	33	110	892	26	35	129	590	261	12
Итого за де	нь		145	145	509	3873	129	330	863	2224	969	43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

 Рацион: Осень-зима декабрь школа
 День: вторник
 Сезон: сентябрь-декабрь

 Неделя: 2
 Возраст: 7-11 лет,12 лет,

		- '	едели.	_					opaon	7 1 1 710	, 12 JIC	٠,		
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые веі (г)	цества	Энерге- тическая		Витами	іны (мг))	Минер	альные	вещест	ва (мг)
рец.	прием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	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 За	втрак 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 За	втрак	•	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 Ко	мплекс		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 Об	јед 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

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							
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1	17	10	7	1
Итого за Об	ед 2		38	22	82	701	1	31	46	199	448	156	442
Комплекс	1										,		
99	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303		6		32	53	24	2
1 006,03	Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	1	6	4	75		19		28	21	12	1
17	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	1		30	103	228	90	7
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 Ко	мплекс 1		54	33	126	1038	1	32	46	234	528	188	445
Итого за де	Итого за день			128	594	4314	3	320	243	1190	2322	818	1343

Приложение 8 к СанПиН 2.4.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Осень-зима декабрь школа

День: среда **Неделя:** 2

Сезон: сентябрь-декабрь **Возраст:** 7-11 лет,12 лет,

10 45 777															
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые веі (г)	цества	Энерге- тическая		Витами	ины (мг))	Минеральные вещества (мг)				
рец.	Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-	Завтрак 1-4 кл.														
126	Каша молочная манная вязкая 2	220/5	8	8	44	282		1	51		154	141	25	1	
12 012,01	Бутерброд с маслом	45	3	13	14	181			89		12	63	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 Заг	втрак 1-4 кл.	•	18	25	106	700		17	160		340	329	84	3	
Завтрак															
126	Каша молочная манная вязкая 2	220/5	8	8	44	282		1	51		154	141	25	1	
12 012,01	Бутерброд с маслом	45	3	13	14	181			89		12	63	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 Заг	втрак		18	25	106	700		17	160		340	329	84	3	
Комплекс															

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 Ко	мплекс		20	24	101	696	19	47		106	189	62	5
Обед 1											l l		
	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 Об	ед 1	Į.	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 Об	ед 2	Į.	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 де	Итого за день				542	3778	100	452		1061	1476	424	26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

 Рацион: Осень-зима декабрь школа
 День: четверг
 Сезон: сентябрь-декабрь

 Неделя: 2
 Возраст: 7-11 лет,12 лет,

			едели.						ospaci.	7-11310	51, 12 110	١,		
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вег (г)	цества	Энерге- тическая		Витами	ины (мг))	Минер	альные	вещест	ва (мг)
рец.	Присм пищи, паименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	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 За	втрак 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 За	втрак		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 Ко	мплекс		17	32	87	702		78	1		110	241	106	5
Обед 1			-	=	2	•	=	=	3	3		=		=
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 белокачанной 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 Ко	Итого за Комплекс 1			33	82	723	74	1	119	218	107	6
Итого за де	Итого за день			141	506	3660	270	376	1239	1407	483	24

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 **Неделя**: 2

Сезон: сентябрь-декабрь **Возраст:** 7-11 лет,12 лет,

Nº	Прием пищи, наименование блюда Масса		Пище	вые вег (г)	цества	Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
рец.	присм пищи, паименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-	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 Заг	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	
	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 За	зтрак		26	26	109	744		6	59		146	408	233	8	
Комплекс	Комплекс														
	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	
	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									

l l.												
	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 Ком	плекс		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 Обе	д 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 I	Котлеты куриные 1	80	22	21	10	318	2	3	40	30	31	2
8 005,02 I	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 I	Компот из кураги	200	1		19	84	1		48	35	27	1
Итого за Обе	рд 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 I	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 Ком	Итого за Комплекс 1			42	85	890	64	53	177	276	134	7
Итого за ден	Итого за день			168	490	4107	192	277	845	1657	874	38

Составил	_ Администратор		Утвердил
		М.П.	