

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»

Максимов Е.А.

« 17 » января 2024г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ «ОД» с. Тимашево

Наумова Л.А.

« 1 » января 2024 г.



**Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся (родительская плата)**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------|--------|-----|-----|-----|------|--|-----|-----|--|-----|-----|-----|----|
| Итого за Обед 2 | | | 14 | 20 | 75 | 525 | | 5 | | | 29 | 123 | 50 | 1 |
| Комплекс 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,01 | Ши 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 |
| 13 003,02 | Хлеб ржано-пшеничный 1 | 30 | 2 | | 13 | 57 | | | | | 8 | 32 | 11 | 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 Комплекс 1 | | | 28 | 29 | 98 | 751 | | 36 | 5 | | 96 | 300 | 96 | 4 |
| Итого за день | | | 126 | 137 | 502 | 3692 | | 166 | 100 | | 427 | 973 | 328 | 20 |

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Зима - Весна 2024 школы

День: вторник

Сезон: январь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

| № 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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1-4 кл. | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Каша молочная пшеничная | 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 |
| Итого за Завтрак 1-4 кл. | | | 23 | 28 | 88 | 691 | | 1 | 168 | | 311 | 353 | 104 | 5 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Каша молочная пшеничная | 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 |
| 10 009,01 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 7 | 28 | | | | | 9 | | 2 | |
| Итого за Завтрак | | | 23 | 28 | 88 | 690 | | 1 | 167 | | 306 | 345 | 100 | 4 |
| Комплекс | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Суп гороховый на МКБ | 250 | 6 | 6 | 21 | 160 | | 14 | | | 45 | 94 | 39 | 2 |
| 1 017 | Салат из моркови и яблок 1 | 60 | 1 | 7 | 5 | 89 | | 4 | | | 19 | 28 | 19 | 1 |
| 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 | | | 27 | 36 | 99 | 822 | | 57 | 36 | | 164 | 416 | 138 | 8 |
| Обед 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Суп гороховый с курицей | 250/50 | 15 | 13 | 21 | 263 | | 15 | | | 51 | 94 | 48 | 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 | | | 17 | 13 | 41 | 349 | | 15 | 1 | | 73 | 134 | 65 | 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 | | | | | | | | |
| 13 003,02 | Хлеб ржано-пшеничный 1 | 30 | 2 | | 13 | 57 | | | | | 8 | 32 | 11 | 1 |
| Итого за Обед 2 | | | 21 | 30 | 71 | 634 | | 43 | 36 | | 110 | 322 | 97 | 6 |
| 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 | | | 147 | 178 | 486 | 4111 | | 175 | 444 | | 1134 | 1986 | 651 | 37 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Зима - Весна 2024 школы

День: среда

Сезон: январь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

| № 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. | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 001,03 | Каша гречневая | 200/5 | 12 | 7 | 53 | 321 | | | 30 | | 29 | 276 | 186 | 6 |
| 13,05 | Гуляш из куриного филе | 50/50 | 15 | 22 | 7 | 285 | | 9 | | | 57 | 32 | 28 | 2 |
| 10 015,03 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | | | 10 | 43 | | | 1 | | 14 | 8 | 6 | 1 |
| 13 001,02 | Хлеб пшеничный 1 | 30 | 3 | 1 | 9 | 50 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак 1-4 кл. | | | 30 | 30 | 79 | 699 | | 9 | 31 | | 100 | 316 | 220 | 9 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 001,03 | Каша гречневая | 200/5 | 12 | 7 | 53 | 321 | | | 30 | | 29 | 276 | 186 | 6 |
| 13,05 | Гуляш из куриного филе | 50/50 | 15 | 22 | 7 | 285 | | 9 | | | 57 | 32 | 28 | 2 |
| 10 015,02 | Чай с лимоном | 200 | | | 7 | 32 | | 3 | 1 | | 17 | 10 | 7 | 1 |
| 13 001,02 | Хлеб пшеничный 1 | 30 | 3 | 1 | 9 | 50 | | | | | | | | |
| 69 | Кондитерское изделие 1 | 40 | | | 40 | 163 | | | | | 13 | 6 | 3 | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 30 | 30 | 116 | 851 | | 12 | 31 | | 116 | 324 | 224 | 10 |
| Комплекс | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 014,13 | Суп рисовый на МКБ | 250 | 3 | 5 | 23 | 150 | | 17 | | | 29 | 74 | 31 | 1 |
| 46 | Салат Радужный 1 | 80 | 3 | 4 | 15 | 109 | | 4 | | | 26 | 91 | 39 | 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 | | | 24 | 27 | 118 | 808 | | 26 | 42 | | 125 | 277 | 104 | 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 |
| 10 015,03 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | | | 10 | 43 | | | 1 | | 14 | 8 | 6 | 1 |
| Итого за Обед 1 | | | 12 | 11 | 39 | 304 | | 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 |
| 10 015,02 | Чай с лимоном | 30 | | | 1 | 5 | | | | | 3 | 2 | 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 |
| Итого за Комплекс 1 | | | 30 | 33 | 101 | 814 | | 7 | 41 | | 101 | 214 | 84 | 5 |
| Итого за день | | | 145 | 153 | 535 | 4077 | | 65 | 188 | | 577 | 1383 | 738 | 37 |

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Зима - Весна 2024 школы

День: четверг

Сезон: январь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

| № 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 | Ca | P | 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 |
| 10 015,03 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | | | 10 | 43 | | | 1 | | 14 | 8 | 6 | 1 |
| 13 001,02 | Хлеб пшеничный 1 | 30 | 3 | 1 | 9 | 50 | | | | | | | | |
| 69 | Кондитерское изделие 1 | 40 | | | 40 | 163 | | | | | 13 | 6 | 3 | 1 |
| Итого за Завтрак 1-4 кл. | | | 27 | 14 | 126 | 721 | | 5 | 42 | | 267 | 336 | 75 | 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 |
| 10 015,02 | Чай с лимоном | 200 | | | 7 | 32 | | 3 | 1 | | 17 | 10 | 7 | 1 |
| 13 001,02 | Хлеб пшеничный 1 | 30 | 3 | 1 | 9 | 50 | | | | | | | | |
| 69 | Кондитерское изделие 1 | 40 | | | 40 | 163 | | | | | 13 | 6 | 3 | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 27 | 14 | 123 | 710 | | 8 | 42 | | 270 | 338 | 76 | 6 |
| Комплекс | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Борщ на МКБ со сметаной | 250/5 | 2 | 11 | 13 | 158 | | 20 | 5 | | 52 | 52 | 26 | 1 |
| 13 002 | Каша пшеничная 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 |
| 10 015,02 | Чай с лимоном | 200 | | | 7 | 32 | | 3 | 1 | | 17 | 10 | 7 | 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 |
| Итого за Комплекс | | | 33 | 44 | 115 | 981 | | 31 | 65 | | 234 | 435 | 165 | 7 |
| 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 |
| 10 015,03 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | | | 10 | 43 | | 1 | | 14 | 8 | 6 | 1 |
| Итого за Обед 1 | | | 14 | 9 | 36 | 284 | | 21 | 6 | 81 | 188 | 55 | 5 |
| Обед 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 13 002 | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 9 | 11 | 52 | 342 | | 59 | | 32 | 184 | 66 | 2 |
| 1 006 | Салат витаминный с маслом растительным | 80 | 1 | 5 | 11 | 96 | | 26 | | 39 | 28 | 15 | 1 |
| 66 | Курица тушеная с морковью | 100 | 12 | 16 | 6 | 216 | | 7 | | 25 | 28 | 26 | 1 |
| 10 015,02 | Чай с лимоном | 200 | | | 7 | 32 | | 3 | 1 | 17 | 10 | 7 | 1 |
| 13 001,02 | Хлеб пшеничный 1 | 30 | 3 | 1 | 9 | 50 | | | | | | | |
| Итого за Обед 2 | | | 25 | 33 | 85 | 736 | | 36 | 60 | 113 | 250 | 114 | 5 |
| Комплекс 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 9,01 | Борщ с говядиной | 250/50/5 | 12 | 9 | 13 | 184 | | 21 | 5 | 59 | 148 | 38 | 3 |
| 13 002 | Каша пшеничная 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 |
| 10 015,02 | Чай с лимоном | 200 | | | 7 | 32 | | 3 | 1 | 17 | 10 | 7 | 1 |
| 13 001,02 | Хлеб пшеничный 1 | 40 | 4 | 1 | 12 | 67 | | | | | | | |
| 13 003,02 | Хлеб ржано-пшеничный 1 | 30 | 2 | | 13 | 57 | | | | 8 | 32 | 11 | 1 |
| Итого за Комплекс 1 | | | 39 | 37 | 103 | 898 | | 31 | 65 | 141 | 402 | 148 | 8 |
| Итого за день | | | 165 | 151 | 588 | 4330 | | 132 | 280 | 1106 | 1949 | 633 | 37 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Зима - Весна 2024 школы

День: пятница
Неделя: 1Сезон: январь-май
Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

| № 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 | Ca | P | 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 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак 1-4 кл. | | | 18 | 21 | 71 | 542 | | 31 | 75 | | 303 | 316 | 67 | 2 |
| 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 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 18 | 21 | 71 | 542 | | 31 | 75 | | 303 | 316 | 67 | 2 |
| Комплекс | | | | | | | | | | | | | | |
| 65,01 | Суп с клецками на МКБ | 250 | 2 | 4 | 15 | 112 | | 12 | 13 | | 27 | 54 | 21 | 1 |
| 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 | |
| 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 | | | | | | | | |
| 13 003,02 | Хлеб ржано-пшеничный 1 | 30 | 2 | | 13 | 57 | | | | | 8 | 32 | 11 | 1 |
| Итого за Комплекс | | | 51 | 36 | 110 | 973 | 1 | 19 | 47 | | 217 | 368 | 175 | 12 |
| 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 |
| 10 015,05 | Чай с сахаром 1 | 200 | | | 7 | 29 | | | 1 | | 14 | 8 | 6 | 1 |
| Итого за Обед 1 | | | 13 | 11 | 35 | 292 | | 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 | | | | | | | | |
| 10 015,05 | Чай с сахаром 1 | 200 | | | 7 | 29 | | | 1 | | 14 | 8 | 6 | 1 |
| Итого за Обед 2 | | | 47 | 32 | 82 | 804 | 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 | 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 | |
| 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 | | | | | | | | |
| 13 003,02 | Хлеб ржано-пшеничный 1 | 30 | 2 | | 13 | 57 | | | | | 8 | 32 | 11 | 1 |
| Итого за Комплекс 1 | | | 60 | 43 | 110 | 1067 | 1 | 19 | 47 | | 223 | 368 | 184 | 12 |
| Итого за день | | | 207 | 164 | 479 | 4220 | 3 | 119 | 292 | | 1283 | 1744 | 683 | 41 |

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Зима - Весна 2024 школы

День: понедельник

Сезон: январь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

| № 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 | Ca | P | 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 |
| 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 | | | 17 | 22 | 83 | 571 | | 2 | 112 | | 221 | 262 | 91 | 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 |
| 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 | | | 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 |
| 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 1 | | | 40 | 33 | 110 | 892 | | 26 | 35 | | 129 | 590 | 261 | 12 |
| Итого за день | | | 144 | 145 | 503 | 3821 | | 81 | 330 | | 836 | 2206 | 959 | 43 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Зима - Весна 2024 школы

День: вторник
Неделя: 2Сезон: январь-май
Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

| № 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 | Ca | P | 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 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак 1-4 кл. | | | 22 | 20 | 86 | 600 | | 115 | 52 | | 203 | 344 | 107 | 4 |
| 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 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 22 | 20 | 86 | 600 | | 115 | 52 | | 203 | 344 | 107 | 4 |
| Комплекс | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Суп лапша на МКБ | 250 | 4 | 6 | 29 | 184 | | 9 | | | 34 | 62 | 21 | 1 |
| 1 006,03 | Салат из белокачанной капусты с яблоками | 60 | 1 | 6 | 4 | 75 | | 19 | | | 28 | 21 | 12 | 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 | |
| 10 015,02 | Чай с лимоном | 200 | | | 7 | 32 | | 3 | 1 | | 17 | 10 | 7 | 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 |
| Итого за Комплекс | | | 42 | 26 | 118 | 890 | 1 | 35 | 46 | | 226 | 514 | 176 | 443 |
| 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 белокачанной 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 Обед 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 Комплекс 1 | | | 54 | 33 | 126 | 1038 | 1 | 32 | 46 | | 234 | 528 | 188 | 445 |
| Итого за день | | | 194 | 134 | 550 | 4221 | 3 | 337 | 243 | | 1122 | 2273 | 776 | 1342 |

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Зима - Весна 2024 школы

День: среда

Сезон: январь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

| № 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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 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 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак 1-4 кл. | | | 17 | 25 | 82 | 616 | | 16 | 160 | | 292 | 294 | 57 | 2 |
| 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 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 17 | 25 | 82 | 616 | | 16 | 160 | | 292 | 294 | 57 | 2 |
| Комплекс | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 008 | Рассольник Ленинградский на МКБ | 250 | 2 | 6 | 18 | 136 | | 17 | 5 | | 39 | 79 | 29 | 1 |
| 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 | | | 21 | 28 | 110 | 776 | | 25 | 47 | | 135 | 222 | 83 | 6 |
| Обед 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 026,06 | Рассольник с мясом | 250/25 | 7 | 5 | 17 | 143 | | 17 | | | 33 | 121 | 34 | 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 | | | 9 | 5 | 40 | 243 | | 17 | 1 | | 55 | 161 | 51 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 026,06 | Рассольник с мясом | 250/25 | 7 | 5 | 17 | 143 | | 17 | | | 33 | 121 | 34 | 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 | | | 26 | 27 | 109 | 783 | | 25 | 42 | | 129 | 264 | 88 | 7 |
| Итого за день | | | 107 | 132 | 503 | 3622 | | 104 | 452 | | 990 | 1345 | 379 | 25 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Зима - Весна 2024 школы

День: четверг
Неделя: 2Сезон: январь-май
Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

| № 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 | Ca | P | 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 | |
| Итого за Завтрак 1-4 кл. | | | 20 | 19 | 81 | 558 | | 25 | 186 | | 389 | 327 | 52 | 2 |
| 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 | |
| 69 | Кондитерское изделие 1 | 40 | | | 40 | 163 | | | | | 13 | 6 | 3 | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 20 | 19 | 121 | 721 | | 25 | 186 | | 402 | 333 | 55 | 3 |
| 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 |
| 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 | | | | | | | | |
| 10 015,02 | Чай с лимоном | 200 | | | 7 | 32 | | 3 | 1 | | 17 | 10 | 7 | 1 |
| Итого за Обед 2 | | | 12 | 22 | 53 | 462 | | 72 | 1 | | 86 | 145 | 69 | 4 |
| Комплекс 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 014,07 | Суп рисовый с курицей. | 250/50 | 7 | 8 | 18 | 167 | | 2 | | | 28 | 46 | 24 | 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 Комплекс 1 | | | 21 | 30 | 84 | 686 | | 74 | 1 | | 122 | 223 | 104 | 6 |
| Итого за день | | | 102 | 133 | 462 | 3422 | | 279 | 376 | | 1159 | 1352 | 431 | 23 |

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Зима - Весна 2024 школы

День: пятница

Сезон: январь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

| № 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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1-4 кл. | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 001,02 | Каша гречневая с говядиной тушеной 1 | 225 | 14 | 12 | 43 | 332 | | 4 | | | 38 | 276 | 156 | 5 |
| 40 | Бутерброд с сыром | 50 | 8 | 6 | 14 | 136 | | | | | 10 | 60 | 26 | 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 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак 1-4 кл. | | | 26 | 19 | 85 | 602 | | 5 | | | 96 | 371 | 209 | 7 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 001,02 | Каша гречневая с говядиной тушеной 1 | 225 | 14 | 12 | 43 | 332 | | 4 | | | 38 | 276 | 156 | 5 |
| 40 | Бутерброд с сыром | 50 | 8 | 6 | 14 | 136 | | | | | 10 | 60 | 26 | 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 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 26 | 19 | 85 | 602 | | 5 | | | 96 | 371 | 209 | 7 |
| Комплекс | | | | | | | | | | | | | | |
| 65,01 | Суп с клецками на МКБ | 250 | 2 | 4 | 15 | 112 | | 12 | 13 | | 27 | 54 | 21 | 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 |
| 10 015,03 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | | | 10 | 43 | | | 1 | | 14 | 8 | 6 | 1 |
| Итого за Комплекс | | | 34 | 35 | 88 | 807 | | 61 | 53 | | 168 | 274 | 124 | 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 |
| 10 015,03 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 10 015,03 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | | | 10 | 43 | | | 1 | | 14 | 8 | 6 | 1 |
| Итого за Обед 2 | | | 30 | 31 | 60 | 638 | | 49 | 40 | | 133 | 188 | 92 | 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 |
| 10 015,03 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | | | 10 | 43 | | | 1 | | 14 | 8 | 6 | 1 |
| Итого за Комплекс 1 | | | 43 | 42 | 88 | 901 | | 61 | 53 | | 174 | 274 | 133 | 7 |
| Итого за день | | | 172 | 157 | 444 | 3856 | | 193 | 160 | | 722 | 1572 | 814 | 36 |

Составил _____ Администратор

Утвердил _____
М.П.