

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»

Максимов Е.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ с. Вольная Солянка

Герасимова Т.В.



Примерное десятидневное меню с витаминизацией

и пищевая ценность приготовляемых блюд

для учащихся 1-4 классов (завтрак) и 5-11 классов (по выбору).



с 17.10.2022

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.43590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Осень- зима 2022 школы

День: понедельник

Сезон: сентябрь-декабрь

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.														
5	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7	31	216		2	47		156	132	22	1
12 012.01	Бутерброд с маслом	40	3	17	14	218			118		13	64	17	1
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
83.01	Сок 0 2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			11	24	84	579		3	166		232	239	73	4
Комплекс														
2 026.06	Рассольник ленинградский	250	3	5	23	156		17			41	108	32	1
8 001.01	Каша гречневая с говядиной тушеной	180/25	15	11	48	353		2	30		43	304	175	6
1 013.02	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом 1	60	1	6	6	82		22			33	21	11	
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			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс			24	23	114	761		41	31		140	473	236	9
Обед 1														
2 026.01	Рассольник ленинградский с говядиной	250/25	14	9	22	226		21			75	201	53	3
13 003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Обед 1			16	9	50	346		21	1		98	241	71	5
Обед 2														
8 001.01	Каша гречневая с говядиной тушеной	180/25	15	11	48	353		2	30		43	304	175	6
1 013.02	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом 1	60	1	6	6	82		22			33	21	11	
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Обед 2			19	18	78	548		24	31		91	333	193	7
Комплекс 1														
2 026.01	Рассольник ленинградский с говядиной	250/25	14	9	22	226		21			75	201	53	3
8 001.01	Каша гречневая с говядиной тушеной	180/25	15	11	48	353		2	30		43	304	175	6
1 013.02	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом 1	60	1	6	6	82		22			33	21	11	
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			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс 1			35	27	113	831		45	31		174	566	257	11
Итого за день			105	101	439	3065		134	260		735	1852	830	36

69,00

81,00

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Осень- зима 2022 школы

День: вторник

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ 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.														
35.03	Каша молочная рисовая 1	200/5	6	8	43	270		1	52		143	167	38	1
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 018.01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9	
69	Кондитерское изделие 1	40			40	163					13	6	3	1
2.04	Фрукт 1	100	1		6	34		48			27	18	10	
Итого за Завтрак 1-4 кл.			12	11	125	651		71	62		251	236	60	2
Комплекс														
2 011.05	Суп картофельный на МКБ	250	3	4	23	136		28			35	90	38	1
95	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10	6	4	128		3			44	163	42	472
17.01	Гороховое пюре 1	200/5	24	6	50	345	1		30		111	237	92	7
20.02	Салат из свеклы с черносливом 1	60	1	10	13	150		4			26	29	24	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
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс			43	27	127	927	1	35	31		239	559	214	483
Обед 1														
2 011.01	Суп картофельный с говядиной	250/25	13	9	20	214		24			33	181	44	3
13 003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Обед 1			15	9	48	332		24	1		56	221	62	5
Обед 2														
111	Гороховое пюре 2	200/5	23	6	48	340	1		33		102	229	88	7
95	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10	6	4	128		3			44	163	42	472
20.03	Салат из свеклы с черносливом 1 1	100	1	10	13	151		8			39	42	27	1
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Обед 2			37	23	89	730	1	11	34		200	442	164	481
Комплекс 1														
2 011.01	Суп картофельный с говядиной	250/25	13	9	20	214		24			33	181	44	3
95	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10	6	4	128		3			44	163	42	472
111	Гороховое пюре 2	200/5	23	6	48	340	1		33		102	229	88	7
20.03	Салат из свеклы с черносливом 1 1	100	1	10	13	151		8			39	42	27	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
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
69	Кондитерское изделие 1	40			40	163					13	6	3	1
Итого за Комплекс 1			52	32	162	1164	1	35	34		254	661	222	486
Итого за день			159	102	551	3804	3	176	162		1000	2119	722	1457

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Осень- зима 2022 школы

День: среда

Сезон: сентябрь-декабрь

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.														
71	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200/5	9	9	44	292		1	50		137	207	56	1
12 012.02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		161	62	23	1
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 018.02	Кофеинный напиток на сгущенном молоке	200	2	2	25	124		16	8		67	42	8	
2.04	Фрукт 1	100	1		6	34		48			27	18	10	
Итого за Завтрак 1-4 кл.			22	25	98	694		65	117		392	329	97	2
Комплекс														
2 014.07	Суп картофельный с рисовой крупой	250	3	5	27	169		15			40	82	34	1
8 004.02	Макаронь отварные 1	200/5	7	7	47	286			47		25	62	11	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8.01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
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
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс			21	24	115	766		18	48		110	194	69	5
Обед 1														
2 014.08	Суп рисовый с говядиной	250/25	8	7	26	198		18			37	130	39	2
13 003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Обед 1			10	7	54	316		18	1		60	170	57	4
Обед 2														
8 004.02	Макаронь отварные 1	200/5	7	7	47	286			47		25	62	11	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8.01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Обед 2			16	19	75	540		3	48		62	80	24	3
Комплекс 1														
2 014.08	Суп рисовый с говядиной	250/25	8	7	26	198		18			37	130	39	2
8 004.02	Макаронь отварные 1	200/5	7	7	47	286			47		25	62	11	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8.01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
115	Салат из моркови с курагой	100	2		15	68		5			36	60	42	1
13 003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс 1			28	26	129	863		26	48		143	302	116	7
Итого за день			97	101	471	3179		130	262		767	1075	363	21

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.43590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Осень- зима 2022 школы

День: четверг
Неделя: 1Сезон: сентябрь-декабрь
Возраст: 7-11 лет, 12 и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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.														
4 013	Запеканка из творога со сгущенкой 1.	70/15	16	7	18	205			37		161	46	23	1
4 001,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	6	8	38	252		1	50		141	160	39	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
2.04	Фрукт 1	100	1		6	34		48			27	48	10	
Итого за Завтрак 1-4 кл.			26	16	86	602		49	88		344	232	79	3
Комплекс														
65.01	Суп с клецками на МКБ	250	4	5	23	152		13	24		32	72	22	1
45	Каша ячневая вязкая	180/5	7	5	43	241			30		67	225	35	1
13,05	Гуляш из курицы 1	50/50	18	24	7	318		9			59	32	31	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			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс			34	35	110	881		22	55		181	369	106	6
Обед 1														
65	Суп с клецками куриный	250/25	8	12	22	228		13	32		22	73	26	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Обед 1			10	12	50	348		13	33		45	113	44	3
Обед 2														
45	Каша ячневая вязкая	180/5	7	5	43	241			30		67	225	35	1
13,05	Гуляш из курицы 1	50/50	18	24	7	318		9			59	32	31	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Обед 2			28	30	74	672		9	31		141	265	73	4
Комплекс 1														
65	Суп с клецками куриный	250/25	8	12	22	228		13	32		22	73	26	1
45	Каша ячневая вязкая	180/5	7	5	43	241			30		67	225	35	1
13,05	Гуляш из курицы 1	50/50	18	24	7	318		9			59	32	31	2
41	Салат Школьный	100	2	5	7	81		9			40	46	21	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
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс 1			40	47	116	1038		31	63		211	416	131	7
Итого за день			138	140	436	3541		124	270		922	1395	433	23

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.43590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Осень- зима 2022 школы

День: пятница

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ 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	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 на молоке (из хлопьев овсяных) 1	200	10	12	33	277		16			22	138	54	2
12 012,08	Бутерброд с колбасой п/к	50	6	8	14	153		14			14	60	17	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			21	21	95	633		35	2		117	268	119	7
Комплекс														
47	Борщ с капустой и картофелем на МКБ со сметаной	250/5	2	6	13	116		21	5		45	54	25	1
33,01	Каша перловая 1	200/5	6	5	46	255			30		45	226	30	1
7 041,02	Тефтели с рисом 2	60/50	8	14	11	205		4			39	105	19	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
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс			21	26	107	744		25	36		152	425	92	6
Обед 1														
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/25/5	7	8	17	168		26	5		63	116	39	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Итого за Обед 1			10	8	45	294		30	7		104	183	71	6
Обед 2														
33,01	Каша перловая 1	200/5	6	5	46	255			30		45	226	30	1
7 041,02	Тефтели с рисом 2	60/50	8	14	11	205		4			39	105	19	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Итого за Обед 2			18	20	81	579		8	32		117	366	70	6
Комплекс 1														
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/25/5	7	8	17	168		26	5		63	116	39	2
33,01	Каша перловая 1	200/5	6	5	46	255			30		45	226	30	1
7 041,02	Тефтели с рисом 2	60/50	8	14	11	205		4			39	105	19	2
43	Салат Здоровье	100	2	5	17	121		9			38	50	27	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	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Итого за Комплекс 1			29	33	128	925		43	37		226	564	147	10
Итого за день			99	108	456	3175		141	114		716	1806	499	35

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.43590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Осень- зима 2022 школы

День: понедельник

Сезон: сентябрь-декабрь

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
25.03	Каша молочная пшеничная 1	200/5	11	9	48	312		1	60		257	221	41	1
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		161	62	23	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
69	Кондитерское изделие 1	40			40	163					13	6	3	1
83.01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			22	23	150	866		2	120		494	332	101	5
Комплекс														
10.04	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	250/25	2	6	12	111		36			60	60	30	1
4 004	Каша гречневая с курицей 1	200/25	16	12	54	385		3			41	288	193	7
118	Салат из свеклы 1	60	1	5	8	83		8			37	36	18	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
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс			24	24	111	747		47	1		161	424	259	11
Обед 1														
10.04	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	250/25	2	6	12	111		36			60	60	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			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Обед 1			4	6	40	231		36	1		83	100	48	3
Обед 2														
20.01	Салат из свеклы	60	1	3	6	55		6			27	27	13	1
4 004	Каша гречневая с курицей 1	200/25	16	12	54	385		3			41	288	193	7
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Обед 2			20	16	84	553		9	1		83	323	213	9
Комплекс 1														
10.04	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	250/25	2	6	12	111		36			60	60	30	1
4 004	Каша гречневая с курицей 1	200/25	16	12	54	385		3			41	288	193	7
20.01	Салат из свеклы	60	1	3	6	55		6			27	27	13	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
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
69	Кондитерское изделие 1	40			40	163					13	6	3	1
Итого за Комплекс 1			24	22	149	884		45	1		164	421	257	12
Итого за день			94	91	534	3281		139	124		985	1600	878	40

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.43590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Осень- зима 2022 школы

День: вторник

Сезон: сентябрь-декабрь

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
4 001,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	6	8	38	252		1	50		141	160	39	1
6 002,01	Пудинг из творога запеченный/2	70/20	13	7	28	229			34		162	65	25	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
2,04	Фрукт 1	100	1		6	34		48			27	18	10	
Итого за Завтрак 1-4 кл.			24	16	96	634		53	86		363	278	95	5
Комплекс														
2 015,01	Суп крестьянский с крупой (пшено) на МКБ 1	250	4	6	24	168		19			40	96	39	1
8 004,03	Макароны отварные 1.1	180/5	7	5	46	257			30		20	59	11	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
42,02	Салат Студенческий 1	60	4	5	7	91		8	50		28	73	18	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
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс			26	28	118	827		30	81		133	278	92	6
Обед 1														
2 015,02	Суп крестьянский с крупой (пшено) куриный1	250/25/5	8	11	11	175		24	5		58	54	31	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Обед 1			10	11	39	293		24	6		81	94	49	3
Обед 2														
8 004,02	Макароны отварные 1	200/25	8	8	52	314			52		27	68	12	1
101	Сосиски молочные	60	6	12		136					15			1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
42,02	Салат Студенческий 1	60	4	5	7	91		8	50		28	73	18	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Обед 2			22	27	87	682		11	103		94	159	43	4
Комплекс 1														
2 015,02	Суп крестьянский с крупой (пшено) куриный1	250/25/5	8	11	11	175		24	5		58	54	31	1
8 004,02	Макароны отварные 1	200/5	7	7	47	286			47		25	62	11	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
42,02	Салат Студенческий 1	60	4	5	7	91		8	50		28	73	18	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
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс 1			30	35	106	863		35	103		156	239	84	6
Итого за день			112	117	446	3299		153	379		827	1048	363	24

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.43590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Осень- зима 2022 школы

День: среда

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ 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.														
25,02	Каша молочная ячневая 1	200/5	8	8	47	292		1	51		169	259	39	1
92	Булочка домашняя	70	6	14	55	371			5		17	59	11	1
55	Кисель	200			27	109		24			69		2	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
2,04	Фрукт 1	100	1		6	34		48			27	18	10	
Итого за Завтрак 1-4 кл.			18	23	144	856		73	56		282	336	62	2
Комплекс														
57	Суп гороховый на МКБ	250	13	11	29	206		16			64	132	63	7
7 041,02	Тефтели с рисом 2	60/50	8	14	11	205		4			39	105	19	2
33	Каша перловая	180/5	6	5	44	242			30		38	212	28	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
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс			32	31	121	821		20	31		164	489	128	12
Обед 1														
100	Суп гороховый с говядиной	250/25	13	7	26	227		14			60	163	53	4
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Итого за Обед 1			16	7	54	353		18	2		101	230	85	8
Обед 2														
7 041,02	Тефтели с рисом 2	60/50	8	14	11	205		4			39	105	19	2
33	Каша перловая	180/5	6	5	44	242			30		38	212	28	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Итого за Обед 2			18	20	79	566		8	32		110	352	68	6
Комплекс 1														
100	Суп гороховый с говядиной	250/25	13	7	26	227		14			60	163	53	4
7 041,02	Тефтели с рисом 2	60/50	8	14	11	205		4			39	105	19	2
33	Каша перловая	180/5	6	5	44	242			30		38	212	28	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	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Итого за Комплекс 1			33	27	118	850		22	32		178	547	132	11
Итого за день			117	108	516	3446		141	153		835	1954	475	39

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.43590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Осень- зима 2022 школы

День: четверг

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
8 001,05	Каша гречневая с маслом 180/5	180/5	11	7	49	299			30		29	257	171	6
13,05	Гуляш из курицы 1	50/50	18	24	7	318		9			59	32	31	2
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
2,04	Фрукт 1	100	1		6	34		48			27	18	10	
Итого за Завтрак 1-4 кл.			33	32	86	762		57	31		130	315	219	9
Комплекс														
61	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	184		9			34	62	21	1
16,03	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262		40			62	86	43	2
20,02	Салат из свеклы с черносливом 1	60	1	10	13	150		4			26	29	24	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
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			27	109		3			15	3	5	1
Итого за Комплекс			18	34	110	812		56			145	212	104	6
Обед 1														
2 020,02	Суп с изделиями макаронными и картофелем с говядиной	250/25	13	9	21	222		15			42	164	38	3
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			27	109		3			15	3	5	1
Итого за Обед 1			15	9	61	388		18			65	199	54	5
Обед 2														
16,03	Рагу из овощей с курицей	180	6	14	15	210		32			49	69	34	1
20,03	Салат из свеклы с черносливом 1.1	100	1	10	13	151		8			39	42	27	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			27	109		3			15	3	5	1
Итого за Обед 2			10	25	64	520		43			103	114	66	3
Комплекс 1														
2 020,02	Суп с изделиями макаронными и картофелем с говядиной	250/25	13	9	21	222		15			42	164	38	3
16,03	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262		40			62	86	43	2
20,03	Салат из свеклы с черносливом 1.1	100	1	10	13	151		8			39	42	27	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
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			27	109		3			15	3	5	1
Итого за Комплекс 1			27	37	102	851		66			166	327	124	8
Итого за день			103	137	423	3333		240	31		609	1167	567	31

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.43590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Осень- зима 2022 школы

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: сентябрь-декабрь
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.														
15,03	Каша молочная манная вязкая 1	200/5	7	8	41	263		1	49		142	130	23	1
12 012,08	Бутерброд с колбасой п/к	55	7	9	15	168		16			16	66	18	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 018,01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9	
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			20	20	116	699		40	59		274	276	77	4
Комплекс														
10,06	Щи из свежей капусты с картофелем на МКБ со сметаной	250/5	2	6	10	105		31	5		58	52	25	1
13,05	Гуляш из курицы 1	50/50	18	24	7	318		9			59	32	31	2
117	Каша пшеничная с маслом	180/5	12	7	53	307			41		202	194	39	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			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс			37	38	107	900		40	47		342	318	113	7
Обед 1														
10,01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250/25/5	7	11	12	176		34	5		61	106	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			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Обед 1			9	11	40	296		34	6		84	146	52	4
Обед 2														
13,05	Гуляш из курицы 1	50/50	18	24	7	318		9			59	32	31	2
117	Каша пшеничная с маслом	180/5	12	7	53	307			41		202	194	39	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Обед 2			33	32	84	738		9	42		276	234	77	5
Комплекс 1														
10,01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250/25/5	7	11	12	176		34	5		61	106	34	2
13,05	Гуляш из курицы 1	50/50	18	24	7	318		9			59	32	31	2
117	Каша пшеничная с маслом	180/5	12	7	53	307			41		202	194	39	2
1 006,02	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126					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
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63					15	8	7	1
Итого за Комплекс 1			47	48	124	1097		44	47		445	501	151	9
Итого за день			146	149	471	3790		167	201		1421	1475	470	29

Составил _____ Администратор

М.П.

