

«Утверждаю»  
Генеральный директор  
ООО «Комбинат школьного питания»  
Промышленного района  
г. Аврискина  
2021 г.



«Согласовано»  
Директор МБОУ школа № 11 г. о. Самара  
2021 г.



Основное двадцатидневное цикличное меню  
(завтраков, обедов, полдников)  
в осеннее-зимний период  
Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара  
Возрастная группа с 12 лет и старше

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        |         |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |    |        |        | Минеральные вещества (мг) |      |    |  |  |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------|--------|---------|--------|--------------------------------|---------------|--------|----|--------|--------|---------------------------|------|----|--|--|
|                         |  |              | Б                    | Ж      | У      | 6       | 7      |                                | В1            | С      | А  | Е      | Ca     | P                         | Mg   | Fe |  |  |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7       | 8      | 9                              | 10            | 11     | 12 | 13     | 14     | 15                        |      |    |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |        |        |         |        |                                |               |        |    |        |        |                           |      |    |  |  |
| 15                      | Сыр порционно.   | 20           | 5,26                 | 5,32   |        |         | 68,92  | 0,01                           | 0,14          | 42     |    | 0,2    | 120    | 11                        | 0,14 |    |  |  |
| 16,01                   | Ветчина порционно.   | 40           | 9,04                 | 8,36   |        |         | 111,4  |                                |               |        |    |        |        |                           |      |    |  |  |
| 173                     | Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным                  | 200/10       | 8,36                 | 13,2   | 37,88  |         | 303,76 | 0,18                           | 1,3           | 60     |    | 150,55 | 237,02 | 71,38                     | 1,75 |    |  |  |
| 379                     | Напиток кофейный с молоком                                   | 200          | 3                    | 3,75   | 25,02  |         | 145,83 | 0,04                           | 1,31          | 20,01  |    | 128,47 | 91,86  | 15,7                      | 0,18 |    |  |  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,37                 | 0,87   | 14,64  |         | 75,87  | 0,11                           |               |        |    | 20     | 65     | 14                        | 1,1  |    |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |        |        |         |        |                                |               |        |    |        |        |                           |      |    |  |  |
|                         |  | 500          | 28,03                | 31,5   | 77,54  |         | 705,78 | 0,34                           | 2,75          | 122,01 |    | 299,22 | 513,88 | 112,08                    | 3,17 |    |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |        |        |         |        |                                |               |        |    |        |        |                           |      |    |  |  |
| 73,01                   | Икра кабачковая.   | 60           | 1,14                 | 5,34   | 4,62   |         | 71,1   | 91,8                           | 4,2           | 562    |    | 24,6   | 22,2   | 9                         | 0,42 |    |  |  |
| 88,02                   | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа | 250/5/1      | 1,79                 | 5,64   | 9,75   |         | 96,92  | 0,06                           | 18,44         | 5,02   |    | 47,13  | 47,85  | 23,03                     | 0,75 |    |  |  |
| 295,28                  | Котлеты рубленые из цыплят со сметанно - томатным соусом.    | 90           | 7,21                 | 5,6    | 9,77   |         | 118,32 | 0,04                           | 0,57          | 23,25  |    | 20,38  | 38,35  | 9,38                      | 0,63 |    |  |  |
| 304                     | Рис отварной с маслом  | 150          | 3,68                 | 5,38   | 31,69  |         | 189,9  | 0,03                           |               | 27     |    | 7,46   | 63,24  | 21,98                     | 0,61 |    |  |  |
| 375                     | Напиток из свежей ягоды                                      | 200          | 0,2                  | 0,08   | 21,45  |         | 87,36  | 0,01                           | 40,8          |        |    | 15,73  | 6,73   | 8,05                      | 0,33 |    |  |  |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный   | 60           | 4,74                 | 1,74   | 29,28  |         | 151,74 | 0,07                           |               |        |    | 12     | 39     | 8,4                       | 0,66 |    |  |  |
| 756                     | Ржаной хлеб.   | 30           | 1,95                 | 0,3    | 14,1   |         | 66,9   | 0,05                           | 0,3           |        |    | 10,5   | 47,4   | 14,1                      | 1,17 |    |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |        |        |         |        |                                |               |        |    |        |        |                           |      |    |  |  |
|                         |  | 846          | 20,71                | 24,08  | 120,66 |         | 782,24 | 92,06                          | 64,01         | 607,57 |    | 137,8  | 264,77 | 93,94                     | 4,57 |    |  |  |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |        |        |         |        |                                |               |        |    |        |        |                           |      |    |  |  |
| 993                     | Плошка "Московская"  | 100          | 7,38                 | 9,74   | 60,18  |         | 357,9  | 0,3                            |               | 9,6    |    | 24,16  | 63,92  | 11,26                     | 0,98 |    |  |  |
| 389                     | Сок в ассортименте   | 200          | 0,6                  | 0,4    | 37,6   |         | 136,4  | 0,04                           | 4             |        |    | 40     | 24     | 18                        | 0,8  |    |  |  |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |              |                      |        |        |         |        |                                |               |        |    |        |        |                           |      |    |  |  |
|                         |  | 300          | 7,98                 | 10,14  | 92,78  |         | 494,3  | 0,34                           | 4             | 9,6    |    | 64,16  | 87,92  | 29,26                     | 1,78 |    |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |        |        |         |        |                                |               |        |    |        |        |                           |      |    |  |  |
|                         |  | 56,72        | 65,72                | 290,98 |        | 1982,32 | 92,74  | 70,76                          | 739,18        |        |    | 501,18 | 866,57 | 235,28                    | 9,52 |    |  |  |

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                  | Пищевые вещества (г) |       |       |        |    |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |    |        |        | Минеральные вещества (мг) |       |  |  |  |
|-------------------------|---|----------------------|-------|-------|--------|----|---------|--------------------------------|---------------|--------|----|--------|--------|---------------------------|-------|--|--|--|
|                         |   | Масса порции         | 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                        |       |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |                      |       |       |        |    |         |                                |               |        |    |        |        |                           |       |  |  |  |
| 243                     | Сардельки отварные                              | 50                   | 5,13  | 6,83  |        |    | 81,99   | 0,01                           |               |        |    | 10,01  | 45,2   | 5,68                      | 0,71  |  |  |  |
| 309                     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным  | 150                  | 5,53  | 4,45  | 34,16  |    | 198,81  | 0,06                           | 21            |        |    | 12,79  | 36,99  | 9,21                      | 0,81  |  |  |  |
| 1 533                   | Чай со смородиной                               | 200                  | 0,11  | 0,03  | 9,65   |    | 39,31   |                                | 9,43          |        |    | 13,06  | 4,02   | 4,91                      | 0,34  |  |  |  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный                                  | 30                   | 2,37  | 0,87  | 14,64  |    | 75,87   | 0,11                           |               |        |    | 20     | 65     | 14                        | 1,1   |  |  |  |
| 341                     | Апельсин (нарезка)                              | 100                  | 0,9   | 0,2   | 8,1    |    | 37,8    | 0,04                           | 60            |        |    | 34     | 23     | 13                        | 0,3   |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 530                  | 14,04 | 12,38 | 66,55  |    | 433,78  | 0,22                           | 69,43         | 21     |    | 89,86  | 174,21 | 46,8                      | 3,26  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |                      |       |       |        |    |         |                                |               |        |    |        |        |                           |       |  |  |  |
| 794,02                  | Огурец консервированный порционно               | 60                   | 0,48  | 0,06  | 1,02   |    | 6,54    | 0,01                           | 3             |        |    | 13,8   | 14,4   | 8,4                       | 0,36  |  |  |  |
| 108                     | Суп картофельный с клецками и зеленью укропа    | 250/1                | 3,8   | 4,26  | 22,62  |    | 144,02  | 0,09                           | 6,34          | 33,5   |    | 33,96  | 64,85  | 23,12                     | 0,9   |  |  |  |
| 268,21                  | Шницель из говядины со сметанно-томатным соусом | 90                   | 9,05  | 7,69  | 11,53  |    | 151,53  | 0,04                           | 0,65          | 9,8    |    | 20,01  | 94,82  | 13,48                     | 1,5   |  |  |  |
| 199                     | Пюре гороховое                                  | 150                  | 16,43 | 4,81  | 33,61  |    | 243,45  | 0,35                           |               | 21     |    | 77,72  | 163,23 | 66,73                     | 5,13  |  |  |  |
| 797,01                  | Напиток клюквенный Школьный                     | 200                  | 0,05  | 0,02  | 15,32  |    | 61,66   |                                | 1,43          |        |    | 10,92  | 1,05   | 3,46                      | 0,1   |  |  |  |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный                                  | 60                   | 4,74  | 1,74  | 29,28  |    | 151,74  | 0,07                           |               |        |    | 12     | 39     | 8,4                       | 0,66  |  |  |  |
| 756                     | Ржаной хлеб                                     | 30                   | 1,95  | 0,3   | 14,1   |    | 66,9    | 0,05                           |               | 0,3    |    | 10,5   | 47,4   | 14,1                      | 1,17  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 841                  | 36,5  | 18,88 | 127,48 |    | 825,84  | 0,61                           | 11,42         | 64,6   |    | 178,91 | 424,75 | 137,69                    | 9,82  |  |  |  |
| <b>Полдник</b>          |   |                      |       |       |        |    |         |                                |               |        |    |        |        |                           |       |  |  |  |
| 225                     | Оладьи из творога с молоком стученым            | 100/20               | 13,55 | 13,35 | 26,06  |    | 278,59  | 0,07                           | 0,39          | 61,31  |    | 149,51 | 187,28 | 21,43                     | 0,74  |  |  |  |
| 766,01                  | Напиток из вишни                                | 200                  | 0,16  | 0,04  | 22,08  |    | 89,32   | 0,01                           | 3             |        |    | 17,45  | 6      | 7,3                       | 0,16  |  |  |  |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | 320                  | 13,71 | 13,39 | 48,14  |    | 367,91  | 0,08                           | 3,39          | 61,31  |    | 166,96 | 193,28 | 28,73                     | 0,9   |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   |                      | 64,25 | 44,65 | 242,17 |    | 1627,53 | 0,91                           | 84,24         | 146,91 |    | 435,73 | 792,24 | 113,22                    | 13,98 |  |  |  |

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: среда

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |        |        |      |   | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |    |    |
|----------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|-------|--------------------------------|---------------|--------|--------|--------|------|---|---------------------------|----|----|----|----|----|
|                |  |              | Б                    |       | Ж      |         | У    |       |                                | В1            | С      | А      | Е      | Са   | Р | Mg                        | Fe |    |    |    |    |
|                |  |              | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8    | 9     |                                |               |        |        |        |      |   |                           |    | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1              | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8    | 9     | 10                             | 11            | 12     | 13     | 14     | 15   |   |                           |    |    |    |    |    |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |      |   |                           |    |    |    |    |    |
| 268,12         | Биточки из говядины с соусом сметанно-томатным         | 80           | 7,32                 | 7,14  | 9,94   | 133,3   | 0,03 | 1,07  | 9,42                           |               | 17,29  | 60,67  | 9,3    | 1,08 |   |                           |    |    |    |    |    |
| 302            | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                    | 150          | 8,51                 | 6,11  | 38,46  | 242,87  | 0,21 |       | 21,2                           |               | 22,88  | 202,66 | 135,68 | 4,54 |   |                           |    |    |    |    |    |
| 377            | Чай с лимоном и сахаром                                | 200/3        | 0,13                 | 0,03  | 15,09  | 61,15   |      | 1,25  |                                |               | 13,31  | 4,78   | 4,6    | 0,47 |   |                           |    |    |    |    |    |
| 817,01         | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87   | 0,11 |       |                                |               | 20     | 65     | 14     | 1,1  |   |                           |    |    |    |    |    |
| 338            | Яблоко свежее (нарезка)                                | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 44,4    | 0,03 | 11,55 | 0,03                           |               | 16     | 11     | 9      | 2,2  |   |                           |    |    |    |    |    |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                                | 563          | 18,73                | 14,55 | 87,93  | 557,59  | 0,38 | 13,87 | 30,65                          |               | 89,48  | 344,11 | 172,58 | 9,39 |   |                           |    |    |    |    |    |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |      |   |                           |    |    |    |    |    |
| 45             | Салат из белокочанной капусты с морковью               | 60           | 0,87                 | 3,05  | 5,17   | 51,61   | 0,01 | 14,57 |                                |               | 27,1   | 17,68  | 9,88   | 0,34 |   |                           |    |    |    |    |    |
| 96,03          | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленым укропом | 250/5/1      | 2,78                 | 2,87  | 12,62  | 87,41   | 0,1  | 8,45  | 5                              |               | 35,82  | 76,42  | 29,07  | 1,02 |   |                           |    |    |    |    |    |
| 259,17         | Жаркое по-домашнему с мясом говядины                   | 185          | 11,88                | 12,99 | 17,09  | 232,79  | 0,11 | 3,02  | 0,06                           |               | 22,53  | 159,8  | 37,04  | 2,45 |   |                           |    |    |    |    |    |
| 349            | Компот из сухофруктов                                  | 200          | 0,06                 |       | 22,86  | 91,68   |      | 0,4   |                                |               | 54     | 15,4   | 8      | 1,26 |   |                           |    |    |    |    |    |
| 817,02         | Хлеб пшеничный   | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74  | 0,07 |       |                                |               | 12     | 39     | 8,4    | 0,66 |   |                           |    |    |    |    |    |
| 756            | Ржаной хлеб  | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9    | 0,05 |       | 0,3                            |               | 10,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 |   |                           |    |    |    |    |    |
|                | <b>Итого за Обед</b>                                   | 791          | 22,28                | 20,95 | 101,12 | 682,13  | 0,34 | 26,44 | 5,36                           |               | 161,95 | 355,7  | 106,49 | 6,9  |   |                           |    |    |    |    |    |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |      |   |                           |    |    |    |    |    |
| 1 028          | Булочка "Сюрпризная"                                   | 100          | 7,05                 | 13,22 | 64,27  | 404,26  | 0,12 | 1,08  | 24,4                           |               | 57,55  | 100,72 | 37,34  | 1,71 |   |                           |    |    |    |    |    |
| 385            | Молоко кипяченое                                       | 200          | 5,68                 | 6,27  | 9,21   | 115,99  | 0,08 | 2,6   | 40                             |               | 240    | 180    | 28     | 0,2  |   |                           |    |    |    |    |    |
|                | <b>Итого за Полдник</b>                                | 300          | 12,73                | 19,49 | 73,48  | 520,25  | 0,2  | 3,68  | 64,4                           |               | 297,55 | 280,72 | 65,34  | 1,91 |   |                           |    |    |    |    |    |
|                | <b>Итого за день</b>                                   |              | 53,74                | 54,99 | 262,53 | 1759,97 | 0,92 | 43,99 | 100,41                         |               | 548,98 | 680,53 | 344,41 | 18,2 |   |                           |    |    |    |    |    |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 1

4 день

| № рец                   | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |         |        |      |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |    |    |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|-------|--------------------------------|---------------|--------|---------|--------|------|----|---------------------------|----|----|----|----|----|
|                         |   |              | Б                    | Ж     | У      | 6       | 7    | 8     |                                | 9             | 10     | 11      | 12     | 13   | 14 | 15                        | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8    | 9     | 10                             | 11            | 12     | 13      | 14     | 15   | 16 | 17                        | 18 | 19 | 20 |    |    |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |         |        |      |    |                           |    |    |    |    |    |
| 14                      | Масло порционно   | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,09   |      | 40    |                                |               | 2,4    | 3       |        |      |    |                           |    |    |    |    |    |
| 15                      | Сыр порционно   | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 34,46   | 0,01 | 0,07  | 21                             |               | 0,1    | 60      | 5,5    | 0,07 |    |                           |    |    |    |    |    |
| 290,07                  | Филе куриное тушеное со сметанным соусом                  | 100          | 14,67                | 3,27  | 4,78   | 107,23  | 0,04 | 1,3   | 62,2                           |               | 24,06  | 93,88   | 48,69  | 0,89 |    |                           |    |    |    |    |    |
| 302                     | Каша пшеничная  | 150          | 6,6                  | 5,73  | 38     | 229,97  | 0,17 | 21    |                                |               | 26,69  | 135,57  | 48,69  | 1,59 |    |                           |    |    |    |    |    |
| 350                     | Кисель  | 200          |                      |       | 30,96  | 123,84  |      |       |                                |               | 9,33   |         | 1,9    | 0,1  |    |                           |    |    |    |    |    |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87   | 0,11 |       |                                |               | 20     | 65      | 14     | 1,1  |    |                           |    |    |    |    |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |         |        |      |    |                           |    |    |    |    |    |
|                         |   | 500          | 26,35                | 19,78 | 88,51  | 637,46  | 0,33 | 1,37  | 144,2                          |               | 82,58  | 357,45  | 118,78 | 3,77 |    |                           |    |    |    |    |    |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |         |        |      |    |                           |    |    |    |    |    |
| 807,04                  | Зеленый горошек порционно                                 | 60           | 1,86                 | 0,12  | 3,9    | 24,12   | 0,07 | 6     |                                |               | 12     | 37,2    | 12,6   | 0,42 |    |                           |    |    |    |    |    |
| 82,02                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа | 250/5/1      | 1,8                  | 5,66  | 13,45  | 111,94  | 0,05 | 10,13 | 5,06                           |               | 51,33  | 51,74   | 25,9   | 1,12 |    |                           |    |    |    |    |    |
| 235,13                  | Шницель рыбный натуральный со сметанным соусом            | 105          | 8,96                 | 7,01  | 5,59   | 121,29  | 0,04 | 0,84  | 24,87                          |               | 21,68  | 89,53   | 13,52  | 0,43 |    |                           |    |    |    |    |    |
| 304                     | Рис отварной с маслом                                     | 150          | 3,68                 | 5,38  | 31,69  | 189,9   | 0,03 | 27    |                                |               | 7,46   | 63,24   | 21,98  | 0,61 |    |                           |    |    |    |    |    |
| 646                     | Напиток из апельсина                                      | 200          | 0,04                 | 0,02  | 25,69  | 103,1   | 2,86 |       |                                |               | 16,11  | 5,5     | 6,72   | 0,49 |    |                           |    |    |    |    |    |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный  | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74  | 0,07 |       |                                |               | 12     | 39      | 8,4    | 0,66 |    |                           |    |    |    |    |    |
| 756                     | Ржаной хлеб   | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9    | 0,05 | 0,3   |                                |               | 10,5   | 47,4    | 14,1   | 1,17 |    |                           |    |    |    |    |    |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |         |        |      |    |                           |    |    |    |    |    |
|                         |   | 861          | 23,03                | 20,23 | 123,7  | 768,99  | 0,31 | 19,83 | 57,23                          |               | 131,08 | 333,61  | 103,22 | 4,9  |    |                           |    |    |    |    |    |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |         |        |      |    |                           |    |    |    |    |    |
| 219,05                  | Сырники из творога со стухенным молоком                   | 75/25        | 15,86                | 13,01 | 23,11  | 272,97  | 0,06 | 0,44  | 63                             |               | 196,55 | 224,54  | 25,86  | 0,57 |    |                           |    |    |    |    |    |
| 376                     | Чай с сахаром   | 200          | 0,1                  | 0,03  | 15     | 60,67   |      | 0,05  |                                |               | 12,11  | 4,12    | 4,24   | 0,46 |    |                           |    |    |    |    |    |
| <b>Итого за Полдник</b> |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |         |        |      |    |                           |    |    |    |    |    |
|                         |   | 300          | 15,96                | 13,04 | 38,11  | 333,64  | 0,06 | 0,49  | 63                             |               | 208,66 | 228,66  | 30,1   | 1,03 |    |                           |    |    |    |    |    |
| <b>Итого за день</b>    |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |         |        |      |    |                           |    |    |    |    |    |
|                         |   |              | 65,34                | 53,05 | 250,32 | 1740,09 | 0,7  | 21,69 | 264,43                         |               | 422,32 | 1919,72 | 252,1  | 9,7  |    |                           |    |    |    |    |    |

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 1

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        |         |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |       |       |  | Минеральные вещества<br>(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    |  |                              |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b> |  |                 |                         |       |        |         |      |       |   |               |        |        |       |       |  |                              |  |  |  |  |  |
| 295,29         | Котлеты из индейки с томатным соусом                 | 80              | 7,88                    | 3,44  | 9,98   | 102,4   | 0,04 | 0,65  | 35,04                                     |               | 10,86  | 39,37  | 32,27 | 0,75  |  |                              |  |  |  |  |  |
| 312            | Картофельное пюре с маслом                           | 150             | 3,14                    | 4,89  | 19,32  | 113,85  | 0,14 | 5,18  | 25,94                                     |               | 43,23  | 83,54  | 28,12 | 1,02  |  |                              |  |  |  |  |  |
| 1 533          | Чай со смородиной                                    | 200             | 0,11                    | 0,03  | 9,65   | 39,31   |      | 9,43  |   |               | 13,06  | 4,02   | 4,91  | 0,34  |  |                              |  |  |  |  |  |
| 817,01         | Хлеб пшеничный                                       | 30              | 2,37                    | 0,87  | 14,64  | 75,87   | 0,11 |       |   |               | 20     | 65     | 14    | 1,1   |  |                              |  |  |  |  |  |
| 338            | Банан нарезка  | 100             | 1,5                     | 0,5   | 21     | 94,5    | 0,04 | 10    |   |               | 8      | 28     | 42    | 0,6   |  |                              |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                              | 560             | 15                      | 9,73  | 74,59  | 425,93  | 0,33 | 25,26 | 60,98                                     |               | 95,15  | 219,93 | 121,3 | 3,81  |  |                              |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>    |  |                 |                         |       |        |         |      |       |   |               |        |        |       |       |  |                              |  |  |  |  |  |
| 517,02         | Салат "Витаминный" с луком..                         | 60              | 0,92                    | 3,65  | 4,97   | 56,41   | 0,02 | 22,15 |   |               | 28,27  | 17,97  | 8,51  | 0,36  |  |                              |  |  |  |  |  |
| 102            | Суп картофельный с горохом и зеленым укропа          | 250/1           | 5,31                    | 3,97  | 21,68  | 143,69  | 0,2  | 6,38  | 20  |               | 44,15  | 89,78  | 37,42 | 2,07  |  |                              |  |  |  |  |  |
| 280,04         | Фрикадельки из говядины с соусом сметанным с томатом | 90              | 7,29                    | 7,03  | 10,87  | 135,91  | 0,03 | 0,55  | 7,52                                      |               | 13,63  | 77,51  | 10,75 | 1,24  |  |                              |  |  |  |  |  |
| 203            | Вермишель отварная с маслом сливочным                | 150             | 5,53                    | 4,41  | 29,48  | 179,73  | 0,06 |       | 21,2                                      |               | 17,22  | 36,66  | 11,07 | 0,81  |  |                              |  |  |  |  |  |
| 388            | Напиток из плодов шиповника                          | 200             | 0,68                    | 0,28  | 29,62  | 123,72  | 0,01 | 0,2   |   |               | 21,6   | 3,4    | 5,4   | 0,66  |  |                              |  |  |  |  |  |
| 817,02         | Хлеб пшеничный                                       | 60              | 4,74                    | 1,74  | 29,28  | 151,74  | 0,07 |       |   |               | 12     | 39     | 8,4   | 0,66  |  |                              |  |  |  |  |  |
| 756            | Ржаной хлеб.   | 30              | 1,95                    | 0,3   | 14,1   | 66,9    | 0,05 |       | 0,3                                       |               | 10,5   | 47,4   | 14,1  | 1,17  |  |                              |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за Обед</b>                                 | 841             | 26,42                   | 21,38 | 140    | 858,1   | 0,44 | 29,28 | 49,02                                     |               | 147,37 | 311,72 | 95,65 | 6,97  |  |                              |  |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b> |  |                 |                         |       |        |         |      |       |   |               |        |        |       |       |  |                              |  |  |  |  |  |
| 415            | Крендель Сахарный.                                   | 100             | 7,24                    | 2,1   | 60,99  | 291,82  | 0,12 |       | 19  |               | 18     | 78,99  | 12,18 | 1,06  |  |                              |  |  |  |  |  |
| 378            | Кисель из вишни (фруктово-ягодный)                   | 200             | 0,2                     | 0,05  | 29,54  | 119,41  | 0,01 | 3,6   | 24  |               | 21,32  | 14,13  | 8,07  | 0,18  |  |                              |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за Полдник</b>                              | 300             | 7,44                    | 2,15  | 90,53  | 411,23  | 0,13 | 3,6   | 43  |               | 39,32  | 93,12  | 20,25 | 1,24  |  |                              |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за день</b>                                 |                 | 48,86                   | 33,26 | 305,12 | 1695,26 | 0,9  | 58,14 | 153                                       |               | 281,84 | 624,77 | 237,2 | 12,02 |  |                              |  |  |  |  |  |



ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: вторник

7 день

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец.         | Примеч. лица, 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     |       |                           |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |    |        |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |
| 243            | Сосиска отварная                                   | 80           | 7,92                 | 14,34 |        | 160,74  | 0,07 |       |                                |               |    | 21,56  | 87,77  | 11,36  | 1,14  |                           |  |  |  |  |  |
| 302            | Каша пшеничная с маслом сливочным                  | 150          | 6,6                  | 5,73  | 38     | 229,97  | 0,17 |       | 21                             |               |    | 26,69  | 135,57 | 48,69  | 1,59  |                           |  |  |  |  |  |
| 1 533          | Чай со смородиной                                  | 200          | 0,11                 | 0,03  | 9,65   | 39,31   |      | 9,43  |                                |               |    | 13,06  | 4,02   | 4,91   | 0,34  |                           |  |  |  |  |  |
| 817.01         | Хлеб пшеничный                                     | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87   | 0,11 |       |                                |               |    | 20     | 65     | 14     | 1,1   |                           |  |  |  |  |  |
| 338            | Груша свежая (нарезка)                             | 100          | 0,4                  | 0,3   | 10,3   | 45,5    | 0,02 | 5     |                                |               |    | 19     | 16     | 12     | 2,3   |                           |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                            | 560          | 17,4                 | 21,27 | 72,59  | 551,39  | 0,37 | 14,43 | 21                             |               |    | 100,31 | 808,36 | 90,96  | 6,47  |                           |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |    |        |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |
| 807.04         | Зелёный горошек порционно                          | 60           | 1,86                 | 0,12  | 3,9    | 24,12   | 0,07 | 6     |                                |               |    | 12     | 37,2   | 12,6   | 0,42  |                           |  |  |  |  |  |
| 106            | Суп картофельный с рыбными фрикадельками и укропом | 14/250/1     | 4,22                 | 2,96  | 18,27  | 116,6   | 0,13 | 12,08 | 3,09                           |               |    | 34,85  | 100,04 | 37,94  | 1,25  |                           |  |  |  |  |  |
| 244.1          | Плов из отварной говядины                          | 230          | 12,7                 | 14,46 | 46,97  | 368,82  | 0,06 | 0,23  |                                |               |    | 25,34  | 169,48 | 47,63  | 1,86  |                           |  |  |  |  |  |
| 349            | Компот из сухофруктов.                             | 200          | 0,06                 |       | 22,86  | 91,68   |      | 0,4   |                                |               |    | 54     | 15,4   | 8      | 1,26  |                           |  |  |  |  |  |
| 817.02         | Хлеб пшеничный                                     | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74  | 0,07 |       |                                |               |    | 12     | 39     | 8,4    | 0,66  |                           |  |  |  |  |  |
| 756            | Ржаной хлеб.                                       | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9    | 0,05 | 0,3   |                                |               |    | 10,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  |                           |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за Обед</b>                               | 845          | 25,53                | 19,58 | 135,38 | 819,86  | 0,38 | 18,71 | 3,39                           |               |    | 148,69 | 408,52 | 128,67 | 6,62  |                           |  |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |    |        |        |        |       |                           |  |  |  |  |  |
| 417.07         | Гребешок школьный                                  | 100          | 8,04                 | 9,22  | 60,56  | 357,38  | 0,13 | 0,05  | 23,4                           |               |    | 21,85  | 83,42  | 13,46  | 1,25  |                           |  |  |  |  |  |
| 386            | Напиток кисломолочный Ряженка                      | 200          | 5,8                  | 5     | 8,4    | 101,8   | 0,04 | 0,6   | 40                             |               |    | 248    | 184    | 28     | 0,2   |                           |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за Полдник</b>                            | 300          | 13,84                | 14,22 | 68,96  | 459,18  | 0,17 | 0,65  | 63,4                           |               |    | 269,85 | 267,42 | 41,46  | 1,45  |                           |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за День</b>                               |              | 56,77                | 55,07 | 276,93 | 1830,43 | 0,92 | 33,79 | 87,79                          |               |    | 518,85 | 984,3  | 261,09 | 14,54 |                           |  |  |  |  |  |



ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима; День: среда  
8 день

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2

| № 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     |       |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |    |        |        |        |       |  |                           |  |  |  |  |
| 14                      | Масло порционно   | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,09   |      |       | 40                             |               |    | 2,4    | 3      |        | 0,02  |  |                           |  |  |  |  |
| 268,19                  | Биточки из говядины со сметанно-томатным соусом           | 105          | 11,18                | 9,52  | 14,09  | 186,76  | 0,05 | 0,75  | 10,37                          |               |    | 22,05  | 116,57 | 16,23  | 1,87  |  |                           |  |  |  |  |
| 203                     | Вермишель отварная с маслом сливочным                     | 150          | 5,53                 | 4,41  | 29,48  | 179,73  | 0,06 |       | 21,2                           |               |    | 17,22  | 36,66  | 11,07  | 0,81  |  |                           |  |  |  |  |
| 377                     | Чай с лимоном и сахаром                                   | 200/7        | 0,16                 | 0,03  | 15,21  | 61,75   |      | 2,85  |                                |               |    | 14,91  | 5,66   | 5,08   | 0,5   |  |                           |  |  |  |  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87   | 0,11 |       |                                |               |    | 20     | 65     | 14     | 1,1   |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |    |        |        |        |       |  |                           |  |  |  |  |
|                         |   | 502          | 19,32                | 22,08 | 73,55  | 570,2   | 0,22 | 3,6   | 71,57                          |               |    | 76,58  | 226,89 | 46,38  | 4,3   |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |    |        |        |        |       |  |                           |  |  |  |  |
| 76,12                   | Сельдь солёная, с луком.                                  | 60           | 6,23                 | 8,01  | 1,64   | 103,57  | 0,02 | 2     | 7                              |               |    | 34,2   | 106,2  | 16,8   | 0,55  |  |                           |  |  |  |  |
| 82                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа | 250/10/1     | 1,93                 | 6,41  | 13,63  | 119,93  | 0,05 | 10,15 | 10,06                          |               |    | 55,73  | 54,79  | 26,35  | 1,13  |  |                           |  |  |  |  |
| 321,0                   | Рыба, тушённая по-самарски.                               | 90           | 15,18                | 9,3   | 1,7    | 151,22  | 0,11 | 1,23  | 27,5                           |               |    | 18,11  | 121,38 | 20,61  | 0,6   |  |                           |  |  |  |  |
| 312                     | Картофельное пюре с маслом                                | 150          | 3,14                 | 4,89  | 19,32  | 113,85  | 0,14 | 5,18  | 25,94                          |               |    | 43,23  | 83,54  | 26,12  | 1,02  |  |                           |  |  |  |  |
| 766,01                  | Напиток из вишни  | 200          | 0,16                 | 0,04  | 22,08  | 89,32   | 0,01 | 3     |                                |               |    | 17,45  | 6      | 7,3    | 0,16  |  |                           |  |  |  |  |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный  | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74  | 0,07 |       |                                |               |    | 12     | 39     | 8,4    | 0,66  |  |                           |  |  |  |  |
| 756                     | Ржаной хлеб.  | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9    | 0,05 |       | 0,3                            |               |    | 10,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |    |        |        |        |       |  |                           |  |  |  |  |
|                         |   | 851          | 33,33                | 30,69 | 101,75 | 796,53  | 0,45 | 21,56 | 70,8                           |               |    | 191,22 | 458,31 | 121,68 | 5,29  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |    |        |        |        |       |  |                           |  |  |  |  |
| 993                     | Плюшка "Московская"                                       | 100          | 7,38                 | 9,74  | 60,18  | 357,9   | 0,3  |       | 9,6                            |               |    | 24,16  | 63,92  | 11,26  | 0,98  |  |                           |  |  |  |  |
| 389                     | Сок в ассортименте  | 200          | 0,6                  | 0,4   | 32,6   | 136,4   | 0,04 | 4     |                                |               |    | 40     | 24     | 18     | 0,8   |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Полдник</b> |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |    |        |        |        |       |  |                           |  |  |  |  |
|                         |   | 300          | 7,98                 | 10,14 | 92,78  | 494,3   | 0,34 | 4     | 9,6                            |               |    | 64,16  | 87,92  | 29,26  | 1,78  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |    |        |        |        |       |  |                           |  |  |  |  |
|                         |   |              | 60,63                | 62,91 | 268,08 | 1861,03 | 1,01 | 29,16 | 151,97                         |               |    | 331,96 | 773,12 | 197,32 | 11,37 |  |                           |  |  |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: четверг

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |    |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |    |
|----------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----|--------|---------------------------|--------|-------|----|
|                |   |              | Б                    | Ж     | У      | Y       |                                | B1            | C      | A  | E      | Ca                        | P      | Mg    | Fe |
| 1              | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8                              | 9             | 10     | 11 | 12     | 13                        | 14     | 15    |    |
| <b>Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |         |                                |               |        |    |        |                           |        |       |    |
| 1558           | Сливочная индешка                             | 50           | 6,7                  | 2,65  | 3,7    | 65,45   | 0,01                           | 3,67          | 47,8   |    | 13,84  | 59,19                     | 26,07  | 0,46  |    |
| 331            | Соус сметанный с томатом                      | 30           | 0,47                 | 1,36  | 3,31   | 27,36   | 0,01                           | 0,23          | 11,27  |    | 8,59   | 7,19                      | 1,76   | 0,07  |    |
| 302            | Каша гречневая рассыпчатая с маслом           | 150          | 8,51                 | 6,11  | 38,46  | 242,87  | 0,21                           |               | 21,2   |    | 22,88  | 202,66                    | 135,68 | 4,54  |    |
| 376            | Чай с сахаром                                 | 200          | 0,1                  | 0,03  | 15     | 60,67   |                                | 0,05          |        |    | 12,11  | 4,12                      | 4,24   | 0,46  |    |
| 817.01         | Хлеб пшеничный                                | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87   | 0,11                           |               |        |    | 20     | 65                        | 14     | 1,1   |    |
| 341            | Апельсин (нарезка)                            | 100          | 0,9                  | 0,2   | 8,1    | 37,8    | 0,04                           | 60            |        |    | 34     | 23                        | 13     | 0,3   |    |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                       | 560          | 19,05                | 11,22 | 83,21  | 510,02  | 0,38                           | 63,95         | 80,27  |    | 111,42 | 361,16                    | 194,75 | 6,93  |    |
| <b>Обед</b>    |   |              |                      |       |        |         |                                |               |        |    |        |                           |        |       |    |
| 37.01          | Салат картофельный с солёным огурцом.         | 60           | 0,82                 | 4,84  | 4,29   | 64      | 0,04                           | 5,52          |        |    | 14,14  | 25,9                      | 10,89  | 0,43  |    |
| 102            | Суп картофельный с фасолью зелёной укропа     | 250/1        | 4,95                 | 4,05  | 21,44  | 142,01  | 0,14                           | 6,38          | 20     |    | 56,35  | 140,58                    | 40,42  | 1,85  |    |
| 298.03         | Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом. | 135          | 10,04                | 6,07  | 6,82   | 122,47  | 0,04                           | 10,59         | 13,76  |    | 50,61  | 129,17                    | 26,16  | 1,86  |    |
| 375            | Напиток из свежей ягоды                       | 200          | 0,2                  | 0,08  | 21,45  | 87,36   | 0,01                           | 40,8          |        |    | 15,73  | 6,73                      | 8,05   | 0,33  |    |
| 817.02         | Хлеб пшеничный                                | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74  | 0,07                           |               |        |    | 12     | 39                        | 8,4    | 0,66  |    |
| 756            | Ржаной хлеб.                                  | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9    | 0,05                           |               | 0,3    |    | 10,5   | 47,4                      | 14,1   | 1,17  |    |
|                | <b>Итого за Обед</b>                          | 736          | 22,7                 | 17,08 | 97,48  | 634,48  | 0,35                           | 63,29         | 34,06  |    | 159,33 | 388,78                    | 108,02 | 6,3   |    |
| <b>Полдник</b> |   |              |                      |       |        |         |                                |               |        |    |        |                           |        |       |    |
| 027.0          | Витушка с изюмом.                             | 100          | 7,69                 | 7,58  | 54,84  | 318,34  | 0,13                           |               | 30     |    | 25,69  | 90,5                      | 14,8   | 1,31  |    |
| 385            | Молоко кипячёное                              | 200          | 5,68                 | 6,27  | 9,21   | 115,99  | 0,08                           | 2,6           | 40     |    | 240    | 180                       | 28     | 0,2   |    |
|                | <b>Итого за Полдник</b>                       | 300          | 13,37                | 13,85 | 64,05  | 434,33  | 0,21                           | 2,6           | 70     |    | 265,69 | 270,5                     | 42,8   | 1,51  |    |
|                | <b>Итого за день</b>                          |              | 55,12                | 42,15 | 244,74 | 1578,83 | 0,94                           | 129,84        | 184,33 |    | 536,44 | 1020,4                    | 434,57 | 14,74 |    |

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: пятница

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |    |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |  |  |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|--------|---------------------------|--------|-------|--|--|
|                         |   |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А      | Е  | Са     | Р                         | Mg     | Fe    |  |  |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11 | 12     | 13                        | 14     | 15    |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |        |                           |        |       |  |  |
| 15                      | Сыр порционно   | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 34,46                          | 0,01          | 0,07  | 21     |    | 0,1    | 60                        | 5,5    | 0,07  |  |  |
| 722                     | Печенье "Ючка"  | 50           | 3,09                 | 15,92 | 31,74  | 282,6                          | 0,05          |       | 0,18   |    | 8,72   | 36,56                     | 6,84   | 0,63  |  |  |
| 1 535                   | Запеканка из творога с рисом со слоеным молоком       | 200/10       | 27,47                | 19,76 | 44,5   | 465,72                         | 0,08          | 0,53  | 110,29 |    | 281,29 | 364,41                    | 43,55  | 1,22  |  |  |
| 1 533                   | Чай со смородиной                                     | 200          | 0,11                 | 0,03  | 9,65   | 39,31                          |               | 9,43  |        |    | 13,06  | 4,02                      | 4,91   | 0,34  |  |  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87                          | 0,11          |       |        |    | 20     | 65                        | 14     | 1,1   |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 500          | 35,67                | 39,24 | 100,53 | 897,96                         | 0,25          | 10,03 | 131,47 |    | 323,17 | 529,99                    | 74,8   | 3,36  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |        |                           |        |       |  |  |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с морковью              | 60           | 0,87                 | 3,05  | 5,17   | 51,61                          | 0,01          | 14,57 |        |    | 27,1   | 17,68                     | 9,88   | 0,34  |  |  |
| 96,03                   | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа | 250/5/1      | 2,78                 | 2,87  | 12,62  | 87,41                          | 0,1           | 8,45  | 5      |    | 35,82  | 76,42                     | 29,07  | 1,02  |  |  |
| 268,21                  | Шницель из говядины со сметанно-томатным соусом.      | 90           | 9,05                 | 7,69  | 11,53  | 151,53                         | 0,04          | 0,65  | 9,8    |    | 20,01  | 94,82                     | 13,48  | 1,5   |  |  |
| 154,04                  | Картофель запеченый по-деревенски                     | 150          | 4,21                 | 9,39  | 28,3   | 214,55                         | 0,2           | 21,56 | 14,85  |    | 45,24  | 110,79                    | 39,75  | 1,49  |  |  |
| 388                     | Напиток из плодов шиповника                           | 200          | 0,68                 | 0,28  | 29,62  | 123,72                         | 0,01          | 0,2   |        |    | 21,6   | 3,4                       | 5,4    | 0,66  |  |  |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный  | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74                         | 0,07          |       |        |    | 12     | 39                        | 8,4    | 0,66  |  |  |
| 756                     | Ржаной хлеб.  | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9                           | 0,05          | 0,3   |        |    | 10,5   | 47,4                      | 14,1   | 1,17  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 846          | 24,28                | 25,32 | 130,62 | 847,46                         | 0,48          | 45,43 | 29,95  |    | 172,27 | 389,51                    | 120,08 | 6,84  |  |  |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |        |                           |        |       |  |  |
| 415                     | Крендель Сахарный.                                    | 100          | 7,24                 | 2,1   | 60,99  | 291,82                         | 0,12          | 19    |        |    | 18     | 78,99                     | 12,18  | 1,06  |  |  |
| 389                     | Сок в ассортименте                                    | 200          | 0,6                  | 0,4   | 32,6   | 136,4                          | 0,04          | 4     |        |    | 40     | 24                        | 18     | 0,8   |  |  |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | 300          | 7,84                 | 2,5   | 93,59  | 428,22                         | 0,16          | 4     | 19     |    | 581,02 | 99                        | 30,18  | 1,86  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 67,79                | 67,06 | 324,74 | 2173,64                        | 0,89          | 59,46 | 180,42 |    | 553,44 | 1022,49                   | 225,06 | 12,06 |  |  |

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима. День: понедельник

11 день

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 3

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        |        |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |    |    |   |    |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|--------------------------------|---------------|----|--------|--------|--------|---------------------------|----|----|---|----|
|                         |   |              | Б                    |        | Ж      |        | У     |        |                                | B1            | C  | A      | E      | Ca     | P                         | Mg | Fe |   |    |
|                         |   |              | 3                    | 4      | 5      | 6      | 7     | 8      |                                |               |    |        |        |        |                           |    |    | 9 | 10 |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7      | 8     | 9      | 10                             | 11            | 12 | 13     | 14     | 15     |                           |    |    |   |    |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |        |        |        |       |        |                                |               |    |        |        |        |                           |    |    |   |    |
| 14                      | Масло порционно   | 10           | 0,08                 | 7,25   | 0,13   | 66,09  |       |        | 40                             |               |    | 2,4    | 3      |        | 0,02                      |    |    |   |    |
| 16                      | Ветчина порционно   | 30           | 6,78                 | 6,27   |        | 83,55  |       |        |                                |               |    |        |        |        |                           |    |    |   |    |
| 175                     | Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом           | 200/70       | 6,08                 | 11,22  | 33,48  | 259,22 | 0,1   | 1,3    | 60                             |               |    | 134,1  | 157,46 | 37,26  | 0,81                      |    |    |   |    |
| 1 472                   | Напиток шоколадный Nesquik                                | 200          | 1,89                 | 1,95   | 16,86  | 92,55  | 0,14  | 6,52   | 10,3                           |               |    | 68,76  | 46,35  | 8,71   | 1,26                      |    |    |   |    |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,37                 | 0,87   | 14,64  | 75,87  | 0,11  |        |                                |               |    | 20     | 65     | 14     | 1,1                       |    |    |   |    |
| 338                     | Яблоко свежее (нарезка)                                   | 100          | 0,4                  | 0,4    | 9,8    | 44,4   | 0,03  | 11,55  | 0,03                           |               |    | 16     | 11     | 9      | 2,2                       |    |    |   |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |        |        |        |       |        |                                |               |    |        |        |        |                           |    |    |   |    |
|                         |   | 580          | 17,6                 | 27,96  | 74,91  | 621,68 | 0,38  | 19,37  | 110,33                         |               |    | 241,26 | 282,81 | 66,97  | 5,39                      |    |    |   |    |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |        |        |        |       |        |                                |               |    |        |        |        |                           |    |    |   |    |
| 73                      | Икра кабачковая порционно.                                | 60           | 1,14                 | 5,34   | 4,62   | 71,1   | 91,8  | 4,2    | 552                            |               |    | 24,6   | 22,2   | 9      | 0,42                      |    |    |   |    |
| 82                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа | 250/10/1     | 1,93                 | 6,41   | 13,63  | 119,93 | 0,05  | 10,15  | 10,06                          |               |    | 55,73  | 54,79  | 26,35  | 1,13                      |    |    |   |    |
| 301,0                   | Колобки из мяса цыплят "Школьные"                         | 105          | 10,22                | 8,44   | 10,11  | 157,28 | 0,06  | 1,26   | 26,56                          |               |    | 22,99  | 68,71  | 16,24  | 0,96                      |    |    |   |    |
| 203                     | Вермишель отварная с маслом сливочным                     | 150          | 5,53                 | 4,41   | 29,48  | 179,73 | 0,06  |        | 21,2                           |               |    | 17,22  | 36,66  | 11,07  | 0,81                      |    |    |   |    |
| 766,01                  | Напиток из вишни  | 200          | 0,16                 | 0,04   | 22,08  | 89,32  | 0,01  | 3      |                                |               |    | 17,45  | 6      | 7,3    | 0,16                      |    |    |   |    |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный  | 60           | 4,74                 | 1,74   | 29,28  | 151,74 | 0,07  |        |                                |               |    | 12     | 39     | 8,4    | 0,66                      |    |    |   |    |
| 756                     | Ржаной хлеб.  | 30           | 1,95                 | 0,3    | 14,1   | 66,9   | 0,05  |        | 0,3                            |               |    | 10,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17                      |    |    |   |    |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              |                      |        |        |        |       |        |                                |               |    |        |        |        |                           |    |    |   |    |
|                         |   | 866          | 25,67                | 26,68  | 123,3  | 836    | 92,1  | 18,61  | 610,12                         |               |    | 160,49 | 274,76 | 92,46  | 5,31                      |    |    |   |    |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |        |        |        |       |        |                                |               |    |        |        |        |                           |    |    |   |    |
| 1 485                   | Пирог с вишней  | 100          | 5,07                 | 4,91   | 59,02  | 300,55 | 0,09  | 4,5    | 40,1                           |               |    | 24,8   | 56,62  | 15,65  | 0,86                      |    |    |   |    |
| 376                     | Чай с сахаром   | 200          | 0,1                  | 0,03   | 15     | 60,67  |       | 0,05   |                                |               |    | 12,11  | 4,12   | 4,24   | 0,46                      |    |    |   |    |
| <b>Итого за Полдник</b> |   |              |                      |        |        |        |       |        |                                |               |    |        |        |        |                           |    |    |   |    |
|                         |   | 300          | 5,17                 | 4,94   | 74,02  | 361,22 | 0,09  | 4,55   | 40,1                           |               |    | 36,91  | 60,74  | 19,89  | 1,32                      |    |    |   |    |
| <b>Итого за день</b>    |   |              |                      |        |        |        |       |        |                                |               |    |        |        |        |                           |    |    |   |    |
|                         |   | 48,44        | 59,58                | 272,23 | 1818,9 | 92,57  | 42,53 | 760,55 |                                |               |    | 438,66 | 618,31 | 181,32 | 12,02                     |    |    |   |    |

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 3

12 день

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |       |         |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |        |       |  | Минеральные вещества<br>(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    |  |                              |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |       |       |         |      |       |   |               |        |        |        |       |  |                              |  |  |  |  |  |
| 14                      | Масло сливочное порционно                       | 15              | 0,12                    | 10,88 | 0,2   | 99,2    |      |       | 60  |               | 3,6    | 4,5    |        | 0,03  |  |                              |  |  |  |  |  |
| 268,19                  | Биточки из говядины со сметанно-томатным соусом | 105             | 11,18                   | 9,52  | 14,09 | 186,76  | 0,05 | 0,75  | 10,37                                     |               | 22,05  | 116,57 | 16,23  | 1,87  |  |                              |  |  |  |  |  |
| 302                     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом             | 150             | 8,51                    | 6,11  | 38,46 | 242,87  | 0,21 |       | 21,2                                      |               | 22,88  | 202,66 | 135,68 | 4,54  |  |                              |  |  |  |  |  |
| 379                     | Напиток кофейный с молоком                      | 200             | 3                       | 3,75  | 25,02 | 145,83  | 0,04 | 1,31  | 20,01                                     |               | 128,47 | 91,86  | 15,7   | 0,18  |  |                              |  |  |  |  |  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный                                  | 30              | 2,37                    | 0,87  | 14,64 | 75,87   | 0,11 |       |   |               | 20     | 65     | 14     | 1,1   |  |                              |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 |                         |       |       |         |      |       |   |               |        |        |        |       |  |                              |  |  |  |  |  |
|                         |   | 500             | 25,18                   | 31,13 | 92,41 | 750,53  | 0,41 | 2,06  | 111,58                                    |               | 197    | 480,59 | 181,61 | 7,72  |  |                              |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |       |       |         |      |       |   |               |        |        |        |       |  |                              |  |  |  |  |  |
| 71                      | Огурцы свежие порционно.                        | 60              | 0,42                    | 0,06  | 1,14  | 6,78    | 0,02 | 4,2   |   |               | 10,2   | 18     | 8,4    | 0,3   |  |                              |  |  |  |  |  |
| 108                     | Суп картофельный с клецками и зеленью укропа    | 250/1           | 3,8                     | 4,26  | 22,62 | 144,02  | 0,09 | 6,34  | 33,5                                      |               | 33,96  | 64,85  | 23,12  | 0,9   |  |                              |  |  |  |  |  |
| 243                     | Сарделька отварная                              | 90              | 9,23                    | 12,29 |       | 147,53  | 0,02 |       |   |               | 18,02  | 81,35  | 10,22  | 1,28  |  |                              |  |  |  |  |  |
| 321                     | Калуста тушенная белокочанная                   | 150             | 3,4                     | 5,11  | 13,67 | 114,27  | 0,05 | 30,16 | 0,07                                      |               | 84,87  | 57,61  | 28,68  | 1,1   |  |                              |  |  |  |  |  |
| 646                     | Напиток из апельсинов.                          | 200             | 0,04                    | 0,02  | 25,69 | 103,1   |      | 2,86  |   |               | 16,11  | 5,5    | 6,72   | 0,49  |  |                              |  |  |  |  |  |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный                                  | 60              | 4,74                    | 1,74  | 29,28 | 151,74  | 0,07 |       |   |               | 12     | 39     | 8,4    | 0,66  |  |                              |  |  |  |  |  |
| 756                     | Ржаной хлеб.                                    | 30              | 1,95                    | 0,3   | 14,1  | 66,9    | 0,05 |       | 0,3                                       |               | 10,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  |  |                              |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |                 |                         |       |       |         |      |       |   |               |        |        |        |       |  |                              |  |  |  |  |  |
|                         |   | 841             | 23,58                   | 23,78 | 106,5 | 734,34  | 0,3  | 43,56 | 33,87                                     |               | 185,66 | 131,71 | 99,64  | 5,9   |  |                              |  |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b>          |   |                 |                         |       |       |         |      |       |   |               |        |        |        |       |  |                              |  |  |  |  |  |
| 1 018                   | Рожок с повидлом                                | 100             | 6,75                    | 8,17  | 58,29 | 333,69  | 0,11 | 0,1   | 20,8                                      |               | 20,1   | 70,93  | 12,07  | 1,2   |  |                              |  |  |  |  |  |
| 389                     | Сок в ассортименте                              | 200             | 0,6                     | 0,4   | 32,6  | 136,4   | 0,04 | 4     |   |               | 40     | 24     | 18     | 0,8   |  |                              |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Полдник</b> |   |                 |                         |       |       |         |      |       |   |               |        |        |        |       |  |                              |  |  |  |  |  |
|                         |   | 300             | 7,35                    | 8,57  | 90,89 | 470,09  | 0,15 | 4,1   | 20,8                                      |               | 60,1   | 94,93  | 30,07  | 2     |  |                              |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 |                         |       |       |         |      |       |   |               |        |        |        |       |  |                              |  |  |  |  |  |
|                         |   |                 | 56,11                   | 63,48 | 289,8 | 1954,96 | 0,86 | 49,72 | 166,25                                    |               | 442,76 | 889,23 | 311,32 | 15,62 |  |                              |  |  |  |  |  |

| № 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    |  |                           |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |       |  |                           |  |  |  |  |  |
| 14                      | Масло порционно   | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,09   |      | 40    |                                |               | 2,4    | 3      |        | 0,02  |  |                           |  |  |  |  |  |
| 244,1                   | Плов из отварной говядины                                     | 230          | 12,7                 | 14,46 | 46,97  | 368,82  | 0,06 | 0,23  |                                |               | 25,34  | 169,48 | 47,63  | 1,86  |  |                           |  |  |  |  |  |
| 377                     | Чай с лимоном и сахаром                                       | 200/7        | 0,16                 | 0,03  | 15,21  | 61,75   |      | 2,85  |                                |               | 14,91  | 5,66   | 5,08   | 0,5   |  |                           |  |  |  |  |  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87   | 0,11 |       |                                |               | 20     | 65     | 14     | 1,1   |  |                           |  |  |  |  |  |
| 338                     | Банан нарезка   | 100          | 1,5                  | 0,5   | 21     | 94,5    | 0,04 | 10    |                                |               | 8      | 28     | 42     | 0,6   |  |                           |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |       |  |                           |  |  |  |  |  |
|                         |   | 577          | 16,81                | 23,11 | 97,95  | 667,03  | 0,21 | 13,08 | 40                             |               | 70,65  | 271,14 | 108,71 | 4,08  |  |                           |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |       |  |                           |  |  |  |  |  |
| 59,01                   | Салат из моркови с яблоками и сахаром                         | 60           | 0,65                 | 0,11  | 5,77   | 26,67   | 0,03 | 3,75  |                                |               | 14,59  | 26,4   | 18,45  | 0,65  |  |                           |  |  |  |  |  |
| 88,12                   | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа. | 250/10/1     | 1,95                 | 6,49  | 10,12  | 106,69  | 0,06 | 18,82 | 10,02                          |               | 52,35  | 51,78  | 23,92  | 0,78  |  |                           |  |  |  |  |  |
| 427,05                  | Котлеты Полтавские со сметанно-томатным соусом.               | 105          | 16,03                | 16,88 | 8,04   | 248,2   | 0,06 | 0,66  | 10,94                          |               | 21,76  | 155,9  | 19,91  | 2,45  |  |                           |  |  |  |  |  |
| 312                     | Картофельное пюре с маслом                                    | 150          | 3,14                 | 4,89  | 19,32  | 113,85  | 0,14 | 5,18  | 25,94                          |               | 43,23  | 83,54  | 28,12  | 1,02  |  |                           |  |  |  |  |  |
| 797,01                  | Напиток клюквенный Школьный                                   | 200          | 0,05                 | 0,02  | 15,32  | 61,66   |      | 1,43  |                                |               | 10,92  | 1,05   | 3,46   | 0,1   |  |                           |  |  |  |  |  |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный  | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74  | 0,07 |       |                                |               | 12     | 39     | 8,4    | 0,66  |  |                           |  |  |  |  |  |
| 756                     | Ржаной хлеб.  | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9    | 0,05 |       | 0,3                            |               | 10,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  |  |                           |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |       |  |                           |  |  |  |  |  |
|                         |   | 866          | 28,51                | 30,43 | 101,95 | 775,71  | 0,41 | 29,84 | 47,2                           |               | 165,35 | 405,07 | 116,36 | 6,83  |  |                           |  |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |       |  |                           |  |  |  |  |  |
| 985                     | Булочка Плетенка  | 100          | 7,74                 | 14,51 | 57,35  | 390,95  | 0,13 |       | 21,25                          |               | 19,35  | 83,4   | 12,88  | 1,11  |  |                           |  |  |  |  |  |
| 385                     | Молоко кипяченое  | 200          | 5,68                 | 6,27  | 9,21   | 115,99  | 0,08 | 2,6   | 40                             |               | 240    | 180    | 28     | 0,2   |  |                           |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Полдник</b> |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |       |  |                           |  |  |  |  |  |
|                         |   | 300          | 13,42                | 20,78 | 66,56  | 506,94  | 0,21 | 2,6   | 61,25                          |               | 259,35 | 263,4  | 40,88  | 1,31  |  |                           |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |        |        |       |  |                           |  |  |  |  |  |
|                         |   |              | 58,74                | 74,32 | 266,46 | 1949,68 | 0,83 | 45,52 | 148,45                         |               | 495,35 | 939,61 | 265,95 | 12,22 |  |                           |  |  |  |  |  |

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: четверг

14 день

Неделя: 3

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |    |    | Минеральные вещества (мг) |        |        |  |  |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|----|---------------------------|--------|--------|--|--|
|                         |   |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А      | Е  | Ca | P                         | Mg     | Fe     |  |  |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11 | 12 | 13                        | 14     | 15     |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |    |                           |        |        |  |  |
| 14                      | Масло порционно                               | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,09                          |               |       | 40     |    |    | 2,4                       | 3      |        |  |  |
| 204                     | Макаронные изделия отварные с сыром           | 150/20/5     | 10,96                | 9,61  | 35,23  | 271,25                         | 0,06          | 0,14  | 62     |    |    | 20,68                     | 158,67 | 22,64  |  |  |
| 378                     | Кисель из вишни (фруктово-ягодный)            | 200          | 0,2                  | 0,05  | 29,54  | 119,41                         | 0,01          | 3,6   | 24     |    |    | 21,32                     | 14,13  | 8,07   |  |  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный                                | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87                          | 0,11          |       |        |    |    | 20                        | 65     | 14     |  |  |
| 338                     | Груша свежая (нарезка)                        | 100          | 0,4                  | 0,3   | 10,3   | 45,5                           | 0,02          | 5     |        |    |    | 19                        | 16     | 12     |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |    |                           |        |        |  |  |
|                         |   | 515          | 14,01                | 18,08 | 89,84  | 578,12                         | 0,2           | 8,74  | 126    |    |    | 83,4                      | 256,8  | 56,71  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |    |                           |        |        |  |  |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с морковью      | 60           | 0,87                 | 3,05  | 5,17   | 51,61                          | 0,01          | 14,57 |        |    |    | 27,1                      | 17,68  | 9,88   |  |  |
| 157,02                  | Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа | 250/5/1      | 5,24                 | 7,77  | 8,77   | 125,97                         | 0,09          | 6,13  | 21,06  |    |    | 38,39                     | 90,83  | 23,58  |  |  |
| 256                     | Котлеты рыбные "Любительские"                 | 100/5        | 9,97                 | 8,08  | 5,92   | 136,28                         | 0,05          | 0,75  | 64,58  |    |    | 32,61                     | 124,37 | 20,25  |  |  |
| 199                     | Глюсе гороховое.                              | 150          | 16,43                | 4,81  | 33,61  | 243,45                         | 0,35          |       | 21     |    |    | 77,72                     | 163,23 | 66,73  |  |  |
| 646,02                  | Напиток из лимона                             | 200          | 0,14                 | 0,02  | 24,43  | 98,46                          | 0,01          | 6,4   |        |    |    | 16,57                     | 3,52   | 4,02   |  |  |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный                                | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74                         | 0,07          |       |        |    |    | 12                        | 39     | 8,4    |  |  |
| 756                     | Ржаной хлеб.                                  | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9                           | 0,05          |       | 0,3    |    |    | 10,5                      | 47,4   | 14,1   |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |    |                           |        |        |  |  |
|                         |   | 861          | 39,34                | 25,77 | 121,28 | 874,41                         | 0,63          | 27,85 | 106,94 |    |    | 214,89                    | 486,03 | 146,96 |  |  |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |    |                           |        |        |  |  |
| 993                     | Плюшка "Московская"                           | 100          | 7,38                 | 9,74  | 60,18  | 357,9                          | 0,3           |       | 9,6    |    |    | 24,16                     | 63,92  | 11,26  |  |  |
| 386                     | Напиток кисломолочный Ряженка                 | 200          | 5,8                  | 5     | 8,4    | 101,8                          | 0,04          | 0,6   | 40     |    |    | 248                       | 184    | 28     |  |  |
| <b>Итого за Полдник</b> |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |    |                           |        |        |  |  |
|                         |   | 300          | 13,18                | 14,74 | 68,58  | 459,7                          | 0,34          | 0,6   | 49,6   |    |    | 272,16                    | 247,92 | 39,26  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |    |                           |        |        |  |  |
|                         |   |              | 66,53                | 58,59 | 279,7  | 1912,23                        | 1,17          | 37,19 | 282,54 |    |    | 570,45                    | 990,75 | 242,93 |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: пятница

15 день

Неделя: 3

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

| № реч.         | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         |        |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |        |      |    |   | Минеральные вещества (мг) |    |  |  |  |  |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------|---------|--------|-------|-------|--------------------------------|---------------|--------|--------|------|----|---|---------------------------|----|--|--|--|--|
|                |  |              | Б                    | Ж      | У       | 5      | 6     | 7     |                                | В1            | С      | А      | Е    | Са | Р | Mg                        | Fe |  |  |  |  |
| 1              | 2  | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7      | 8     | 9     | 10                             | 11            | 12     | 13     | 14   | 15 |   |                           |    |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |        |         |        |       |       |                                |               |        |        |      |    |   |                           |    |  |  |  |  |
| 268,33         | Котлеты из говядины со сметанно-томатным соусом.       | 105          | 11,18                | 9,52   | 14,09   | 186,76 | 0,05  | 0,75  | 10,37                          | 22,05         | 116,57 | 16,23  | 1,87 |    |   |                           |    |  |  |  |  |
| 304            | Рис отварной...  | 180          | 4,41                 | 6,5    | 34,78   | 215,26 | 0,04  |       | 32,63                          | 7,15          | 74,74  | 26,03  | 0,67 |    |   |                           |    |  |  |  |  |
| 1 533          | Чай со смородиной                                      | 200          | 0,11                 | 0,03   | 9,65    | 39,31  | 0,11  | 9,43  |                                | 13,06         | 4,02   | 4,91   | 0,34 |    |   |                           |    |  |  |  |  |
| 817,01         | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,37                 | 0,87   | 14,64   | 75,87  | 0,11  |       |                                | 20            | 65     | 14     | 1,1  |    |   |                           |    |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                                | 515          | 18,07                | 16,92  | 73,16   | 517,2  | 0,2   | 10,18 | 43                             | 62,26         | 260,33 | 61,17  | 3,98 |    |   |                           |    |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |        |         |        |       |       |                                |               |        |        |      |    |   |                           |    |  |  |  |  |
| 50             | Салат из свеклы с сыром и чесноком...                  | 60           | 3,27                 | 5,48   | 4,9     | 82,12  | 0,01  | 4,8   | 19,15                          | 25,72         | 79,49  | 17,4   | 0,89 |    |   |                           |    |  |  |  |  |
| 758            | Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа | 12,5/250/1   | 4,9                  | 4,67   | 19,91   | 141,27 | 0,13  | 13    |                                | 32,79         | 106,88 | 36,35  | 1,29 |    |   |                           |    |  |  |  |  |
| 259,18         | Жаркое по-домашнему с мясом говядины.                  | 230          | 11,34                | 14,37  | 22,78   | 265,81 | 0,13  | 4,03  | 0,08                           | 26,86         | 169,1  | 44,19  | 2,6  |    |   |                           |    |  |  |  |  |
| 349            | Компот из сухофруктов.                                 | 200          | 0,06                 |        | 22,86   | 91,68  |       | 0,4   |                                | 54            | 15,4   | 8      | 1,26 |    |   |                           |    |  |  |  |  |
| 817,02         | Хлеб пшеничный   | 60           | 4,74                 | 1,74   | 29,28   | 151,74 | 0,07  |       |                                | 12            | 39     | 8,4    | 0,66 |    |   |                           |    |  |  |  |  |
| 756            | Ржаной хлеб.   | 30           | 1,95                 | 0,3    | 14,1    | 66,9   | 0,05  |       | 0,3                            | 10,5          | 47,4   | 14,1   | 1,17 |    |   |                           |    |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за Обед</b>                                   | 843,5        | 26,26                | 26,56  | 113,83  | 799,52 | 0,39  | 22,23 | 19,53                          | 161,87        | 457,27 | 128,44 | 7,87 |    |   |                           |    |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |        |         |        |       |       |                                |               |        |        |      |    |   |                           |    |  |  |  |  |
| 000,0          | Ватрушка с творогом                                    | 100          | 14,13                | 7,78   | 45,83   | 309,86 | 0,13  | 0,2   | 36,68                          | 83,9          | 156,84 | 20,34  | 1,1  |    |   |                           |    |  |  |  |  |
| 389            | Сок в ассортименте                                     | 200          | 0,6                  | 0,4    | 32,6    | 136,4  | 0,04  | 4     |                                | 40            | 24     | 18     | 0,8  |    |   |                           |    |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за Полдник</b>                                | 300          | 14,73                | 8,18   | 78,43   | 446,26 | 0,17  | 4,2   | 36,68                          | 123,9         | 180,84 | 38,34  | 1,9  |    |   |                           |    |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за день</b>                                   | 59,06        | 51,66                | 265,42 | 1762,98 | 0,76   | 36,61 | 99,21 | 348,03                         | 898,44        | 227,95 | 13,75  |      |    |   |                           |    |  |  |  |  |



ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

16 день

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 4

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |    |    | Минеральные вещества (мг) |        |        |    |  |
|----------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----|----|---------------------------|--------|--------|----|--|
|                |   |              | Б                    | Ж     | У      | Y       |                                | B1            | C      | A  | E  | Ca                        | P      | Mg     | Fe |  |
| 1              | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8                              | 9             | 10     | 11 | 12 | 13                        | 14     | 15     |    |  |
| <b>Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |         |                                |               |        |    |    |                           |        |        |    |  |
| 14             | Масло порционно   | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,09   |                                |               | 40     |    |    | 2,4                       | 3      | 0,02   |    |  |
| 176            | Каша пшеничная вязкая с тывой с маслом сливочным                  | 200/10       | 8,65                 | 11,97 | 39,76  | 301,37  | 0,19                           | 6,9           | 60     |    |    | 154,02                    | 211,66 | 59,93  |    |  |
| 382            | Какао напиток с молоком   | 200          | 3,87                 | 3,9   | 25,78  | 153,7   | 0,04                           | 1,3           | 20     |    |    | 127,75                    | 116,2  | 22,74  |    |  |
| 817,01         | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87   | 0,11                           |               |        |    |    | 20                        | 65     | 14     |    |  |
| 341            | Апельсин (нарезка)  | 100          | 0,9                  | 0,2   | 8,1    | 37,8    | 0,04                           | 60            |        |    |    | 34                        | 23     | 13     |    |  |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>   | 550          | 15,87                | 24,19 | 88,41  | 634,83  | 0,38                           | 68,2          | 120    |    |    | 338,17                    | 418,86 | 109,67 |    |  |
| <b>Обед</b>    |   |              |                      |       |        |         |                                |               |        |    |    |                           |        |        |    |  |
| 209,03         | Яйцо вареное с икрой кабачковой                                   | 20/40        | 3,3                  | 5,86  | 3,22   | 78,82   | 61,21                          | 2,8           | 418    |    |    | 41,51                     | 54,7   | 10,34  |    |  |
| 82,07          | Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и зеленью укропа | 5/250/10/г   | 6,6                  | 9,74  | 13,95  | 169,86  | 0,06                           | 10,97         | 21,1   |    |    | 59,56                     | 86,69  | 30,84  |    |  |
| 291,07         | Плов с цыпятами.  | 250          | 19,81                | 15,38 | 53,21  | 430,5   | 0,11                           | 5,16          | 47,68  |    |    | 29,51                     | 219,86 | 91,25  |    |  |
| 376            | Компот из кураги  | 200          | 1,04                 | 0,06  | 30,16  | 125,34  | 0,02                           | 0,8           |        |    |    | 41,75                     | 29,2   | 23,03  |    |  |
| 817,02         | Хлеб пшеничный  | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74  | 0,07                           |               |        |    |    | 12                        | 39     | 8,4    |    |  |
| 756            | Ржаной хлеб.  | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9    | 0,05                           | 0,3           |        |    |    | 10,5                      | 47,4   | 14,1   |    |  |
|                | <b>Итого за Обед</b>  | 886          | 37,44                | 33,08 | 143,92 | 1023,16 | 61,52                          | 19,73         | 487,08 |    |    | 194,83                    | 476,85 | 177,96 |    |  |
| <b>Полдник</b> |   |              |                      |       |        |         |                                |               |        |    |    |                           |        |        |    |  |
| 1 028          | Булочка "Сюрпризная"  | 100          | 7,05                 | 13,22 | 64,27  | 404,26  | 0,12                           | 1,08          | 24,4   |    |    | 57,55                     | 100,72 | 37,34  |    |  |
| 385            | Молоко кипяченое  | 200          | 5,68                 | 6,27  | 9,21   | 115,99  | 0,08                           | 2,6           | 40     |    |    | 240                       | 180    | 28     |    |  |
|                | <b>Итого за Полдник</b>   | 300          | 12,73                | 19,49 | 73,48  | 520,25  | 0,2                            | 3,68          | 64,4   |    |    | 297,55                    | 280,72 | 65,34  |    |  |
|                | <b>Итого за день</b>  |              | 66,04                | 76,76 | 305,81 | 2178,24 | 62,1                           | 91,61         | 671,48 |    |    | 830,55                    | 176,43 | 352,97 |    |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: вторник

Неделя: 4

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         |        |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |    |  |  |  |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------|-------|--------------------------------|---------------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|----|--|--|--|
|                         |   |              | Б                    | Ж     | У      | 6       | 7      | 8     |                                | 9             | 10     | 11     | 12     | 13    | 14                        | 15 |  |  |  |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8      | 9     | 10                             | 11            | 12     | 13     | 14     | 15    |                           |    |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |         |        |       |                                |               |        |        |        |       |                           |    |  |  |  |
| 417,06                  | Котлеты картофельные со сметанно-томатным соусом...   | 105          | 11,15                | 11,03 | 8,14   | 176,43  | 0,04   | 3,75  | 21,01                          |               | 20,79  | 110,22 | 14,93  | 1,82  |                           |    |  |  |  |
| 203                     | Вермишель отварная с маслом сливочным                 | 180          | 6,64                 | 5,29  | 35,39  | 215,75  | 0,07   |       | 25,45                          |               | 20,66  | 43,99  | 13,28  | 0,97  |                           |    |  |  |  |
| 377                     | Чай с лимоном и сахаром                               | 200/7        | 0,16                 | 0,03  | 15,21  | 61,75   |        | 2,85  |                                |               | 14,91  | 5,66   | 5,08   | 0,5   |                           |    |  |  |  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87   | 0,11   |       |                                |               | 20     | 65     | 14     | 1,1   |                           |    |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | 522                  | 20,32 | 17,22  | 73,38   | 529,8  | 0,22  | 6,6                            | 46,46         | 76,36  | 224,87 | 47,29  | 4,39  |                           |    |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |         |        |       |                                |               |        |        |        |       |                           |    |  |  |  |
| 67                      | Винегрет овощной.                                     | 60           | 0,76                 | 6,1   | 4,07   | 74,22   | 0,02   | 5,09  |                                |               | 17,75  | 25,44  | 11,33  | 0,49  |                           |    |  |  |  |
| 96                      | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа | 250/10/1     | 2,39                 | 6,62  | 20,55  | 151,34  | 0,1    | 8,47  | 10                             |               | 40,22  | 79,47  | 29,52  | 1,03  |                           |    |  |  |  |
| 243                     | Сарделька отварная                                    | 90           | 9,23                 | 12,29 |        | 147,53  | 0,02   |       |                                |               | 18,02  | 81,35  | 10,22  | 1,28  |                           |    |  |  |  |
| 312                     | Картофельное пюре с маслом                            | 150          | 3,14                 | 4,89  | 19,32  | 113,85  | 0,14   | 5,18  | 25,94                          |               | 43,23  | 83,54  | 28,12  | 1,02  |                           |    |  |  |  |
| 797,01                  | Напиток клюквенный Школьный                           | 200          | 0,05                 | 0,02  | 15,32  | 61,66   |        | 1,43  |                                |               | 10,92  | 1,05   | 3,46   | 0,1   |                           |    |  |  |  |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный  | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74  | 0,07   |       |                                |               | 12     | 39     | 8,4    | 0,66  |                           |    |  |  |  |
| 756                     | Ржаной хлеб.  | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9    | 0,05   |       | 0,3                            |               | 10,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  |                           |    |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | 851                  | 22,26 | 31,96  | 102,64  | 0,4    | 20,17 | 36,24                          |               | 152,64 | 357,25 | 105,15 | 5,75  |                           |    |  |  |  |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |       |        |         |        |       |                                |               |        |        |        |       |                           |    |  |  |  |
| 027,0                   | Витушка с изюмом.                                     | 100          | 7,69                 | 7,58  | 54,84  | 318,34  | 0,13   |       | 30                             |               | 25,69  | 90,5   | 14,8   | 1,31  |                           |    |  |  |  |
| 389                     | Сок в ассортименте                                    | 200          | 0,6                  | 0,4   | 32,6   | 136,4   | 0,04   | 4     |                                |               | 40     | 24     | 18     | 0,8   |                           |    |  |  |  |
| <b>Итого за Полдник</b> |   |              | 300                  | 8,29  | 7,98   | 87,44   | 454,74 | 0,17  | 4                              | 30            |        | 65,69  | 114,5  | 32,8  | 2,11                      |    |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 50,87                | 57,16 | 263,46 | 1751,78 | 0,79   | 30,77 | 112,7                          |               | 234,69 | 696,62 | 185,24 | 12,25 |                           |    |  |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима

День: среда

Неделя: 4

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец                   | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |         |        |       |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |    |    |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|-------|--------------------------------|---------------|--------|---------|--------|-------|----|---------------------------|----|----|----|----|----|
|                         |   |              | Б                    | Ж     | У      | 6       | 7    | 8     |                                | 9             | 10     | 11      | 12     | 13    | 14 | 15                        | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8    | 9     | 10                             | 11            | 12     | 13      | 14     | 15    | 16 | 17                        | 18 | 19 | 20 |    |    |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |         |        |       |    |                           |    |    |    |    |    |
| 274,08                  | Зразы из говядины с луком и яйцом         | 70/5         | 8,46                 | 12,8  | 10,04  | 189,2   | 0,04 | 1,08  | 36,98                          |               | 31,88  | 105,13  | 14,5   | 1,54  |    |                           |    |    |    |    |    |
|                         | Уленные с маслом сливочным                |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |         |        |       |    |                           |    |    |    |    |    |
| 302                     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом       | 150          | 8,51                 | 6,11  | 38,46  | 242,87  | 0,21 |       | 21,2                           |               | 22,88  | 202,66  | 135,68 | 4,54  |    |                           |    |    |    |    |    |
| 1 533                   | Чай со смородиной                         | 200          | 0,11                 | 0,03  | 9,65   | 39,31   |      | 9,43  |                                |               | 13,06  | 4,02    | 4,91   | 0,34  |    |                           |    |    |    |    |    |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный                            | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87   | 0,11 |       |                                |               | 20     | 65      | 14     | 1,1   |    |                           |    |    |    |    |    |
| 338                     | Яблоко свежее (нарезка)                   | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 44,4    | 0,03 | 11,55 | 0,03                           |               | 16     | 11      | 9      | 2,2   |    |                           |    |    |    |    |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 555          | 19,85                | 20,21 | 82,59  | 591,65  | 0,39 | 22,06 | 58,21                          |               | 103,82 | 387,81  | 178,09 | 9,72  |    |                           |    |    |    |    |    |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |         |        |       |    |                           |    |    |    |    |    |
| 20                      | Салат из свежих овощей.                   | 60           | 0,4                  | 3,65  | 1,08   | 38,77   | 0,01 | 4     |                                |               | 9,7    | 17,17   | 7,98   | 0,29  |    |                           |    |    |    |    |    |
| 99                      | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа. | 250/5/1      | 1,92                 | 4,45  | 11,4   | 93,33   | 0,08 | 11,65 | 25                             |               | 41,85  | 57,38   | 24,72  | 0,84  |    |                           |    |    |    |    |    |
| 246,11                  | Гуляш из говядины отварной.               | 100          | 13,74                | 11,48 | 3,23   | 171,2   | 0,03 | 0,47  | 0,07                           |               | 18,86  | 115,67  | 19,89  | 1,97  |    |                           |    |    |    |    |    |
| 304                     | Рис отварной с маслом                     | 150          | 3,68                 | 5,38  | 31,69  | 189,9   | 0,03 |       | 27                             |               | 7,46   | 63,24   | 21,98  | 0,61  |    |                           |    |    |    |    |    |
| 349                     | Компот из сухофруктов.                    | 200          | 0,06                 | 22,86 | 91,68  |         | 0,4  |       |                                |               | 54     | 15,4    | 8      | 1,26  |    |                           |    |    |    |    |    |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный                            | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74  | 0,07 |       |                                |               | 12     | 39      | 8,4    | 0,66  |    |                           |    |    |    |    |    |
| 756                     | Ржаной хлеб.                              | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9    | 0,05 |       | 0,3                            |               | 10,5   | 47,4    | 14,1   | 1,17  |    |                           |    |    |    |    |    |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 856          | 26,49                | 27,13 | 63,64  | 803,52  | 0,27 | 16,52 | 52,37                          |               | 154,37 | 355,26  | 105,07 | 6,8   |    |                           |    |    |    |    |    |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |       |        |         |      |       |                                |               |        |         |        |       |    |                           |    |    |    |    |    |
| 225                     | Оладьи из творога с молоком стучённым     | 100/20       | 13,55                | 13,35 | 26,06  | 278,59  | 0,07 | 0,39  | 61,31                          |               | 149,51 | 187,28  | 21,43  | 0,74  |    |                           |    |    |    |    |    |
| 401                     | Напиток кисломолочный Ряженка             | 180          | 5,22                 | 4,5   | 7,56   | 91,62   | 0,04 | 0,54  | 36                             |               | 223,2  | 165,6   | 25,2   | 0,18  |    |                           |    |    |    |    |    |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | 300          | 18,77                | 17,85 | 33,62  | 370,21  | 0,11 | 0,93  | 97,31                          |               | 372,71 | 352,88  | 46,63  | 0,92  |    |                           |    |    |    |    |    |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 65,11                | 65,06 | 229,85 | 1765,38 | 0,77 | 39,51 | 207,89                         |               | 630,9  | 1095,95 | 329,79 | 17,44 |    |                           |    |    |    |    |    |

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 4

19 день

| № рец                   | Прием пищи, наименование блюда                 | Пищевые вещества (г) |       |       |        |         |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |    |      |    |  |  |
|-------------------------|--|----------------------|-------|-------|--------|---------|------|--------------------------------|---------------|----|----|--------|--------|--------|---------------------------|----|------|----|--|--|
|                         |  | Масса порции         |       | Б     |        | Ж       |      |                                | У             |    | B1 | C      | A      | E      | Ca                        | P  | Mg   | Fe |  |  |
| 1                       | 2  | 3                    | 4     | 5     | 6      | 7       | 8    | 9                              | 10            | 11 | 12 | 13     | 14     | 15     | 16                        | 17 | 18   |    |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |                      |       |       |        |         |      |                                |               |    |    |        |        |        |                           |    |      |    |  |  |
| 14                      | Масло порционно                                | 10                   | 0,08  | 7,25  | 0,13   | 66,09   |      |                                | 40            |    |    | 2,4    | 3      |        |                           |    | 0,02 |    |  |  |
| 15                      | Сыр порционно                                  | 15                   | 3,95  | 3,99  |        | 51,71   | 0,02 | 0,11                           | 31,5          |    |    | 0,15   | 90     | 8,25   | 0,11                      |    |      |    |  |  |
| 230,01                  | Вареники ленивые отварные со сложенным молоком | 150/20               | 23,55 | 12,78 | 33,39  | 342,78  | 0,08 | 0,49                           | 94,15         |    |    | 201,92 | 268,04 | 30,94  | 0,77                      |    |      |    |  |  |
| 1 472                   | Напиток шоколадный Nesquik                     | 200                  | 1,89  | 1,95  | 16,86  | 92,55   | 0,14 | 6,52                           | 10,3          |    |    | 68,76  | 46,35  | 8,71   | 1,26                      |    |      |    |  |  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный                                 | 30                   | 2,37  | 0,87  | 14,64  | 75,87   | 0,11 |                                |               |    |    | 20     | 65     | 14     | 1,1                       |    |      |    |  |  |
| 341                     | Апельсин (нарезка)                             | 100                  | 0,9   | 0,2   | 8,1    | 37,8    | 0,04 | 60                             |               |    |    | 34     | 23     | 13     | 0,3                       |    |      |    |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 525                  | 32,74 | 27,04 | 73,12  | 666,8   | 0,39 | 67,12                          | 175,95        |    |    | 327,23 | 495,39 | 74,9   | 3,56                      |    |      |    |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |                      |       |       |        |         |      |                                |               |    |    |        |        |        |                           |    |      |    |  |  |
| 71                      | Помидор свежий                                 | 60                   | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 12,84   | 0,04 | 15                             |               |    |    | 8,4    | 15,6   | 12     | 0,54                      |    |      |    |  |  |
| 157,02                  | Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа  | 250/5/1              | 5,24  | 7,77  | 8,77   | 125,97  | 0,09 | 6,13                           | 21,06         |    |    | 38,39  | 90,83  | 23,58  | 1,31                      |    |      |    |  |  |
| 235,11                  | Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным  | 105                  | 11,36 | 11,64 | 3,92   | 165,88  | 0,06 | 1,02                           | 43,16         |    |    | 26,32  | 126,25 | 27,32  | 0,67                      |    |      |    |  |  |
| 143                     | Рагу из овощей с соусом                        | 150                  | 2,82  | 7,36  | 14,85  | 136,92  | 0,07 | 10,05                          | 11,3          |    |    | 52,24  | 66,58  | 28,86  | 0,95                      |    |      |    |  |  |
| 766,01                  | Напиток из вишни                               | 200                  | 0,16  | 0,04  | 22,08  | 89,32   | 0,01 | 3                              |               |    |    | 17,45  | 6      | 7,3    | 0,16                      |    |      |    |  |  |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный                                 | 60                   | 4,74  | 1,74  | 29,28  | 151,74  | 0,07 |                                |               |    |    | 12     | 39     | 8,4    | 0,66                      |    |      |    |  |  |
| 756                     | Ржаной хлеб                                    | 30                   | 1,95  | 0,3   | 14,1   | 66,9    | 0,05 |                                | 0,3           |    |    | 10,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17                      |    |      |    |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 861                  | 26,93 | 28,97 | 95,28  | 749,57  | 0,39 | 35,2                           | 75,82         |    |    | 165,3  | 391,66 | 121,56 | 5,46                      |    |      |    |  |  |
| <b>Полдник</b>          |  |                      |       |       |        |         |      |                                |               |    |    |        |        |        |                           |    |      |    |  |  |
| 420                     | Сосиска запеченная в тесте                     | 50/50                | 9,02  | 13,71 | 23,25  | 252,47  | 0,11 |                                | 7,5           |    |    | 24,04  | 92,86  | 14,57  | 1,18                      |    |      |    |  |  |
| 376                     | Чай с сахаром                                  | 200                  | 0,1   | 0,03  | 15     | 60,67   |      | 0,05                           |               |    |    | 12,11  | 4,12   | 4,24   | 0,46                      |    |      |    |  |  |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | 300                  | 9,12  | 13,74 | 38,25  | 313,14  | 0,11 | 0,05                           | 7,5           |    |    | 36,15  | 96,98  | 18,81  | 1,64                      |    |      |    |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |                      | 68,79 | 69,75 | 206,65 | 1729,51 | 0,89 | 102,37                         | 259,27        |    |    | 528,68 | 984,03 | 15,27  | 10,66                     |    |      |    |  |  |

ООО "Комбинат школьного питания"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)  
 Рацион: Основное 20-ти дневное меню Осень-зима День: пятница  
 20 день

Сезон: Осень-Зима  
 Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 4

| № 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     |  |  |
| <b>Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |                                |               |       |       |    |    |                           |        |        |  |  |
| 14             | Масло порционно                                       | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,09                          |               |       | 40    |    |    | 2,4                       | 3      | 0,02   |  |  |
| 279,05         | Тефтели, тушеные со сметанным соусом с томатом        | 120          | 10,82                | 13,28 | 11,91  | 210,44                         | 0,04          | 0,47  | 7,52  |    |    | 21,04                     | 120,01 | 18,14  |  |  |
| 302            | Каша перловая рассыпчатая                             | 150          | 5,35                 | 4,45  | 38,23  | 214,37                         | 0,05          |       | 21    |    |    | 32,97                     | 186,9  | 24,17  |  |  |
| 377            | Чай с лимоном и сахаром                               | 200/7        | 0,16                 | 0,03  | 15,21  | 61,75                          |               | 2,85  |       |    |    | 14,91                     | 5,66   | 5,08   |  |  |
| 817,01         | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87                          | 0,11          |       |       |    |    | 20                        | 65     | 14     |  |  |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                               | 517          | 18,78                | 25,88 | 80,12  | 628,52                         | 0,2           | 3,32  | 68,52 |    |    | 91,32                     | 380,57 | 61,39  |  |  |
| <b>Обед</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |       |       |    |    |                           |        |        |  |  |
| 24             | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, репчатый | 60           | 0,56                 | 3,68  | 2,09   | 43,72                          | 0,02          | 9,4   |       |    |    | 14,26                     | 18,94  | 9,97   |  |  |
| 110,01         | Суп картофельный с сельменями мясными и зеленью       | 250/50/1     | 7,22                 | 4,74  | 25,36  | 172,98                         | 0,14          | 10,57 | 5,43  |    |    | 45,11                     | 106,73 | 36,44  |  |  |
| 829,03         | Блюс с сосисками                                      | 225          | 9,2                  | 16,48 | 14,27  | 242,2                          | 0,08          | 25,4  | 0,07  |    |    | 106,69                    | 132,06 | 38,36  |  |  |
| 388            | Напиток из плодов шиповника                           | 200          | 0,68                 | 0,28  | 29,62  | 123,72                         | 0,01          | 0,2   |       |    |    | 21,6                      | 3,4    | 5,4    |  |  |
| 817,02         | Хлеб пшеничный  | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74                         | 0,07          |       |       |    |    | 12                        | 39     | 8,4    |  |  |
| 756            | Ржаной хлеб   | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9                           | 0,05          |       | 0,3   |    |    | 10,5                      | 47,4   | 14,1   |  |  |
|                | <b>Итого за Обед</b>                                  | 876          | 24,35                | 27,22 | 114,72 | 801,26                         | 0,37          | 45,57 | 5,8   |    |    | 210,16                    | 347,53 | 112,67 |  |  |
| <b>Полдник</b> |   |              |                      |       |        |                                |               |       |       |    |    |                           |        |        |  |  |
| 1 018          | Рожок с повидлом                                      | 100          | 6,75                 | 8,17  | 58,29  | 333,69                         | 0,11          | 0,1   | 20,8  |    |    | 20,1                      | 70,93  | 12,07  |  |  |
| 389,01         | Сок в ассортименте                                    | 250          | 0,75                 | 0,5   | 40,75  | 170,5                          | 0,05          | 5     |       |    |    | 50                        | 30     | 22,5   |  |  |
|                | <b>Итого за Полдник</b>                               | 350          | 7,5                  | 8,67  | 99,04  | 504,19                         | 0,16          | 5,1   | 20,8  |    |    | 70,1                      | 100,93 | 34,57  |  |  |
|                | <b>Итого за день</b>                                  |              | 50,63                | 61,77 | 293,88 | 1933,97                        | 0,73          | 53,99 | 95,12 |    |    | 371,58                    | 829,03 | 208,63 |  |  |

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (в школе) для детей с 12 лет и старше

| Дни смены/приём пищи   | Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня |   |  |                     |   |  |                     |   |  |                     |   |           |
|--|--|---|--|---------------------|---|--|---------------------|---|--|---------------------|---|-----------|
|  | Завтрак  |   |  | Обед                |   |  | Полдник             |   |  | Итого за день       |   |           |
|  | Калорийность (ккал)  | Доля суточной потребности в энергии в % |  | Калорийность (ккал) | Доля суточной потребности в энергии в % |  | Калорийность (ккал) | Доля суточной потребности в энергии в % |  | Калорийность (ккал) | Доля суточной потребности в энергии в % |           |
| 1 день   | 795,72   | 25,2                                    |  | 883,03              | 28                                      |  | 528,4               | 16,8                                    |  | 2207,15             | 70                                      |           |
| 2 день   | 482,91   | 17,3                                    |  | 914,11              | 32,7                                    |  | 558,64              | 20                                      |  | 1955,66             | 70                                      |           |
| 3 день   | 557,59   | 20,7                                    |  | 779,7               | 29                                      |  | 549,34              | 20,3                                    |  | 1886,63             | 70                                      |           |
| 4 день   | 768,27   | 26                                      |  | 805,13              | 27,3                                    |  | 492,03              | 16,7                                    |  | 2065,43             | 70                                      |           |
| 5 день   | 431,2  | 16                                      |  | 960,1               | 35                                      |  | 544,9               | 19                                      |  | 1936,2              | 70                                      |           |
| 6 день   | 636,89   | 20                                      |  | 982,64              | 30,4                                    |  | 639,89              | 19,6                                    |  | 2259,42             | 70                                      |           |
| 7 день   | 551,39   | 21                                      |  | 830,64              | 31                                      |  | 484,63              | 18                                      |  | 1866,66             | 70                                      |           |
| 8 день   | 630,11   | 21,1                                    |  | 929,05              | 31,2                                    |  | 528,4               | 17,7                                    |  | 2087,56             | 70                                      |           |
| 9 день   | 511,46   | 21,2                                    |  | 712,5               | 29,6                                    |  | 463,42              | 19,2                                    |  | 1687,38             | 70                                      |           |
| 10 день  | 907,79   | 26,1                                    |  | 959,95              | 27,6                                    |  | 566,14              | 16,3                                    |  | 2433,88             | 70                                      |           |
| Итого за 10 дней   |  | <b>214,6</b>                            |  |                     | <b>301,8</b>                            |  |                     | <b>183,6</b>                            |  |                     |   |           |
| Среднее значение   |  | <b>21,46</b>                            |  |                     | <b>30,18</b>                            |  |                     | <b>18,36</b>                            |  |                     |   | <b>70</b> |
| 11 день  | 621,68   | 22,7                                    |  | 919,42              | 33,6                                    |  | 376,38              | 13,7                                    |  | 1917,48             | 70                                      |           |
| 12 день  | 831,53   | 27,5                                    |  | 783,68              | 26                                      |  | 504,19              | 16,5                                    |  | 2119,4              | 70                                      |           |
| 13 день  | 667,03   | 23,1                                    |  | 816,24              | 28,3                                    |  | 536,03              | 18,6                                    |  | 2019,3              | 70                                      |           |
| 14 день  | 601  | 20,6                                    |  | 957,44              | 32,8                                    |  | 485,15              | 16,6                                    |  | 2043,59             | 70                                      |           |
| 15 день  | 579,06   | 21,8                                    |  | 853,96              | 31,2                                    |  | 480,36              | 17                                      |  | 1913,38             | 70                                      |           |
| 16 день  | 653,73   | 20,1                                    |  | 1078,28             | 33,1                                    |  | 549,34              | 16,8                                    |  | 2281,35             | 70                                      |           |
| 17 день  | 571,58   | 21                                      |  | 861,4               | 31,4                                    |  | 488,84              | 17,6                                    |  | 1921,82             | 70                                      |           |
| 18 день  | 591,65   | 22,8                                    |  | 854,67              | 33                                      |  | 370,21              | 14,2                                    |  | 1816,53             | 70                                      |           |
| 19 день  | 831,87   | 30                                      |  | 785,57              | 28,3                                    |  | 328,3               | 11,7                                    |  | 1945,74             | 70                                      |           |
| 20 день  | 704,32   | 24,2                                    |  | 830,48              | 28,5                                    |  | 504,19              | 17,3                                    |  | 2038,99             | 70                                      |           |
| Общее значение за 20 дней  |  | <b>448,4</b>                            |  |                     | <b>608</b>                              |  |                     | <b>343,6</b>                            |  |                     |   |           |
| Среднее значение   |  | <b>22,42</b>                            |  |                     | <b>30,4</b>                             |  |                     | <b>17,18</b>                            |  |                     |   | <b>70</b> |
| Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 |  | <b>20-25</b>                            |  |                     | <b>30-35</b>                            |  |                     | <b>10-15</b>                            |  |                     |   |           |

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 12 лет и старше

|                                    | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------------------------|-----------|----------|--------------|--------------------------------------|
| 1 неделя 1 день                    | 62,8      | 73,47    | 323,99       | 2207,15                              |
| 1 неделя 2 день                    | 75,16     | 54,14    | 291,94       | 1955,66                              |
| 1 неделя 3 день                    | 60,2      | 62,37    | 271,13       | 1886,63                              |
| 1 неделя 4 день                    | 85,97     | 73,05    | 267,35       | 2065,43                              |
| 1 неделя 5 день                    | 52,36     | 50,22    | 318,7        | 1936,2                               |
| 2 неделя 6 день                    | 60,72     | 91,96    | 297,23       | 2259,42                              |
| 2 неделя 7 день                    | 59,46     | 56,4     | 281,63       | 1866,66                              |
| 2 неделя 8 день                    | 66,4      | 75       | 286,74       | 2087,56                              |
| 2 неделя 9 день                    | 59,12     | 47,5     | 255,84       | 1687,38                              |
| 2 неделя 10 день                   | 71,56     | 84,37    | 347,09       | 2433,88                              |
| 3 неделя 11 день                   | 50,34     | 64,02    | 284,98       | 1917,48                              |
| 3 неделя 12 день                   | 61,09     | 68,04    | 314,26       | 2119,4                               |
| 3 неделя 13 день                   | 61,23     | 76,94    | 270,48       | 2019,3                               |
| 3 неделя 14 день                   | 72,05     | 62,99    | 297,12       | 2043,59                              |
| 3 неделя 15 день                   | 63,08     | 56,56    | 288,01       | 1913,38                              |
| 4 неделя 16 день                   | 70,84     | 82,51    | 313,85       | 2281,35                              |
| 4 неделя 17 день                   | 54,58     | 63,7     | 281,14       | 1921,82                              |
| 4 неделя 18 день                   | 66,1      | 68,61    | 233,66       | 1816,53                              |
| 4 неделя 19 день                   | 69,77     | 86,94    | 221,05       | 1945,74                              |
| 4 неделя 20 день                   | 52,11     | 68,75    | 302,95       | 2038,99                              |
| Итого за 20 дней                   | 1213,71   | 1367,54  | 5749,14      | 40403,55                             |
| Среднее значение                   | 60,69     | 68,38    | 287,46       | 2020                                 |
| Норма по СанПин<br>2.3/2.4.3590-20 | 77        | 79       | 335          | 2350                                 |
| Отклонения от<br>нормы             |           |          |              |                                      |