

**УТВЕРЖДЕНО**

Руководитель ООО «Негоциант»

Максимов Е.А.



**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГБОУ СОШ с. Березяки

Савченко А.Н.



**Примерное десятидневное меню**

**и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

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



48	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88		100			21	3	3	1
1 044,01	Огурцы свежие порционные 1	60			1	4		2			7	13	4	
<b>Итого за Обед 2</b>			19	14	72	478		104	47		69	283	156	6
<b>Комплекс 1</b>														
2 026,01	Рассольник ленинградский с говядиной	250/25	15	10	21	231		27			87	203	58	3
8 001,01	Каша гречневая с говядиной тушеной	150/25	13	13	41	336		2	47		41	267	149	5
1 044,01	Огурцы свежие порционные 1	60			2	8		3			14	25	8	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
48	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88		100			21	3	3	1
<b>Итого за Комплекс 1</b>			36	24	107	770		132	47		171	530	229	10
<b>Итого за день</b>			106	81	382	2640		290	178		697	1640	690	29

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Осень- зима 2022 школы

День: 2

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
36	Каша молочная рисовая	150	4	7	30	200		1	44		98	118	28	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 018,01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9	
69	Кондитерское изделие 1	40			40	163					13	6	3	1
<b>Итого за Завтрак</b>			9	10	106	547		23	54		179	169	40	1
<b>Комплекс</b>														
2 011,02	Суп картофельный с курицей	250/25	11	10	20	217		26			29	79	40	2
7 003,03	Шницель рыбный натуральный	50	11	5	10	154		1			42	191	18	
33	Каша перловая	150	5	5	33	195			30		32	164	22	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	337			2		30	33	20	3

<b>Итого за Комплекс</b>			33	21	101	1010		27	32		141	499	111	7
<b>Обед 1</b>														
2 011,02	Суп картофельный с курицей	250/25	11	10	20	217		26			29	79	40	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	337			2		30	33	20	3
<b>Итого за Обед 1</b>			14	10	49	611		26	2		67	144	71	6
<b>Обед 2</b>														
33	Каша перловая	150	5	5	33	195			30		32	164	22	1
7 003,03	Шницель рыбный натуральный	50	11	5	10	154		1			42	191	18	
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
1 034	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3	4	8	85		6			101	81	22	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	337			2		30	33	20	3
<b>Итого за Обед 2</b>			24	16	80	851		10	32		214	479	88	5
<b>Комплекс 1</b>														
2 011,02	Суп картофельный с курицей	250/25	11	10	20	217		26			29	79	40	2
7 003,03	Шницель рыбный натуральный	50	11	5	10	154		1			42	191	18	
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
33	Каша перловая	150	5	5	33	195			30		32	164	22	1
1 034	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3	4	8	85		6			101	81	22	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	337			2		30	33	20	3
<b>Итого за Комплекс 1</b>			37	26	113	1125		36	32		251	590	139	8
<b>Итого за день</b>			117	83	449	4144		122	152		852	1881	449	27

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**

**Рацион: Осень- зима 2022 школы**

**День: 3**

**Сезон: сентябрь-декабрь**

**Неделя: 1**

**Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
27	Каша молочная пшенная	150	7	9	29	228		2	55		164	185	43	1
12 012,01	Бутерброд с маслом	50	3	17	14	218			118		13	64	17	1
10 018,02	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2	25	124		16	8		67	42	8	
<b>Итого за Завтрак</b>			12	28	68	570		18	181		244	291	68	2
<b>Комплекс</b>														
10,06	Щи из свежей капусты с картофелем на МКБ со сметаной	250/5	2	6	10	106		34	5		63	54	26	1
8 004	Макароны отварные	150	6	7	35	229			47		18	47	8	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
<b>Итого за Комплекс</b>			18	24	82	616		34	53		117	141	52	5
<b>Обед 1</b>														
10,01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250/25/5	7	7	10	130		35			61	99	32	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
<b>Итого за Обед 1</b>			9	7	38	248		35	1		84	139	50	4
<b>Обед 2</b>														
8 004	Макароны отварные	150	6	7	35	229			47		18	47	8	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
41	Салат Школьный	100	1	5	8	84		11			48	51	22	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
<b>Итого за Обед 2</b>			16	24	71	567		14	48		103	116	43	4

Комплекс 1														
10,01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250/25/5	7	7	10	130		35			61	99	32	2
8 004	Макароны отварные	150	6	7	35	229		47			18	47	8	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
41	Салат Школьный	100	1	5	8	84		11			48	51	22	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		18	76					10	42	15	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
<b>Итого за Комплекс 1</b>			25	31	99	773		49	48		174	257	90	7
<b>Итого за день</b>			80	114	358	2774		150	331		722	944	303	22

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Осень- зима 2022 школы

День: 4

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
4 013,01	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/20	14	6	9	147			29		109	13	17	
4 001,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) Дружба	200	8	11	41	294		27			9	78	27	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	337			2		30	33	20	3
<b>Итого за Завтрак</b>			23	17	66	778		27	31		148	124	64	4
<b>Комплекс</b>														
65	Суп с клецками куриный	250/25	8	9	22	200		13	32		21	71	25	1
8 005	Пюре картофельное	150	3	7	21	165		27			13	74	29	1
22	Котлеты куриные	50	8	11	7	160		1			17	20	15	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	337			2		30	33	20	3
<b>Итого за Комплекс</b>			25	28	88	969		41	34		89	230	100	7
<b>Обед 1</b>														
65	Суп с клецками куриный	250/25	8	9	22	200		13	32		21	71	25	1

13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			27	109		3			15	3	5	1
<b>Итого за Обед 1</b>			10	9	62	366		16	32		44	106	41	3
<b>Обед 2</b>														
8 005	Пюре картофельное	150	3	7	21	165		27			13	74	29	1
22	Котлеты куриные	50	8	11	7	160		1			17	20	15	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			27	109		3			15	3	5	1
<b>Итого за Обед 2</b>			14	19	64	484		31			45	97	49	3
<b>Комплекс 1</b>														
65	Суп с клецками куриный	250/25	8	9	22	200		13	32		21	71	25	1
8 005	Пюре картофельное	150	3	7	21	165		27			13	74	29	1
22	Котлеты куриные	50	8	11	7	160		1			17	20	15	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			27	109		3			15	3	5	1
<b>Итого за Комплекс 1</b>			24	28	99	741		44	32		74	200	85	5
<b>Итого за день</b>			96	101	379	3338		159	129		400	757	339	22

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**

**Рацион: Осень- зима 2022 школы**

**День: 5**

**Сезон: сентябрь-декабрь**

**Неделя: 1**

**Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
4 002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	7	9	25	208		12			17	103	40	1
10 020,01	Какао с молоком	200	3	3	28	155		5	20		140	90	15	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
<b>Итого за Завтрак</b>			13	13	62	413		17	20		157	193	55	1
<b>Комплекс</b>														
47	Борщ с капустой и картофелем на МКБ со сметаной	250/5	3	6	22	155		24			38	55	28	1
17	Гороховое пюре	150	18	5	37	265	1		30		83	176	68	5
44	Тефтели с рисом	60/50	9	15	13	227		5			22	107	21	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
<b>Итого за Комплекс</b>			35	27	109	815	1	29	31		166	378	135	10
<b>Обед 1</b>														
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/25/5	13	10	55	358		26	5		71	167	45	3
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
<b>Итого за Обед 1</b>			16	10	83	484		30	7		112	234	77	7
<b>Обед 2</b>														
17	Гороховое пюре	150	18	5	37	265	1		30		83	176	68	5
44	Тефтели с рисом	60/50	9	15	13	227		5			22	107	21	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
91	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	50	2	4	12	88		12			26	57	21	1
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3



<b>Итого за Обед 2</b>			33	25	86	699	1	21	32		164	375	131	11
<b>Комплекс 1</b>														
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/25/5	13	10	55	358		26	5		71	167	45	3
17	Гороховое пюре	150	18	5	37	265	1		30		83	176	68	5
44	Тефтели с рисом	60/50	9	15	13	227		5			22	107	21	2
91	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	50	2	4	12	88		12			26	57	21	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
<b>Итого за Комплекс 1</b>			48	35	154	1114	1	47	37		243	574	187	15
<b>Итого за день</b>			145	110	494	3525	3	144	127		842	1754	585	44

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

**Рацион: Осень- зима 2022 школы**

**День: 1**

**Сезон: сентябрь-декабрь**

**Неделя: 2**

**Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
25,01	Каша молочная пшеничная	150	8	7	35	228		1	44		188	162	30	1
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		161	62	23	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	337			2		30	33	20	3
69	Кондитерское изделие 1	40			40	163					13	6	3	1
<b>Итого за Завтрак</b>			16	20	105	922		1	105		392	263	76	6
<b>Комплекс</b>														
93	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	7	4	18	143		22	8		55	139	45	193
14,00	Гречка с курицей	150	13	15	42	356		7			34	100	47	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	337			2		30	33	20	3

<b>Итого за Комплекс</b>			26	20	98	943		29	10		127	304	123	199
<b>Обед 1</b>														
102	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 1	250/50	10	4	19	169		23	8		66	197	59	377
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
48	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88		100			21	3	3	1
<b>Итого за Обед 1</b>			15	4	53	314		123	8		95	232	73	379
<b>Обед 2</b>														
1 006	Салат витаминный с маслом растительным	100	8	8	26	211		1			167	215	48	2
14,00	Гречка с курицей	150	13	15	42	356		7			34	100	47	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
48	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88		100			21	3	3	1
<b>Итого за Обед 2</b>			27	24	98	705		108			222	318	98	5
<b>Комплекс 1</b>														
1 006	Салат витаминный с маслом растительным	100	8	8	26	211		1			167	215	48	2
102	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 1	250/50	10	4	19	169		23	8		66	197	59	377
14,00	Гречка с курицей	150	13	15	42	356		7			34	100	47	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	40	4	1	12	67								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
48	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88		100			21	3	3	1
<b>Итого за Комплекс 1</b>			40	28	133	948		131	8		296	547	168	383
<b>Итого за день</b>			124	96	487	3832		392	131		1132	1664	538	972

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**

**Рацион: Осень- зима 2022 школы**

**День: 2**

**Сезон: сентябрь-декабрь**

**Неделя: 2**

**Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
4 001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	150	6	8	31	220		20			7	58	20	1
92	Булочка домашняя	67	6	14	55	371			5		17	59	11	1
55	Кисель	200			27	109		24			69		2	
<b>Итого за Завтрак</b>			12	22	113	700		44	5		93	117	33	2
<b>Комплекс</b>														
2 015,02	Суп крестьянский с крупой (пшено) куриный1	250/25/5	8	11	11	175		24	5		58	54	31	1
7 038,04	Капуста, тушеная с куриным филе	150/25	9	12	18	219		82			108	69	41	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
<b>Итого за Комплекс</b>			22	24	66	562		106	6		189	163	90	5
<b>Обед 1</b>														
2 015,02	Суп крестьянский с крупой (пшено) куриный1	250/25/5	8	11	11	175		24	5		58	54	31	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
<b>Итого за Обед 1</b>			10	11	39	293		24	6		81	94	49	3
<b>Обед 2</b>														
7 038,04	Капуста, тушеная с куриным филе	150/25	9	12	18	219		82			108	69	41	2
42,02	Салат Студенческий 1	60	4	5	7	91		8	50		28	73	18	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
<b>Итого за Обед 2</b>			16	18	49	421		90	51		151	150	66	4
<b>Комплекс 1</b>														

2 015,02	Суп крестьянский с крупой (пшено) куриный1	250/25/5	8	11	11	175		24	5		58	54	31	1
7 038,04	Капуста, тушеная с куриным филе	150/25	9	12	18	219		82			108	69	41	2
42,02	Салат Студенческий 1	60	4	5	7	91		8	50		28	73	18	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
<b>Итого за Комплекс 1</b>			26	29	73	653		114	56		217	236	108	6
<b>Итого за день</b>			86	104	340	2629		378	124		731	760	346	20

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Осень- зима 2022 школы

День: 3

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
25	Каша молочная ячневая	150	5	7	30	205		1	44		122	181	28	
10 020,01	Какао с молоком	200	3	3	28	155		5	20		140	90	15	
12 012,08	Бутерброд с колбасой п/к	50	6	8	14	153		14			14	60	17	1
<b>Итого за Завтрак</b>			14	18	72	513		20	64		276	331	60	1
<b>Комплекс</b>														
57	Суп гороховый на МКБ	250	6	6	19	150		15			52	89	39	2
7 010,02	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	150	13	14	28	288		37			34	104	51	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
<b>Итого за Комплекс</b>			24	21	84	606		52	1		109	233	108	6
<b>Обед 1</b>														
100	Суп гороховый с говядиной	250/25	11	7	20	189		12			50	135	42	3
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
<b>Итого за Обед 1</b>			13	7	48	307		12	1		73	175	60	5
<b>Обед 2</b>														

7 010,02	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	150	13	14	28	288		37			34	104	51	2
1 037,01	Огурцы соленые порционные 1	60			1	8		3			14	14	8	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
<b>Итого за Обед 2</b>			16	15	53	407		40	1		63	126	66	3
<b>Комплекс 1</b>														
100	Суп гороховый с говядиной	250/25	11	7	20	189		12			50	135	42	3
7 010,02	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	150	13	14	28	288		37			34	104	51	2
1 037,01	Огурцы соленые порционные 1	60			1	8		3			14	14	8	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
<b>Итого за Комплекс 1</b>			29	22	86	653		52	1		121	293	119	7
<b>Итого за день</b>			96	83	343	2486		176	68		642	1158	413	22

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)****Рацион: Осень- зима 2022 школы****День: 4****Сезон: сентябрь-декабрь****Неделя: 2****Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
6 002	Пудинг из творога запеченный	100/20	18	6	24	221			27		140	31	25	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	337			2		30	33	20	3
69	Кондитерское изделие 1	40			40	163					13	6	3	1
<b>Итого за Завтрак</b>			19	6	80	721			29		183	70	48	5
<b>Комплекс</b>														
58	Суп из овощей 1 на МКБ	250	2	5	10	93		18			31	45	21	1
8 002	Рис отварной	150	4	7	39	236			47		16	83	27	1
95	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10	6	4	128		3			44	163	42	472
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	337			2		30	33	20	3
<b>Итого за Комплекс</b>			22	19	91	901		21	49		129	356	121	478
<b>Обед 1</b>														
2 009,02	Суп из овощей 1 с мясом	250/25	13	10	12	186		24	5		37	161	37	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
<b>Итого за Обед 1</b>			16	10	40	312		28	7		78	228	69	6
<b>Обед 2</b>														
8 002	Рис отварной	150	4	7	39	236			47		16	83	27	1
95	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10	6	4	128		3			44	163	42	472
1 026,01	Салат из помидоров с растительным маслом 1	60	1	9	2	95		13			9	16	10	

13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
<b>Итого за Обед 2</b>			19	23	69	578		20	49		102	297	100	476
<b>Комплекс 1</b>														
1 026,01	Салат из помидоров с растительным маслом 1	60	1	9	2	95		13			9	16	10	
2 009,02	Суп из овощей 1 с мясом	250/25	13	10	12	186		24	5		37	161	37	2
8 002	Рис отварной	150	4	7	39	236			47		16	83	27	1
95	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	10	6	4	128		3			44	163	42	472
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
<b>Итого за Комплекс 1</b>			34	33	94	821		44	54		147	490	148	479
<b>Итого за день</b>			110	91	374	3333		113	188		639	1441	486	5

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Осень- зима 2022 школы

День: 5

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
89	Крупеник со сметаной	150/20	18	9	39	303			36		212	128	36	1
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		161	62	23	1
10 018,01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9	
<b>Итого за Завтрак</b>			27	24	80	631		22	105		441	235	68	2
<b>Комплекс</b>														
61	Суп лапша на МКБ	250	2	3	17	107		11			28	50	20	1
14,01	Плов с курицей	150	13	15	42	356		7			34	100	47	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009,01	Компот из плодов сухих	200			20	82					10		2	
<b>Итого за Комплекс</b>			20	19	101	652		18			80	182	80	4

<b>Обед 1</b>														
2 020,02	Суп с изделиями макаронными и картофелем с говядиной	250/25	16	10	27	263		15			40	179	40	3
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009,01	Компот из плодов сухих	200			20	82					10		2	
<b>Итого за Обед 1</b>			18	10	60	402		15			58	211	53	4
<b>Обед 2</b>														
14,01	Плов с курицей	150	13	15	42	356		7			34	100	47	2
37	Икра кабачковая	50	1	3	4	44		12			14	14	8	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 009,01	Компот из плодов сухих	200			20	82					10		2	
<b>Итого за Обед 2</b>			17	19	75	532		19			58	114	57	2
<b>Комплекс 1</b>														
2 020,02	Суп с изделиями макаронными и картофелем с говядиной	250/25	16	10	27	263		15			40	179	40	3
37	Икра кабачковая	50	1	3	4	44		12			14	14	8	
14,01	Плов с курицей	150	13	15	42	356		7			34	100	47	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009,01	Компот из плодов сухих	200			20	82					10		2	
<b>Итого за Комплекс 1</b>			35	29	115	852		34			106	325	108	6
<b>Итого за день</b>			117	101	431	3069		108	105		743	1067	366	18



Составил \_\_\_\_\_ Админ. Утвердил \_\_\_\_\_  
М.П.





































