

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(ЗАВТРАКОВ) для детей 1-4 классов на 2020-2021 г.г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Негоциант»

 Максимов Е.А.
«__» _____ 2020 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» №1 с. Кинель-Черкассы

 Пупылин В.Р.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» №2 с. Кинель-Черкассы

 Долудов А.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» №3 с. Кинель-Черкассы

 Зинченко Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Тимашево

 Наумова Л.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ пос. Подгорный

 Ямщикова Т.С.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ с. Кабановка

 Кузнецова Л.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ с. Семеновка

 Харитоновна Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Александровка

 Егорова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ с. Красная Горка

 Антонова Л.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ с. Черновка

 Данилова Л.А.

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Самарской области в г. Оградный

 Исупова Е.П.

«__» _____ 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ с. Вольная Солянка

 Герасимова Т.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ с. Муханово

 Васильев Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ с. Березняки

 Савченко А.Н.

*Согласовано
на родительском
собрании.
Протокол №1
от 27.08.2020г*

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: понедельник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
37,01	Икра кабачковая 1	60	1	3	5	53		15			16	17	10	
8 002,01	Рис отварной 1	200	5	5	53	174			30		21	110	36	1
7 061,03	Котлеты мясные 1/1	100	17	18	7	159		1			44	188	25	3
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	40								
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	40			2		30	33	20	3
Итого за Завтрак			27	27	90	466		16	32		111	348	91	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: вторник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
284	Омлет натуральный шк.	200	13	12	16	273		1	251		179	254	25	2
12 012,01	Бутерброд с маслом	50	3	9	14	218			118		13	64	17	1
10 018,02	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2	35	124		16	8		67	42	8	
Итого за Завтрак			18	23	65	615		17	377		259	360	50	3

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: среда

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43,02	Салат Здоровье 1	60	1	3	11	55		6			24	33	17	1
12	Сосиски, сардельки отварные	80	9	3	3	75		2			4	71	9	1
8 004,01	Макароньы отварные 1	200	7	10	47	205			63		24	62	11	1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	40			2		30	33	20	3
Итого за Завтрак			22	18	90	455		11	65		91	209	63	6

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: четверг

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

1

Возраст: 7-11лет

7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 013,02	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом 1	60	1	6	6	82		22			33	21	11	
21	Филе птицы (курица), тушенное в соусе	100	12	14	25	200		7			26	18	22	1
8 001,03	Каша гречневая с маслом 1	200	12	7	53	221			30		40	278	186	6
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь)	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Итого за Завтрак			29	28	119	645		30	30		135	347	241	8

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: пятница

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
297	Залежанка из творога с манной крупой	200	32	15	26	367		1	35		259	32	39	1
10 018,01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9	
Итого за Завтрак			34	17	53	501		23	45		327	77	48	1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: понедельник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
41,02	Салат Школьный 1	60	1	3	5	51		7			29	31	13	1
14,04	Плов с мясом	235	12	13	34	131		2			31	186	51	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 020,01	Какао с молоком	200	3	3	28	45		5	20		140	90	15	
Итого за Завтрак			19	20	76	277		14	20		200	307	79	3

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: вторник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
37,01	Икра кабачковая 1	60	1	3	5	53		15			16	17	10	
44	Тефтели с рисом	110	9	11	13	127		5			22	107	21	2
8 004,01	Макароны отварные 1	200	7	7	27	205			63		24	62	11	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 009	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1		24	44		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак			21	22	78	479		21	63		110	221	69	4

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: среда

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 001,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200	8	11	41	294		27			9	78	27	1
12 012,01	Бутерброд с маслом	50	3	17	14	218			118		13	64	17	1
10 011,01	Кисель	200			27	109		24			69		2	
Итого за Завтрак			11	28	82	621		51	118		91	142	46	2

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: четверг
Неделя: 2Сезон: сентябрь-май
Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 006,02	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	76		1			100	129	29	1
3 001,02	Рагу из овощей/2.1	200	3	9	19	138		27	8		63	97	42	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 020,01	Какао с молоком	200	3	3	28	105		5	20		140	90	15	
Итого за Завтрак			14	18	71	369		33	28		303	316	86	3

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: пятница
Неделя: 2Сезон: сентябрь-май
Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 039,02	Винегрет овощной 1	60	1	6	14	77		6			13	27	11	
21	Филе птицы (курица), тушенное в соусе	100	12	14	27	200		7			26	18	22	1
8 002,01	Рис отварной 1	200	5	5	53	174			30		21	110	36	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47		4			15	4	5	1
Итого за Завтрак			21	26	119	548		17	30		75	159	74	3
ИТОГО за 10 дней							0	233	808	0	1702	2486	847	40
ИТОГО в среднем за 10 дней			21,6	22,7	84,3	497,6	0	23,3	80,8	0	170,2	248,6	84,7	4

М.П.