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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Негоциант»
_____ Максимов Е.А.
«2» сентября 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Начальник территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Самарской области в г. Отрадный
_____ Исупова Е.П.
«2» сентября 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» №1 с. Кинель-Черкассы
_____ Пупынин В.Р.

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ СОШ с. Кабановка
_____ Кузнецова Л.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ ООШ с. Вольная Солянка
_____ Терасимова Т.И.

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» №2 с. Кинель-Черкассы
_____ Долудин А.Г.

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ ООШ с. Семеновка
_____ Харитонова Н.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ ООШ с. Муханово
_____ Васильев Н.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» №3 с. Кинель-Черкассы
_____ Зинченко Н.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Александровка
_____ Егорова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ СОШ с. Березняки
_____ Савченко А.Н.

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Тимашево
_____ Наумова Л.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ ООШ с. Красная Горка
_____ Антонова Л.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ ООШ пос. Подгорный
_____ Ямщикова Т.С.

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ ООШ с.Черновка
_____ Данилова Л.А.

Согласовано
на родительском собрании
протокол №1 от 27.08.2020г.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
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 приготовляемых 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)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
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 приготовляемых 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)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
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	Макароны 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 приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие **День:** четверг **Сезон:** сентябрь-май

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
Завтрак														
1 013,02	Салат из капусты белокочанной 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

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
Завтрак														
297	Запеканка 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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
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

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
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 приготовляемых 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)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
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 **Сезон:** сентябрь-май

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
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 **Сезон:** сентябрь-май

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
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		216	227	843	4976	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.