

УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ООО «Негоциант»
Максимов Е.А.
01.03.2022

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ СОШ с. Кабановка
Кузнецова Л.А.
01.03.2022

**Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для учащихся 1-4 классов (завтрак) и 5-11 классов (по выбору).**

Согласовано
Председатель Совета родителей:
Сур / Н.А. Суркова /
1 марта 2022

Сезон: сентябрь-май
Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.43590-20

Сезон: сентябрь-май
Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														

1,044.02	Огурцы свежие порционные 2	20			1	3		2			5	8	3	
7,005.01	Котлета рыбная	75	11	7	10	268		1	3		53	169	42	457
8.01	Соус красный основной/2.1	50	3	4	18	121		1			37	40	23	1
8,005.02	Пюре картофельное гарнир 1	200	3	7	21	159		10			13	71	28	1
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10,007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			22	87		4			15	4	5	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			20	19	81	688	0	18	3	0	123	292	101	460
Молоко														
4,001.01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200	8	8	41	294		17			9	78	27	1
284.01	Омлет натуральный шк. 1	50	3	4	1	68			63		45	63	6	1
12,012.01	Бутерброд с маслом	50	3	7	14	218			118		13	64	17	1
10,018.02	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2	25	124		2	8		67	42	8	
Итого за Молоко			16	21	81	704	0	19	189	0	134	247	58	3
Обед 1														
2,011.04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10	10	19	205		15	5		40	153	42	2
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10,007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			22	47		4			15	4	5	1
Итого за Обед 1			12	10	54	309	0	19	5	0	63	189	58	4
Обед 2														
1,044.02	Огурцы свежие порционные 2	30			1	3		2			7	13	4	
7,005.01	Котлета рыбная	75	11	7	10	268		1	3		53	169	42	457
8.01	Соус красный основной/2.1	200	3	4	18	121		1			37	40	23	1
8,005.02	Пюре картофельное гарнир 1	200	3	7	21	159		10			13	71	28	1
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10,007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			22	87		4			15	4	5	1
Итого за Обед 2			20	19	81	688	0	18	3	0	125	297	102	460
Комплекс														
1,044.02	Огурцы свежие порционные 2	30			1	3		2			7	13	4	
2,011.04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10	10	19	205		15	5		40	153	42	2
7,005.01	Котлета рыбная	75	11	7	10	268		1	3		53	169	42	457
8.01	Соус красный основной/2.1	50	3	4	18	121		1			9	10	6	
8,005.02	Пюре картофельное гарнир 1	200	3	7	21	159		10			13	71	28	1
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10,007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			22	87		4			15	4	5	1
Итого за Комплекс			32	29	113	950	0	33	8	0	145	452	138	462
Итого за день			100	98	410	3339	0	107	208	0	590	1477	457	1389

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Весна- Лето 2021-2021 г.г.

День: среда

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
43.02	Салат Здоровье 1	60	1	3	11	75		6			24	33	17	1
12.03	Сосиски, сардельки отварные 1.1	60	5	2	2	56		1			3	53	7	1
8,004.01	Макароны отварные 1	200	5	10	27	205			63		24	62	11	1
8.01	Соус красный основной/2.1	50	3	4	18	121		1			9	10	6	
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								

ООО "Негоциант" Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Весна- Лето 2021-2021 г.г.

Сезон: сентябрь-май

Возраст: 7-11лет, 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
1,013.02	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом 1	60	1	6	6	82		12			33	21	11	
21	Филе птицы (курица), тушенное в соусе	100	12	14	7	200		7			26	18	22	1
33.01	Каша перловая 1	200	6	5	46	255			30		45	226	30	1
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10,010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			23	26	94	679	0	20	30	0	140	295	85	3
Молоко														

297	Запеканка из творога с манной крупой	200	32	15	46	367		1	35		259	32	39	1
40	Бутерброд с сыром	50	8	6	14	136					10	60	26	1
10,018.01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		12	10		68	45	9	
Итого за Молоко			42	23	87	637	0	13	45	0	337	137	74	2
Обед 1														
10.04	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	250	3	7	8	131		5			107	52	42	1
13.003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10,010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		22	92		1			36	30	22	1
Итого за Обед 1			6	7	43	280	0	6	0	0	151	114	75	3
Обед 2														
1,013.02	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом 1	60	1	6	6	82		12			33	21	11	
21	Филе птицы (курица), тушенное в соусе	100	12	14	7	200		7			26	18	22	1
33.01	Каша перловая 1	200	6	5	46	255			30		45	226	30	1
13.001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10,010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Итого за Обед 2			23	26	94	679	0	20	30	0	140	295	85	3
Комплекс														
1,013.02	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом 1	60	1	6	6	82		12			33	21	11	
10.04	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	250	3	7	8	131		5			107	52	42	1
21	Филе птицы (курица), тушенное в соусе	100	12	14	7	200		7			26	18	22	1
33.01	Каша перловая 1	200	6	5	46	255			30		45	226	30	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
10,010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Итого за Комплекс			28	33	115	867	0	25	30	0	255	379	138	5
Итого за день			122	115	433	3142	0	84	135	0	1023	1220	457	16

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Весна- Лето 2021-2021 г.г.

День: пятница

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
42.02	Фрукт	100			10	87		10			16	11	9	2
8,001.03	Каша гречневая с маслом 1	200	8	7	43	321			30		40	278	186	6
13.04	Гуляш из говядины 1	100	8	12	9	181		8			36	99	26	2
13.001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10,015.01	Чай с сахаром	200	1		15	66			2		30	33	20	3
Итого за Завтрак 1-4 кл.			20	20	86	705	0	18	32	0	122	421	241	13
Молоко														
5	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	6	22	166		2	37		166	132	22	1
12,012.02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		161	62	23	1
10,011.01	Кисель	200			27	109		14			69		2	
Итого за Молоко			13	19	63	469	0	16	96	0	396	194	47	2
Обед 1														
2,014.02	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250	6	9	20	226		6			63	193	51	4
13.003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10,018.01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		12	10		68	45	9	
Итого за Обед 1			10	11	60	417	0	18	10	0	139	270	71	5

Обед 2														
42.02	Салат Студенческий 1	60	4	5	7	91		8	50		28	73	18	1
8,001.03	Каша гречневая с маслом 1	200	8	7	53	321			30		40	278	186	6
13.04	Гуляш из говядины 1	100	8	12	9	181		8			36	99	26	2
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10,015.01	Чай с сахаром	200	1		15	66			2		30	33	20	3
Итого за Обед 2			24	25	93	709	0	16	82	0	134	483	250	12
Комплекс														
42.02	Фрукт	100			10	87		10			16	11	9	2
2,014.02	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250	6	9	20	226		6			63	193	51	4
8,001.03	Каша гречневая с маслом 1	200	8	7	43	321			30		40	278	186	6
13.04	Гуляш из говядины 1	100	8	12	9	181		8			36	99	26	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
10,018.01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		12	10		68	45	9	
Итого за Комплекс			29	31	131	1056	0	36	40	0	231	658	292	15
Итого за день			96	106	433	3356	0	104	260	0	1022	2026	901	47

ООО "Негодиант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Весна- Лето 2021-2021 г.г.

День: понедельник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
46	Салат с кукурузой	60	4	4	14	103		2	35		31	97	26	1
14.04	Плов с мясом	235	12	13	52	381		2			31	186	51	2
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10,015.04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		18	207			2		30	33	20	3
Итого за Завтрак 1-4 кл.			20	18	93	741	0	4	37	0	92	316	97	6
Молоко														
27.01	Каша молочная пшенная 1	200	10	12	39	306		2	75		217	246	57	1
12,012.03	Бутерброд с колбасой вареной	50	5	5	18	114					15	60	17	1
10,018.02	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2	25	124		2	8		67	42	8	
Итого за Молоко			17	19	82	544	0	4	83	0	299	348	82	2
Обед 1														
2,020.03	Суп с изделиями макаронными и картофелем с курицей	250	12	13	26	260		2			38	61	33	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		18	207			2		30	33	20	3
Итого за Обед 1			15	13	57	524	0	2	2	0	76	126	64	6
Обед 2														
46	Салат с кукурузой	60	4	4	14	103		2	35		31	97	26	1
14.04	Плов с мясом	235	12	13	54	381		2			31	186	51	2
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10,015.04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		18	207			2		30	33	20	3
Итого за Обед 2			20	18	95	741	0	4	37	0	92	316	97	6
Комплекс														
46	Салат с кукурузой	60	4	4	14	103		2	35		31	97	26	1
2,020.03	Суп с изделиями макаронными и картофелем с курицей	250	12	13	26	260		2			38	61	33	2
14.04	Плов с мясом	235	12	13	54	381		2			31	186	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
10,015.04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		18	207			2		30	33	20	3
Итого за Комплекс			34	31	134	1058	0	6	37	0	138	409	141	9
Итого за день			106	99	461	3608	0	20	196	0	697	1515	481	29

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Весна- Лето 2021-2021 г.г.

День: вторник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реп.	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 1-4 кл.														
1,039.02	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	77		6			13	27	11	
16.02	Рагу из овощей/3 с мясом 1	200	14	13	19	240		12			61	193	58	3
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10,009	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1		44	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			19	20	76	451	0	19	0	0	122	255	96	4
Молоко														
36.03	Каша молочная рисовая 1	200	6	8	50	255		1	49		127	157	37	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		18	207			2		30	33	20	3
Итого за Молоко			14	21	82	656	0	1	110	0	318	252	80	5
Обед 1														
10.01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250	13	9	30	170		5			64	153	39	2
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10,009	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1		44	84		1			48	35	27	1
Итого за Обед 1			16	9	87	311	0	6	0	0	120	220	77	4
Обед 2														
1,039.02	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	77		6			13	27	11	
16.02	Рагу из овощей/3 с мясом 1	200	14	12	19	240		12			61	193	58	3
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10,009	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1		44	84		1			48	35	27	1
Итого за Обед 2			19	19	76	451	0	19	0	0	122	255	96	4
Комплекс														
1,039.02	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	77		6			13	27	11	
10.01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250	13	9	30	170		5			64	153	39	2
16.02	Рагу из овощей/3 с мясом 1	200	14	13	19	240		12			61	193	58	3
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	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1		44	84		1			48	35	27	1
Итого за Комплекс			34	29	119	678	0	24	0	0	194	440	146	7
Итого за день			102	98	440	2547	0	69	110	0	876	1422	495	24

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Весна- Лето 2021-2021 г.г.

День: среда

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет, 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
1,006.02	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126		1			100	129	29	1
21	Филе птицы (курица), тушенное в соусе	100	12	14	7	200		7			26	18	22	1
8,001.03	Каша гречневая с маслом 1	200	8	7	53	321			30		40	278	186	6
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10,007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			22	87		4			15	4	5	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			28	27	106	784	0	12	30	0	181	429	242	9
Молоко														
4,001.01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200	8	8	41	294		17			9	78	27	1
12,012.02	Бутерброд с маслом и сыром	55	12	13	16	194			59		161	62	23	1
10,011.01	Кисель	200			27	109		14			69		2	
Итого за Молоко			20	21	84	597	0	31	59	0	239	140	52	2
Обед 1														
2,014.07	Суп с клецками куриный	250	11	12	21	240		12			43	74	40	2
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
13,012	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Обед 1			14	12	58	381	0	13	0	0	99	141	78	4
Обед 2														
1,006.02	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126		1			100	129	29	1
21	Филе птицы (курица), тушенное в соусе	100	12	14	7	200		7			26	18	22	1
8,001.03	Каша гречневая с маслом 1	200	8	7	53	321			30		40	278	186	6
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10,007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			22	87		4			15	4	5	1
Итого за Обед 2			28	27	106	784	0	12	30	0	181	429	242	9
Комплекс														
1,006.02	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126		1			100	129	29	1
2,014.07	Суп с клецками куриный	250	11	12	21	240		12			43	74	40	2
21	Филе птицы (курица), тушенное в соусе	100	12	14	7	200		7			26	18	22	1
8,001.03	Каша гречневая с маслом 1	200	8	7	53	321			30		40	278	186	6
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10,007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			22	87		4			15	4	5	1
Итого за Комплекс			41	39	140	1081	0	24	30	0	232	535	293	12
Итого за день			131	126	494	3627	0	92	149	0	932	1674	907	36

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Весна- Лето 2021-2021 г.г.

День: четверг

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет, 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
20.02	Салат из свеклы с черносливом 1	60	1	2	14	77		4	9		35	36	26	1

8,004.01	Макароны отварные 1	200	5	10	27	205			63		24	62	11	1
7,041.04	Тефтели мясные с рисом /2.1	100	18	17	34	373		4			52	208	31	3
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10,010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			28	30	110	797	0	9	72	0	147	336	90	6
Молоко														
296	Пудинг из творога (запеченный)	201	25	21	89	450		1	85		207	88	37	2
12,012.01	Бутерброд с маслом	50	3	17	14	218			118		13	64	17	1
10,015.02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Итого за Молоко			29	38	118	737	0	5	205	0	253	187	75	6
Обед 1														
2,026.01	Рассольник ленинградский с говядиной	250	6	10	12	210		5			79	185	53	3
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10,010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Итого за Обед 1			9	10	51	359	0	6	0	0	123	247	86	5
Обед 2														
20.02	Салат из свеклы с черносливом 1	60	1	2	14	77		4	9		35	36	26	1
7,041.04	Тефтели мясные с рисом /2.1	100	18	17	34	373		4			52	208	31	3
8,004.01	Макароны отварные 1	200	5	10	27	205			63		24	62	11	1
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10,010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Итого за Обед 2			28	30	110	797	0	9	72	0	147	336	90	6
Комплекс														
20.02	Салат из свеклы с черносливом 1	60	1	2	14	77		4	9		35	36	26	1
2,026.01	Рассольник ленинградский с говядиной	250	6	10	12	210		5			79	185	53	3
7,041.04	Тефтели мясные с рисом /2.1	100	18	17	34	373		4			52	208	31	3
8,004.01	Макароны отварные 1	200	5	10	27	205			63		24	62	11	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
10,015.01	Чай с сахаром	200	1		15	66			2		30	33	20	3
Итого за Комплекс			36	40	124	1038	0	13	74	0	228	556	152	12
Итого за день			130	148	513	3728	0	42	423	0	898	1662	493	35

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Весна- Лето 2021-2021 г.г.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница Сезон: сентябрь-май Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
1,037.01	Огурцы соленные порционные 1	60			1	8		3			14	14	8	
7,010.05	Жаркое по-домашнему (говядина)/2/1	200	18	23	54	304		3			38	249	64	4
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
13,012	Кондитерское изделие	100	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			23	24	103	775	0	7	2	0	116	317	111	8
Молоко														
4,007.01	Макароны, запеченные с сыром 1	200	12	13	43	362			47		19	63	20	1
12,012.01	Бутерброд с маслом	50	3	7	14	218			118		13	64	17	1
10,009	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1		24	84		1			48	35	27	1

Итого за Молоко				16	20	81	664	0	1	165	0	80	162	64	3
Обед 1															
9.01	Борщ с капустой и картофелем с курицей	250	13	17	35	358		6	5			71	167	45	3
13,003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57						8	32	11	1
10,018.01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		2	10			68	45	9	
Итого за Обед 1				17	19	75	549	0	8	15	0	147	244	65	4
Обед 2															
1,037.02	Огурцы соленые порционные 2	60			1	8		3				14	14	8	
7,010.05	Жаркое по-домашнему (говядина)/2/1	200	18	23	54	304		3				38	249	64	4
13,001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50									
10,015.04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		18	207			2			30	33	20	3
Итого за Обед 2				22	24	82	569	0	6	2	0	82	296	92	7
Комплекс															
1,037.02	Огурцы соленые порционные 2	30			1	4		3				7	7	4	
9.01	Борщ с капустой и картофелем с курицей	250	13	17	35	358		6	5			71	167	45	3
7,010.05	Жаркое по-домашнему (говядина)/2/1	200	18	23	54	304		3				38	249	64	4
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		18	207			2			30	33	20	3
Итого за К				100	1	24	84		1			48	35	27	1
Итого за день				38	41	154	1064	0	13	7	0	202	523	171	12
				116	128	495	3621	0	35	191	0	627	1542	503	34
Итого завтрак 1-4кл за 10 дней															
среднее за 10 дней				226	231	938	7077	0	131	303	0	1244	3200	1215	522
Итого молоко за 10 дней				22.6	23.1	93.8	707.7	0.0	13.1	30.3	0.0	124.4	320.0	121.5	52.2
среднее за 10 дней				206	226	854	6315	0	120	1085	0	2566	2149	680	33
Итого Обед1 за 10 дней				20.6	22.6	85.4	631.5	0.0	12.0	108.5	0.0	256.6	214.9	68.0	3.3
среднее за 10 дней				119	112	574	3851	0	80	34	0	1083	1938	727	46
Итого Обед2 за 10 дней				11.9	11.2	57.4	385.1	0.0	8.0	3.4	0.0	108.3	193.8	72.7	4.6
среднее за 10 дней				229	235	926	6875	0	128	353	0	1224	3246	1206	520
Итого комплекс за 10 дней				22.9	23.5	92.6	687.5	0.0	12.8	35.3	0.0	122.4	324.6	120.6	52.0
среднее за 10 дней				337	341	1276	9699	0	199	323	0	1913	4810	1729	554
Итого за 10 дней				33.7	34.1	127.6	969.9	0.0	19.9	32.3	0.0	191.3	481.0	172.9	55.4
среднее за 10 дней				1117	1145	4568	33817	0	658	2098	0	8030	15343	5557	1675
				111.7	114.5	456.8	3381.7	0.0	65.8	209.8	0.0	803.0	1534.3	555.7	167.5

Составил _____ Администратор

Утвердил _____
М.П.