

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»

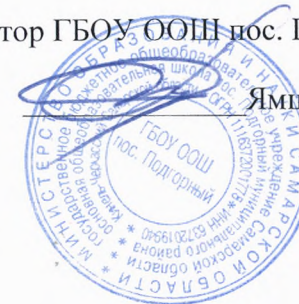
Максимов Е.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ пос. Подгорный

Ямщикова Т.С.



Примерное десятидневное меню

и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Осень-зима 2022 Подгорный

День: 1

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
Завтрак 1-4 кл.														
15.02	Каша молочная манная	150	6	3	29	162		1	15		99	95	17	
12 012.08	Бутерброд с колбасой п/к	50	6	8	14	153		14			14	60	17	1
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			12	11	58	376		15	16		128	163	41	2
Комплекс														
2 026.06	Рассольник ленинградский	250	1	5	5	69		5			30	32	13	
8 001.01	Каша гречневая с говядиной тушеной	150/25	13	13	41	336		2	47		41	267	149	5
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
Итого за Комплекс			19	19	83	573		7	48		94	339	180	7
Обед 1														
2 026.01	Рассольник ленинградский с говядиной	250	13	9	19	210		25			79	185	53	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
Итого за Обед 1			15	9	47	328		25	1		102	225	71	5
Обед 2														
8 001.01	Каша гречневая с говядиной тушеной	150/25	13	13	41	336		2	47		41	267	149	5
1 007.01	Салат из свежих помидор и огурцов	50		3	2	38		8			17	19	9	
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
Итого за Обед 2			19	17	73	512		110	47		79	289	161	6
Комплекс 1														
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
1 007.01	Салат из свежих помидор и огурцов	50		3	2	38		8			17	19	9	
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
Итого за Комплекс 1			36	27	107	800		137	47		174	524	230	10
Итого за день			101	83	368	2589		294	159		577	1540	683	30

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Осень-зима 2022 Подгорный

День: 2

Сезон: сентябрь-декабрь

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
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
Итого за Завтрак 1-4 кл.			9	10	106	547		23	54		179	169	40	1
Комплекс														
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	
8 005	Пюре картофельное	150	3	7	21	165		27			13	74	29	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
10 015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс			30	23	88	706		54	1		107	384	105	5
Обед 1														
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
10 015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Обед 1			13	10	48	337		26	1		52	119	58	4
Обед 2														
8 005	Пюре картофельное	150	3	7	21	165		27			13	74	29	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								
10 015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Обед 2			21	18	67	547		37	1		180	364	82	3
Комплекс 1														
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	
8 005	Пюре картофельное	150	3	7	21	165		27			13	74	29	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
10 015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс 1			34	28	100	821		63	1		217	475	133	6
Итого за день			107	89	409	2958		203	58		735	1511	418	19

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 Подгорный

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
27	Каша молочная пшеничная	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	
Итого за Завтрак 1-4 кл.			12	28	68	570		18	181		244	291	68	2
Комплекс														
10,06	Щи из свежей капусты с картофелем на МКБ со сметаной	250/5	2	6	10	106		34	5		63	54	26	1
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
Итого за Комплекс			20	21	75	562		71	6		120	198	95	5
Обед 1														
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
Итого за Обед 1			9	7	38	248		35	1		84	139	50	4
Обед 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								
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
41	Салат Школьный	100	1	5	8	84		11			48	51	22	1
Итого за Обед 2			17	20	60	483		48	1		97	163	80	4
Комплекс 1														
41	Салат Школьный	100	1	5	8	84		11			48	51	22	1
10,01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250/25/5	7	7	10	130		35			61	99	32	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
Итого за Комплекс 1			26	27	83	670		83	1		166	294	123	7
Итого за день			84	103	324	2533		255	190		711	1085	416	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 Подгорный

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
6 001.01	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	33	11	36	378		1	41		304	64	44	1
10 015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			33	11	51	441		1	42		319	72	51	2
Комплекс														
55	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 1.1	30	1		9	42					5		7	
10 015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс			23	28	83	680		41	33		71	173	83	4
Обед 1														
65	Суп с клецками куриный	250/25	9	9	22	203		13	32		21	72	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
Итого за Обед 1			11	9	62	369		16	32		44	107	41	3
Обед 2														
8 005	Пюре картофельное	110	2	5	16	121		20			10	54	21	1
22	Котлеты куриные	150	24	33	22	480		2			52	59	44	3
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
Итого за Обед 2			29	39	74	760		25			77	116	70	5
Комплекс 1														
8 005	Пюре картофельное	110	2	5	16	121		20			10	54	21	1
22	Котлеты куриные	150	24	33	22	480		2			52	59	44	3
65	Суп с клецками куриный	250/25	9	9	22	203		13	32		21	72	25	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
Итого за Комплекс 1			40	48	109	1020		38	32		106	220	106	7
Итого за день			136	135	379	3270		121	139		617	688	351	21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Осень-зима 2022 Подгорный

День: 5
 Неделя: 1

Сезон: сентябрь-декабрь
 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
Завтрак 1-4 кл.														
4 002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	7	9	25	208		12			17	103	40	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
5 003	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5	5		63			100		40	81	6	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			15	15	49	382		12	101		72	192	53	3
Комплекс														
47	Борщ с капустой и картофелем на МКБ со сметаной	250/5	3	6	22	155		24			38	55	28	1
44	Тефтели с рисом	110	9	15	13	227		5			22	107	21	2
17	Гороховое пюре	150	18	5	37	265	1		30		83	176	68	5
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
Итого за Комплекс			35	27	109	815	1	29	31		166	378	135	10
Обед 1														
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
Итого за Обед 1			16	10	83	484		30	7		112	234	77	7
Обед 2														
104	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой 1	60	3	4	19	130		14			28	96	35	1
44	Тефтели с рисом	60/50	9	15	13	227		5			22	107	21	2
17	Гороховое пюре	150	18	5	37	265	1		30		83	176	68	5
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
Итого за Обед 2			34	25	93	741	1	23	32		166	414	145	11
Комплекс 1														
104	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой 1	60	3	4	19	130		14			28	96	35	1
44	Тефтели с рисом	110	9	15	13	227		5			22	107	21	2
17	Гороховое пюре	150	18	5	37	265	1		30		83	176	68	5
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/25/5	13	10	55	358		26	5		71	167	45	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
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Итого за Комплекс 1			49	35	161	1156	1	49	37		245	613	201	15
Итого за день			149	112	495	3578	3	143	208		761	1831	611	46

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 Подгорный

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
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
10 015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
69	Кондитерское изделие 1	40			40	163					13	6	3	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			15	20	104	648		1	104		377	238	63	4
Комплекс														
2 011.05	Суп картофельный на МКБ	250	3	4	23	136		28			35	90	38	1
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
10 015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс			21	20	102	662		35	1		92	230	103	5
Обед 1														
2 011.04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	10	5	18	164		23	5		22	151	39	2
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
Итого за Обед 1			15	5	52	309		123	5		51	186	53	4
Обед 2														
14.00	Гречка с курицей	150	13	15	42	356		7			34	100	47	2
1 006	Салат витаминный с маслом растительным	100	8	8	26	211		1			167	215	48	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
Итого за Обед 2			27	24	98	705		108			222	318	98	5
Комплекс 1														
2 011.04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	10	5	18	164		23	5		22	151	39	2
1 006	Салат витаминный с маслом растительным	100	8	8	26	211		1			167	215	48	2
14.01	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
48	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88		100			21	3	3	1
Итого за Комплекс 1			39	29	129	926		131	5		252	501	148	8
Итого за день			117	98	485	3250		398	115		994	1473	465	26

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 Подгорный

День: 2

Сезон: сентябрь-декабрь

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
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	
Итого за Завтрак 1-4 кл.			12	22	113	700		44	5		93	117	33	2
Комплекс														
2 015,02	Суп крестьянский с крупой (пшено) куриный1	250/25/5	8	11	11	175		24	5		58	54	31	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
Итого за Комплекс			24	29	83	685		24	53		112	141	57	5
Обед 1														
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
Итого за Обед 1			10	11	39	293		24	6		81	94	49	3
Обед 2														
8 004	Макароны отварные	150	6	7	35	229			47		18	47	8	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
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
Итого за Обед 2			18	23	66	544		8	98		74	128	33	4
Комплекс 1														
2 015,02	Суп крестьянский с крупой (пшено) куриный1	250/25/5	8	11	11	175		24	5		58	54	31	1
8 004	Макароны отварные	150	6	7	35	229			47		18	47	8	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
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
Итого за Комплекс 1			28	34	90	776		32	103		140	214	75	6
Итого за день			92	119	391	2998		132	265		500	694	247	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 Подгорный

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
284	Омлет натуральный с маслом	170/5	17	25	3	301		1	340		134	278	22	3
12 012.08	Бутерброд с колбасой п/к	50	6	8	14	153		14			14	60	17	1
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			23	33	32	515		15	341		163	346	46	5
Комплекс														
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
Итого за Комплекс			24	21	84	606		52	1		109	233	108	6
Обед 1														
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
Итого за Обед 1			13	7	48	307		12	1		73	175	60	5
Обед 2														
1 037.02	Огурцы соленые порционные 2	30			1	4		2			7	7	4	
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								
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Обед 2			16	15	53	403		39	1		56	119	62	3
Комплекс 1														
1 037.02	Огурцы соленые порционные 2	30			1	4		2			7	7	4	
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
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
Итого за Комплекс 1			29	22	86	649		51	1		114	286	115	7
Итого за день			105	98	303	2480		169	345		515	1159	391	26

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 Подгорный

День: 4

Сезон: сентябрь-декабрь

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
6 002	Пудинг из творога запеченный	100/20	18	6	24	221			27		140	31	25	1
10 015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
69	Кондитерское изделие 1	40			40	163					13	6	3	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			18	6	79	447			28		168	45	35	3
Комплекс														
47	Борщ с капустой и картофелем на МКБ со сметаной	250/5	3	6	22	155		24			38	55	28	1
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
10 015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс			22	20	102	689		27	48		121	341	115	476
Обед 1														
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
Итого за Обед 1			16	10	83	484		30	7		112	234	77	7
Обед 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
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
Итого за Обед 2			19	23	69	578		20	49		102	297	100	476
Комплекс 1														
1 026.01	Салат из помидоров с растительным маслом 1	60	1	9	2	95		13			9	16	10	
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/25/5	13	10	55	358		26	5		71	167	45	3
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
Итого за Комплекс 1			34	33	137	993		46	54		181	496	156	480
Итого за день			109	92	470	3191		123	186		684	1413	483	1442

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)
 Район: Осень-зима 2022 Подгорный

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 5
 Неделя: 2

Сезон: сентябрь-декабрь
 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
Завтрак 1-4 кл.														
89	Крупеник со сгущенным молоком	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	
Итого за Завтрак 1-4 кл.			27	24	80	631		22	105		441	235	68	2
Комплекс														
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
37,02	Икра кабачковая 1 1	30		2	3	27		7			8	9	5	
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	
Итого за Комплекс			20	21	104	679		25			88	191	85	4
Обед 1														
2 020,02	Суп с изделиями макаронными и картофелем с говядиной	250/25	13	9	20	214		15			41	162	37	2
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	
Итого за Обед 1			15	9	53	353		15			59	194	50	3
Обед 2														
14,01	Плов с курицей	150	13	15	42	356		7			34	100	47	2
37,02	Икра кабачковая 1 1	30		2	3	27		7			8	9	5	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 009,01	Компот из плодов сухих	200			20	82					10		2	
Итого за Обед 2			16	18	74	515		14			52	109	54	2
Комплекс 1														
2 020,02	Суп с изделиями макаронными и картофелем с говядиной	250/25	13	9	20	214		15			41	162	37	2
37,02	Икра кабачковая 1 1	30		2	3	27		7			8	9	5	
14,01	Плов с курицей	150	13	15	42	356					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	
Итого за Комплекс 1			31	27	107	786		29			101	303	102	5
Итого за день			109	99	418	2964		105	105		741	1032	359	16

Составил Должкова Администратор

