

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»

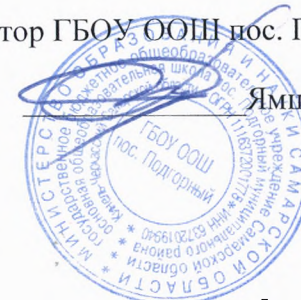
Максимов Е.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ пос. Подгорный

Ямщикова Т.С.



Ямщикова Татьяна
Сергеевна

Подписан: Ямщикова Татьяна Сергеевна
DN: С=RU, О=ГБОУ ООШ пос.Подгорный,
CN=Ямщикова Татьяна Сергеевна,
E=rodgor_sch@samata.edu.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей подписью
Местоположение: 00114550a0b5408d82

**Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых 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: понедельник

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.														
15,03	Каша молочная манная вязкая 1	200/5	7	8	41	263		1	49		142	130	23	1
12 012,08	Бутерброд с колбасой п/к	50	6	8	14	153		14			14	60	17	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			14	16	94	563		16	50		219	233	74	4
Комплекс														
2 026,06	Рассольник ленинградский	250	3	5	23	156		17			41	108	32	1
113	Каша гречневая с говядиной	200/25	17	10	56	381		2			39	346	201	7
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			25	16	116	705		19	1		103	494	251	10
Обед 1														
2 026,01	Рассольник ленинградский с говядиной	250/25	14	9	22	226		21			75	201	53	3
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			16	9	50	346		21	1		98	241	71	5
Обед 2														
113	Каша гречневая с говядиной	200/25	17	10	56	381		2			39	346	201	7
1 017	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	100	1	7	9	107		5			25	50	35	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			21	18	89	599		7	1		79	404	243	9
Комплекс 1														
2 026,01	Рассольник ленинградский с говядиной	250/25	14	9	22	226		21			75	201	53	3
113	Каша гречневая с говядиной	200/25	17	10	56	381		2			39	346	201	7
1 017	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	100	1	7	9	107		5			25	50	35	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	37	27	124	882		28	1		162	637	307	13
Итого за день	113	86	473	3095		91	54		661	2009	946	41

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 Подгорный

День: вторник

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

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.														
284	Омлет натуральный с маслом	170/5	17	25	3	301		1	340		134	278	22	3
114	Кукуруза консервированная	20	2	1	12	65					7	60	21	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
2,04	Фрукт 1	100	1		6	34		48			27	18	10	
Итого за Завтрак 1-4 кл.			23	27	45	511		49	341		183	364	60	5
Комплекс														
2 011,02	Суп картофельный с курицей	250/25	11	10	20	217		26			29	79	40	2
7 062	Шницель рыбный минтай	80	13	7	7	162		3	20		50	194	46	561
8 004,02	Макароны отварные 1	200/5	7	7	47	286			47		25	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
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс			36	25	111	835		29	68		127	375	115	566
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														
8 004,02	Макароны отварные 1	200/5	7	7	47	286			47		25	62	11	1
7 062	Шницель рыбный минтай	80	13	7	7	162		3	20		50	194	46	561
1 013	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	2	10	10	136		38			57	34	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			25	25	88	695		41	68		147	298	82	564
Комплекс 1														

2 011,02	Суп картофельный с курицей	250/25	11	10	20	217		26			29	79	40	2
7 062	Шницель рыбный минтай	80	13	7	7	162		3	20		50	194	46	561
8 004,02	Макароны отварные 1	200/5	7	7	47	286			47		25	62	11	1
1 013	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	2	10	10	136		38			57	34	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			38	35	121	969		67	68		184	409	133	567
Итого за день			135	122	413	3347		212	546		693	1565	448	1706

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: среда

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.														
7 002,02	Рыба минтай тушеная	80/10	13	6	2	141		5			51	209	53	640
8 005,01	Пюре картофельное гарнир	180/5	4	6	25	167		29	36		62	114	38	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
2,04	Фрукт 1	100	1		6	34		48			27	18	10	
Итого за Завтрак 1-4 кл.			21	13	57	453		82	37		155	349	108	642
Комплекс														
10,06	Щи из свежей капусты с картофелем на МКБ со сметаной	250/5	2	6	10	105		31	5		58	52	25	1
111	Гороховое пюре 2	180/5	21	6	43	307	1		30		92	207	80	6
44	Тефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	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 Комплекс			39	29	105	832	1	36	36		197	433	147	11
Обед 1														
10,01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250/25/5	7	11	12	176		34	5		61	106	34	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	11	40	294		34	6		84	146	52	4
Обед 2														
111	Гороховое пюре 2	180/5	21	6	43	307	1		30		92	207	80	6
44	Тефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
20,01	Салат из свеклы	100	2	5	10	91		10			44	45	22	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Обед 2			37	28	92	761	1	15	31		175	394	133	10
Комплекс 1														
10,01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250/25/5	7	11	12	176		34	5		61	106	34	2
111	Гороховое пюре 2	180/5	21	6	43	307	1		30		92	207	80	6
44	Тефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2
20,01	Салат из свеклы	100	2	5	10	91		10			44	45	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
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс 1			46	39	117	994	1	49	36		244	532	178	13
Итого за день			152	120	411	3334	3	216	146		855	1854	618	680

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Осень-зима 2022 Подгорный

День: четверг

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.														
109	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 2	180/5	6	8	31	216		1	48		128	146	35	1
76	Запеканка из творога со сгущенкой	50/20	12	6	20	180			27		145	53	20	
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
2,04	Фрукт 1	100	1		6	34		48			27	18	10	
Итого за Завтрак 1-4 кл.			22	15	81	543		49	76		315	225	72	2
Комплекс														
65,01	Суп с клецками на МКБ	250	4	5	23	152		13	24		32	72	22	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1

8 004,02	Макароны отварные 1	200/5	7	7	47	286			47		25	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
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс			21	23	107	719		13	72		93	174	51	5
Обед 1														
65	Суп с клецками куриный	250/25	8	12	22	228		13	32		22	73	26	1
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			10	12	50	348		13	33		45	113	44	3
Обед 2														
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8 004,02	Макароны отварные 1	200/5	7	7	47	286			47		25	62	11	1
115	Салат из моркови с курагой	100	2		15	68		5			36	60	42	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			17	18	86	578		5	48		89	130	60	4
Комплекс 1														
65	Суп с клецками куриный	250/25	8	12	22	228		13	32		22	73	26	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8 004,02	Макароны отварные 1	200/5	7	7	47	286			47		25	62	11	1
115	Салат из моркови с курагой	100	2		15	68		5			36	60	42	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			27	30	121	863		18	80		119	235	97	6
Итого за день			97	98	445	3051		98	309		661	877	324	20

10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Обед 2			12	11	57	363		43	1		61	137	63	3
Комплекс 1														
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/25/5	7	8	17	168		26	5		63	116	39	2
7 010,07	Жаркое подомашнему с курицей 1	200/25	9	10	32	248		41			39	122	52	2
1 037,02	Огурцы соленые порционные 2	30			1	4		2			7	7	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
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс 1			21	19	87	588		69	6		132	285	113	6
Итого за день			77	85	373	2510		209	187		517	1018	427	26

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: понедельник

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
Завтрак 1-4 кл.														
27,01	Каша молочная пшенная 1	200/5	10	12	39	306		2	75		217	246	57	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 018,02	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2	25	124		16	8		67	42	8	
5 003	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5	5		63			100		40	81	6	1
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			21	20	97	627		19	183		372	404	98	3
Комплекс														
2 011,05	Суп картофельный на МКБ	250	3	4	23	136		28			35	90	38	1
4 004	Каша гречневая с курицей 1	200/25	16	12	54	385		3			41	288	193	7
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			24	17	114	691		31	1		99	418	249	10
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
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Обед 1			12	5	46	284		23	6		45	191	57	4
Обед 2														
4 004	Каша гречневая с курицей 1	200/25	16	12	54	385		3			41	288	193	7
1 013	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	2	10	10	136		38			57	34	18	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	23	88	634		41	1		113	330	218	9
Комплекс 1														
2 011,04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	10	5	18	164		23	5		22	151	39	2
4 004	Каша гречневая с курицей 1	200/25	16	12	54	385		3			41	288	193	7
1 013	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	2	10	10	136		38			57	34	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
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс 1			33	28	119	855		64	6		143	513	268	12
Итого за день			111	93	464	3091		178	197		772	1856	890	38

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: вторник

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

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	35	99	819		30	53	132	183	71	5
Итого за день			86	116	441	3168		152	208	621	796	276	18

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: среда

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
Завтрак 1-4 кл.														
36,03	Каша молочная рисовая 1	200/5	6	8	43	270		1	52		143	167	38	1
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		161	62	23	1
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
2,04	Фрукт 1	100	1		6	34		48			27	18	10	
Итого за Завтрак 1-4 кл.			15	21	78	567		53	113		364	282	92	5
Комплекс														
57	Суп гороховый на МКБ	250	13	11	29	206		16			64	132	63	7
7 010,07	Жаркое подомашнему с курицей 1	200/25	9	10	32	248		41			39	122	52	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			27	22	98	622		57	1		126	294	133	11
Обед 1														
100	Суп гороховый с говядиной	250/25	13	7	26	227		14			60	163	53	4
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	7	54	345		14	1		83	203	71	6
Обед 2														
7 010,07	Жаркое подомашнему с курицей 1	200/25	9	10	32	248		41			39	122	52	2
1 037,02	Огурцы соленые порционные 2	30			1	4		2			7	7	4	

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			12	11	57	363			43	1	61	137	63	3
Комплекс 1														
100	Суп гороховый с говядиной	250/25	13	7	26	227			14		60	163	53	4
7 010,07	Жаркое подомашнему с курицей 1	200/25	9	10	32	248			41		39	122	52	2
1 037,02	Огурцы соленые порционные 2	30			1	4			2		7	7	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
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс 1			27	18	96	647			57	1	129	332	127	8
Итого за день			96	79	383	2544			224	117	763	1248	486	33

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: четверг

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.														
6 002,01	Пудинг из творога запеченный/2	50/15	10	5	22	178			26		126	50	19	1
15	Каша молочная манная вязкая	180/5	7	7	38	245		1	48		130	118	21	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
2,04	Фрукт 1	100	1		6	34		48			27	18	10	
Итого за Завтрак 1-4 кл.			18	12	121	683		49	75		311	200	60	4
Комплекс														
47	Борщ с капустой и картофелем на МКБ со сметаной	250/5	2	6	13	116			21	5	45	54	25	1
103	Плов с курицей 1	200/25	10	10	56	351		7			30	131	53	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			17	17	106	635		28	6		98	225	96	5
Обед 1														
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/25/5	7	8	17	168		26	5		63	116	39	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	8	45	286		26	6		86	156	57	4
Обед 2														
103	Плов с курицей 1	200/25	10	10	56	351		7			30	131	53	2
1 017	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	100	1	7	9	107		5			25	50	35	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			14	18	89	569		12	1		70	189	95	4
Комплекс 1														
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/25/5	7	8	17	168		26	5		63	116	39	2
103	Плов с курицей 1	200/25	10	10	56	351		7			30	131	53	2
1 017	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	100	1	7	9	107		5			25	50	35	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			23	26	119	794		38	6		141	337	145	7
Итого за день			81	81	480	2967		153	94		706	1107	453	24

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 Подгорный

День: пятница

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
Завтрак 1-4 кл.														
8 004,02	Макароны отварные 1	200/5	7	7	47	286			47		25	62	11	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			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
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1

Итого за Завтрак 1-4 кл.			16	18	95	594		1	48		101	105	45	4
Комплекс														
61	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	184		9			34	62	21	1
16,03	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262		40			62	86	43	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
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			27	109		3			15	3	5	1
Итого за Комплекс			17	24	97	662		52			119	183	80	5
Обед 1														
2 020,02	Суп с изделиями макаронными и картофелем с говядиной	250/25	13	9	21	222		15			42	164	38	3
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			15	9	61	388		18			65	199	54	5
Обед 2														
16,03	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262		40			62	86	43	2
46	Салат с кукурузой	60	4	7	13	135		2	30		23	94	26	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			15	25	56	508		42	31		100	188	76	4
Комплекс 1														
2 020,02	Суп с изделиями макаронными и картофелем с говядиной	250/25	13	9	21	222		15			42	164	38	3
16,03	Рагу из овощей с курицей	30	1	2	3	35		5			8	11	6	
46	Салат с кукурузой	60	4	7	13	135		2	30		23	94	26	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			23	19	74	560		22	31		96	309	88	6
Итого за день			86	95	383	2712		135	110		481	984	343	24

Составил _____
Администратор

Утвердил _____

М.П.

