

Итого за Завтрак													550	24,8	26,19	84,31	672,15	0,18	1,88	81,02	171,46	300,24	49,6	2,94	
Обед																									
108	Суп картофельный с клёчками и зеленью укропа										250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5	33,96	64,85	23,12	0,9			
815,02	Колобки из мяса цыплят "Школьные"										110	10,36	4,09	10,31	119,49	0,05	1,16	39,14	24,14	63,77	38,52	0,87			
312	Картофельное пюре с маслом										180	3,77	5,87	17,18	136,63	0,17	6,22	31,13	51,88	100,25	33,74	1,22			
797,01	Напиток клюквенный Школьный										200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43		10,92	1,05	3,46	0,1			
817,02	Хлеб пшеничный										60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07			12	39	8,4	0,66			
756	Ржаной хлеб.										30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3	10,5	47,4	14,1	1,17			
Итого за Обед													831	24,67	16,28	108,81	680,44	0,43	15,15	104,07	143,4	316,32	121,34	4,92	
Полдник																					202,06	222,2	38,48	1,34	
401	Оладьи со сгущенным молоком										150/20	13,61	11,19	74,12	451,63	0,19	0,61	24,52	17,53	6	7,35	0,15			
577,04	Напиток из плодов вишни										200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3		219,59	228,2	45,83	1,49			
Итого за Полдник													370	13,77	11,23	91,21	524,23	0,2	3,61	24,52	534,45	844,76	216,77	9,35	
Итого за день														63,24	53,7	284,33	1876,82	0,81	20,64	209,61	Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20				

000 "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022

Неделя 1, день 3	Питательные вещества		Энерго- обеспечение (ккал)	Минеральные вещества (мг)
	Питательные вещества	Энерго- обеспечение (ккал)		

	Масса	(г)	Витамины (мг)	интервал между дозами
Титическая				

[illegible]

ООО "Комбинат школьного питания"																		
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)																		
Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022																		
Неделя 1, день 3																		
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)							B1	C	A	E	Ca		P	Mg	Fe
			Б	Ж	У	Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66			34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07			
209.01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28		62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12			
173.02	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	10,78	13,31	54,5		380,91	0,23	1,63	65		175,72	259,47	69,7	1,87			
393.02	Чай с лимоном и сахаром	200/113,5	0,12	0,02	11,21		45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32			
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42		78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36			
Итого за Завтрак		554,5	20,85	21,46	81,41		602,22	0,3	4,53	186		245,59	422,78	91,99	3,74			
Обед																		
102	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	250/1	5,31	3,97	21,68		143,69	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07			
279.07	Тефтели, тушенные со сметанно-томатным соусом	110	8,39	12,44	10,37		186,96	0,03	0,3	12,54		22,44	86,77	13,81	1,26			
314.1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,45	6,01	24,54		174,05	0,12		25,2		20,12	130,25	87,3	2,91			
349.03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		17,87		71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25			
817.02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28		151,74	0,07				12	39	8,4	0,66			
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1		66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17			
Итого за Обед		831	25,9	24,46	117,84		795,06	0,47	7,08	58,04		163,29	408,6	169,08	9,32			
Полдник																		
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18		357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98			
389.01	Сок в ассортименте	250	0,75	0,5	40,75		170,5	0,05	5			50	30	22,5	1			
Итого за Полдник		350	8,13	10,24	100,93		528,4	0,35	5	9,6		74,16	93,92	33,76	1,98			

Итого за день	54,89	56,16	300,18	1925,68	1,12	16,61	253,64	483,04	925,3	294,83	15,04
ООО "Комбинат школьного питания"											
Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20											

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022
 День: Четверг
 Неделя: 1

Сезон: Весна
 Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1										Возраст: 12 лет и старше											
Неделя 1, день 4			Прием пищи, наименование блюда			Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рец.									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																					
42,04	Морковь, припущенная с сахаром.		100	1,35	0,1	12,09						54,66	0,05	2,89			27,93	54,86	38,3	0,73	
1 459,02	Запеканка из творога с рисом и сушеным молоком		200/20	29,15	20,86	49,32						501,62	0,09	0,57	116,44		289,68	390,77	47,26	1,21	
350	Кисель		200			30,96						123,84					9,33		1,9	0,1	
824	Батон пшеничный		30	2,25	0,87	15,42						78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак			550	32,75	21,83	107,79						758,63	0,17	3,46	116,44		332,64	465,13	91,36	2,4	

Обед																			
96	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	250/1	2,13	5,12	20,19				135,36	0,09	8,43			31,42	73,37	28,62	1,01		
238,12	Хлебцы рыбные с соусом сметанным с томатом	110	8,9	6,31	8,61				126,83	0,05	0,57	50,64		29,23	70,14	10,57	0,39		
199	Пюре гороховое...	180	19,72	5,77	40,33				292,13	0,42		25,2		93,26	195,88	80,08	6,16		
646,08	Напиток из апельсина	200	0,04	0,02	16,55				66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43		
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28				151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1				66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед																			
		831	37,48	19,26	129,06				839,5	0,68	11,6	76,14		191,4	430,79	148	9,82		

Полдник																			
417,07	Гребешок школьный	100	8,04	9,22	60,56				357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25		
386,03	Напиток кисломолочный Ряженка	250	7,25	6,25	10,5				127,25	0,05	0,75	50		310	230	35	0,25		
Итого за Полдник																			
		350	15,29	15,47	71,06				484,63	0,18	0,8	73,4		331,85	313,42	48,46	1,5		
Итого за день																			
		85,52	56,56	307,91					2082,76	1,03	15,86	265,98		855,89	1209,34	287,82	13,72		
Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20																			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022
 День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: Весна
 Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1										Возраст: 12 лет и старше										
№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				(г)			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
				Б	Ж	У														
1		2	3	4	5	6			7											
Завтрак																				
14		Масло сливочное, порционно	15	0,12	10,88	0,2			99,2			60		3,6	4,5		0,03			
280,07		Фрикадельки из говядины с томатным соусом.	105	8,8	8,65	12,6			163,45	0,04	0,77	7,24		11,72	92,46	13,28	1,54			
203		Вермишель отварная с маслом сливочным	200	7,37	5,88	39,31			239,64	0,08		28,27		22,96	48,88	14,76	1,08			
1 533		Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65			39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34			

824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак		550	18,65	26,31	77,18	620,11	0,15	10,2	95,51			57,04	169,36	36,85	3,35
Обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78	
291,07	Плов из филе птицы	250	19,81	15,38	53,21	430,5	0,11	5,16	47,68		29,51	219,86	91,25	1,89	
388,05	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64	
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед		801	29,13	24,19	130,34	855,59	0,3	24,18	58		126,05	361,44	143,13	5,14	
Полдник															
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06	
385,01	Молоко кипяченое..	250	7,11	7,84	11,52	145,08	0,1	3,25	50		300	225	35	0,25	
Итого за Полдник		350	14,35	9,94	72,51	436,9	0,22	3,25	69		318	303,99	47,18	1,31	
Итого за день			62,13	60,44	280,03	1912,6	0,67	37,63	222,51		501,09	834,79	227,16	9,8	
Приложение СанПиН 2.3/2.4.3590-20															

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022

Неделя 1, День 6

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

День: суббота

Неделя: 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295,34	Котлеты рубленные из цыплят с томатным соусом.	110	7,18	6,54	10,8	130,78	0,04	0,99	27,8		19,1	38,51	11,22	0,7
312	Картофельное пюре с маслом.	200	4,19	6,52	19,09	151,8	0,19	6,91	34,59		57,64	111,39	37,49	1,36
376,18	Чай с сахаром	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		551	13,72	13,96	56,32	405,8	0,26	7,95	62,39		94,43	173,52	56,85	2,86
Обед														
758,01	Суп картофельный с рыбными консервами	12,5/250	4,88	4,66	19,85	140,86	0,13	12			30,56	105,95	35,65	1,27
243,11	Сосиска отварная с соусом.	100	5,5	12,23	5,3	153,27	0,05	0,85	20,04		23,08	68,34	12,82	0,92
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,64	5,34	40,99	238,58	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97
376,19	Компот из кураги	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,8			41,82	29,2	23,08	0,69
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		832,5	24,75	24,33	134,69	856,73	0,39	13,65	45,54		133,31	334,28	105,1	5,68
Полдник														
1018	Рожок с повидлом	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8		20,1	70,93	12,07	1,2
389,01	Сок в ассортименте	250	0,75	0,5	40,75	170,5	0,05	5			50	30	22,5	1
Итого за Полдник		350	7,5	8,67	99,04	504,19	0,16	5,1	20,8		70,1	100,93	34,57	2,2
Итого за день			45,97	46,96	290,05	1766,72	0,81	26,7	128,73		297,84	608,73	196,52	10,74
Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20														

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Сезон: Весна
Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2															Возраст: 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	г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14					
209,01	Яйцо вареное.	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12					
175,02	Каша "Дружба" вязкая молочная	250/10	7,59	12,21	41,81	307,49	0,12	1,63	65		167,03	196,07	46,58	1,01					
378,07	Чай с молоком	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49					
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36					
Итого за Завтрак		561	21,73	24,62	70,87	591,98	0,21	2,48	217,2		294,09	465,39	81,04	3,12					
Обед																			
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,93	5,87	9,3	97,78	0,05	10,15	10,06		55,73	54,79	26,35	1,13					
290,08	Филе куриное тушеное с томатным соусом	100	16,2	4,29	2,75	114,45	0,04	1,92	61,76		18,04	91,17	50,08	0,96					
314,1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,45	6,01	24,54	174,05	0,12		25,2		20,12	130,25	87,3	2,91					
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1					
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66					
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17					
Итого за Обед		831	30,27	18,21	110,93	728,76	0,33	12,07	97,32		125,72	362,61	188,13	6,93					
Полдник																			
1 296	Коврижка медовая "Пчелка Жу-Жу"	100	5,27	19,8	57,64	429,84	0,06	0,07	20,04		20,31	49,96	7,25	0,71					
376,2	Чай с сахаром	250/14	0,13	0,03	14,02	56,85		0,06			14,97	5,15	5,3	0,55					
Итого за Полдник		364	5,4	19,83	71,66	486,69	0,06	0,13	20,04		35,28	55,11	12,55	1,26					
Итого за день			57,4	62,66	253,46	1807,43	0,6	14,68	334,56		455,09	883,11	281,72	11,31					

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Весна

Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022			День: вторник			Возраст: 12 лет и старше									
Неделя 2, день 8			Неделя 2												
№ 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															
1 568,06	Котлеты "Сочные" из филе куриного с томатным соусом	100	8,98	5,44	5,18	105,62	0,04	1,72	59,86		13,89	30,95	33,97	0,75	
304	Рис отварной с маслом сливочным.	200	5,01	4,32	43,38	232,44	0,03		20		7,9	84,42	29,68	0,76	
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34	
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07			6	11,4	39	7,8	0,72	
Итого за Завтрак		560	18,6	11,53	89,05	534,39	0,14	11,15	79,86		46,25	158,39	76,36	2,57	
Обед															
103	Суп картофельный с вермишелью и	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	8,84	10		29,47	65,7	26,56	1,03	

229,04	Зелень	100	11,94	8,21	3,02	132,96	0,11	1,41	18,35	23,23	133,83	25,63	0,58
312	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	3,77	5,87	17,18	136,63	0,17	6,22	31,13	51,88	100,25	33,74	1,22
349,03	Картофельное пюре с маслом	200	0,06	17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Компот из смеси сухофруктов	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07			12	39	8,4	0,66
756	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3	10,5	47,4	14,1	1,17
	Ржаной хлеб.	821	25,23	18,3	104,36	682,29	0,5	16,87	59,78	181,16	401,58	116,48	5,91
Итого за Обед													
Полдник													
1 018	Рожок с повидлом	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8	20,1	70,93	12,07	1,2
386,03	Напиток кисломолочный Ряженка	250	7,25	6,25	10,5	127,25	0,05	0,75	50	310	230	35	0,25
		350	14	14,42	68,79	460,94	0,16	0,85	70,8	330,1	300,93	47,07	1,45
Итого за Полдник													
Итого за день													
			57,83	44,25	262,2	1677,62	0,8	28,87	210,44	557,51	860,9	239,91	9,93

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "Комбинат школьного питания"
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022
Неделя 2, день 9

Сезон: Весна
Возраст: 12 лет и старше

День: среда
Неделя: 2

Неделя 2, день 9															Бюджет: 12 000 руб. в неделю									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	г			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
16.04	Ветчина порционно..	50	11,3	10,45		109,96																		
204,08	Макаронные изделия отварные с сыром...	200/25/5	14,16	11,17	46,95	344,97	0,08	0,18	72,5		18,09	200,03	26,89	1,27										
376,18	Чай с сахаром	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44										
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07				11,4	39	7,8	0,72										
Итого за Завтрак		551	30,06	23,39	88,8	656,66	0,15	0,23	72,5		41,48	243,15	38,93	2,43										
Обед																								
1 567,01	Суп рисовый с томатом, чесноком, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	4,51	7,07	20,49	163,63	0,03	3,2	15,21		22,63	49,48	17,09	0,53										
2 908,01	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом.	100	9,86	11,81	12,4	195,33	0,07	3,7	22,02		38,31	121,24	18,56	1,68										
302,02	Каша перловая рассыпчатая..	180	6,41	5,34	45,84	257,06	0,06		25,2		39,55	224,16	28,98	1,3										
388,05	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64										
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66										
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17										
Итого за Обед		831	28,15	26,54	145,74	934,42	0,29	7,1	62,73		144,68	484,68	92,59	5,98										

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "Комбинат школьного питания"
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022
Неделя 2, день 10

Сезон: Весна
Возраст: 12 лет и старше

День: четверг
Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------------------	-------	------------------	-------------------------	---------------	---------------------------

реп.	порции	(г)			тиксая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13			40		2,4	3		0,02
243	Сосиски отварные	50	4,95	8,96		0,04				13,48	54,86	7,1	0,71
174,05	Каша кукурузная вязкая молочная с маслом	250/10	8,19	11,91	52,02	0,09	1,63	65		169,26	174,47	34,68	1,66
379,04	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,7	20,17	0,04	1,3	20		126,08	90	15,25	0,15
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		550	19,37	32,69	87,74	722,65	0,2	2,93	125	316,92	341,83	60,93	2,9
Обед													
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,78	2,87	12,62	87,41	0,1	8,45	5	35,82	76,42	29,07	1,02
295,33	Котлеты рубленные из цыплят с томатным соусом	105	10,63	4,55	12,12	131,95	0,04	0,77	40,33	16,25	45,91	35,69	0,83
199	Пюре гороховое...	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42		25,2	93,26	195,88	80,08	6,16
646,08	Напиток из апельсина	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6		14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07			12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		831	39,86	15,25	125	796,67	0,68	11,82	70,83	182,82	409,61	173,57	10,27
Полдник													
1 027,01	Витущка с изюмом	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30	25,69	90,5	14,8	1,31
385,01	Молоко кипяченое...	250	7,11	7,84	11,52	145,08	0,1	3,25	50	300	225	35	0,25
Итого за Полдник		350	14,8	15,42	66,36	463,42	0,23	3,25	80	325,69	315,5	49,8	1,56
Итого за день			74,03	63,36	279,1	1982,74	1,11	18	275,83	825,43	1066,94	284,3	14,73

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Весна
Возраст: 12 лет и старше
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)
Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022
Неделя 2, день 11
День: пятница
Неделя: 2

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																	
42,05		Морковь , припущенная с сахаром.	75	1,01	0,07	9,07	40,95	0,04	2,17			20,95	41,15	28,73	0,55		
790,04		Запеканка из творога с рисом и повидлом....	200/30	27,83	19,16	57,62	514,24	0,08	0,52	102,04		232,48	349,67	42,56	1,56		
393,01		Чай с лимоном и сахаром	200/11/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32		
824		Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак			553	31,21	20,12	93,32	679,2	0,15	5,52	102,04							
Обед																	
99,19		Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/10/1	2,05	5,2	11,58	101,32	0,08	11,67	30		46,25	60,43	25,17	0,85		
268,46		Шницель из говядины с томатным соусом.	100	7,59	7,52	11,06	142,28	0,04	0,99	13,96		16,73	80,36	13,36	1,34		

203	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	7,37	5,88	39,31	239,64	0,08	28,27	22,96	48,88	14,76	1,08
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43	10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07		12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		851	23,75	20,66	120,65	763,54	0,32	14,09	119,36	277,12	79,25	5,2
Полдник												
701	Сосиска запечённая в тесте	50/50	10,75	17,4	30,24	320,56	0,21	0,13	44,25	136,82	18,54	1,59
376,2	Чай с сахаром	250/14	0,13	0,03	14,02	56,85		0,06	14,97	5,15	5,3	0,55
Итого за Полдник		364	10,88	17,43	44,26	377,41	0,21	0,19	59,22	141,97	23,84	2,14
Итого за день			65,84	58,21	258,23	1820,15	0,68	19,8	451,56	833,42	182,49	10,13

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022

Неделя 2, День 12

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

День: суббота

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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																				
73,01	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,1	91,8	4,2	552		24,6	22,2	9	0,42						
289,02	Рагу из цыплат.	255	21,36	18,08	20,98	332,08	0,2	12,53	43,27		46,83	216	54,52	2,47						
376,18	Чай с сахаром	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44						
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36						
Итого за Завтрак		556	24,85	24,32	52,03	526,4	92,03	16,78	595,27		89,12	261,82	71,66	3,69						
Обед																				
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/5/1	1,79	5,64	9,75	96,92	0,06	18,44	5,02		47,13	47,85	23,03	0,75						
256,18	Котлеты рыбные "Любительские"	105	9,97	8,08	5,92	136,28	0,05	0,75	64,58		32,61	124,37	20,25	0,69						
314,1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,45	6,01	24,54	174,05	0,12		25,2		20,12	130,25	87,3	2,91						
349,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25						
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66						
756	Ржаной хлеб	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17						
Итого за Обед		831	23,95	21,77	101,46	697,61	0,35	19,59	95,1		176,44	404,27	161,13	7,43						
Полдник																				
417,07	Гребешок школьный	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25						
385,01	Молоко кипяченое	250	7,11	7,84	11,52	145,08	0,1	3,25	50		300	225	35	0,25						
Итого за Полдник		350	15,15	17,06	72,08	502,46	0,23	3,3	73,4		321,85	308,42	48,46	1,5						
Итого за день			63,96	63,15	225,57	1726,47	92,61	39,67	763,77		587,41	974,51	281,25	12,62						