

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 12-и дневное меню (Весна 2022 г День:понедельник
 Сезон:Весна
 Возраст:с 7 до 11 лет
 Неделя: 1, день 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б			Ж				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	8	9	10										11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
16,05	Ветчина порционно	15	3,39	3,14		41,82													
173	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	200/10	8,36	13,2	37,88	303,22	0,18	1,3	60			150,55	237,02	71,38	1,75				
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	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36				
1 484	Маффины	55	3,05	13	34,76	268,24	0,03	0,02	25,03			67,84	56,71	10,81	0,7				
	Итого за Завтрак	521	18,6	31,83	101,42	766,01	0,26	2,03	95,23			295,03	363,25	96,97	3,3				
Обед																			
82	Борщ с капустой и картофелем с зеленью укропа	250/1	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06			46,93	48,69	25,45	1,11				
295,32	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	90	8,48	3,84	9,54	106,64	0,03	0,7	33,33			14,33	37,31	28,91	0,67				
304	Рис отварной с маслом	150	3,6	4,78	36,44	203,2	0,03		27			7,46	63,24	21,98	0,61				
668,02	Напиток из чёрной смородины	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42				17,6	6,93	8,64	0,32				
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	781	20,65	15,65	119,13	699,99	0,23	52,81	60,69			108,82	242,57	107,48	4,54				
Полдник																			
1 449, 01	Пирог "Школьный"	100	4,45	19,21	72,49	480,65	0,07	0,03	1,22			13,62	50,21	11,6	1,03				
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				
	Итого за Полдник	311	4,55	19,24	83,5	525,36	0,07	0,08	1,22			25,61	54,33	15,84	1,47				
	Итого за день		43,8	66,72	304,05	1991,36	0,56	54,92	157,14			429,46	660,15	220,29	9,31				

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Основное 12-и дневное меню (Весна 2022 г День:вторник
 Сезон:Весна
 Возраст:с 7 до 11 лет
 Неделя: 1, день 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б			Ж				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	8	9	10										11	12
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				
243,1	Сарделька отварная с соусом	100	5,68	10,09	5,3	134,73	0,02	0,85	20,04			19,62	58,68	11,4	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				
379,04	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,7	20,17	129,58	0,04	1,3	20			126,08	90	15,25	0,15				

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		520	21,1	22,66	81,88	615,86	0,17	2,22	86,24					2,47	
Обед															
108	Суп картофельный с клецками 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	110	10,36	4,09	10,31	119,49	0,05	1,16	39,14			24,14	63,77	38,52	0,87
	Школьные"														
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,5	20,06	133,2	0,14	5,18	25,94			43,23	83,54	28,12	1,02
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		801	24,04	14,91	111,69	677,01	0,4	14,11	98,88			134,75	299,61	115,72	4,72
Полдник															
401	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	8,96	9,59	52,08	330,47	0,29	0,93	32,42			147,46	144,93	23,57	0,89
577,04	Напиток из плодов вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3				17,53	6	7,35	0,15
Итого за Полдник		320	9,12	9,63	69,17	403,07	0,3	3,93	32,42			164,99	150,93	30,92	1,04
Итого за день			54,26	47,2	262,74	1695,94	0,87	20,26	217,54			466,59	723,11	193,74	8,23

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 12-и дневное меню (Весна 2022 г День: среда

Неделя: 1, день 3

Неделя: 1

Сезон: Весна

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
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	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,64	12,1	43,63	317,98	0,19	1,3	60			141,06	208,18	55,76	1,5						
393,02	Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5	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		504,5	18,72	20,25	70,54	539,29	0,26	4,2	181			210,93	371,49	78,05	3,37						
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	Тестели, 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	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,58	5,01	20,64	145,97	0,12		21			17,44	109,69	73,48	2,45						
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		801	25,03	23,46	113,94	766,98	0,47	7,08	53,84			160,61	388,04	155,26	8,86						
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	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4				40	24	18	0,8						
Итого за Полдник		300	7,98	10,14	92,78	494,3	0,34	4	9,6			64,16	87,92	29,26	1,78						

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			500	15,05	19,58	69,75	515,44	0,13	51,03	133,73	31,64	2,75
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	52,35	51,78	23,92	0,78
	291,14	Плов из филе птицы.	230	14,08	14,44	49,49	384,24	0,08	26,06	177,85	72,36	1,46
	388,05	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	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	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			781	23,4	23,25	126,62	809,33	0,27	122,6	319,43	124,24	4,71
Полдник												
	415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12	18	78,99	12,18	1,06
	385	Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40	28	0,2
		Итого за Полдник	300	12,92	8,37	70,2	407,81	0,2	258	258,99	40,18	1,26
Итого за день				51,37	51,2	266,57	1732,58	0,6	431,63	712,15	196,06	8,72

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Весна
Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда

№ рец.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
Рацион: Основное 12-и дневное меню (Весна 2022 г День: суббота

Неделя: 1

Пищевые вещества

Б Ж У

110

7,18

6,54

10,8

0,04

0,99

27,8

19,1

38,51

11,22

0,7

110

7,18

6,54

10,8

Энергетическая ценность (ккал)

130,78

130,78

130,78

130,78

130,78

130,78

130,78

130,78

130,78

130,78

130,78

130,78

130,78

130,78

130,78

130,78

130,78

130,78

Витамины (мг)

0,05

0,05

0,05

0,05

0,05

0,05

0,05

0,05

0,05

0,05

0,05

0,05

0,05

0,05

0,05

0,05

0,05

0,05

Минеральные вещества (мг)

43,23

43,23

43,23

43,23

43,23

43,23

43,23

43,23

43,23

43,23

43,23

43,23

43,23

43,23

43,23

43,23

43,23

43,23

Ca

11,99

11,99

11,99

11,99

11,99

11,99

11,99

11,99

11,99

11,99

11,99

11,99

11,99

11,99

11,99

11,99

11,99

11,99

P

5,7

5,7

5,7

5,7

5,7

5,7

5,7

5,7

5,7

5,7

5,7

5,7

5,7

5,7

5,7

5,7

5,7

5,7

Mg

4,12

4,12

4,12

4,12

4,12

4,12

4,12

4,12

4,12

4,12

4,12

4,12

4,12

4,12

4,12

4,12

4,12

4,12

Fe

19,5

19,5

19,5

19,5

19,5

19,5

19,5

19,5

19,5

19,5

19,5

19,5

19,5

19,5

19,5

19,5

19,5

19,5

Ca

80,02

80,02

80,02

80,02

80,02

80,02

80,02

80,02

80,02

80,02

80,02

80,02

80,02

80,02

80,02

80,02

80,02

80,02

P

30,56

30,56

30,56

30,56

30,56

30,56

30,56

30,56

30,56

30,56

30,56

30,56

30,56

30,56

30,56

30,56

30,56

30,56

Mg

23,08

23,08

23,08

23,08

23,08

23,08

23,08

23,08

23,08

23,08

23,08

23,08

23,08

23,08

23,08

23,08

23,08

23,08

Fe

12,79

12,79

12,79

12,79

12,79

12,79

12,79

12,79

12,79

12,79

12,79

12,79

12,79

12,79

Обед	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	8,84	10	29,47	65,7	26,56	1,03
103 Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	100	11,94	8,21	3,02	132,96	0,11	1,41	18,35	23,23	133,83	25,63	0,58
229,04 Рыба, тушенная в томате с овощами	150	3,14	4,5	20,06	133,2	0,14	5,18	25,94	43,23	83,54	28,12	1,02
312 Картофельное пюре с маслом	200	0,06	17,87	71,72	0,4				54,08	15,4	8,05	1,25
349,03 Компот из смеси сухофруктов	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07			12	39	8,4	0,66
817,02 Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3	10,5	47,4	14,1	1,17
756 Ржаной хлеб.	791	24,6	16,93	107,24	678,86	0,47	15,83	54,59	172,51	384,87	110,86	5,71
Итого за Обед												
Полдник												
1 018 Рюжок 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 Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40	240	190	28	0,2
Итого за Полдник	300	12,55	14,57	66,29	446,49	0,17	1,5	60,8	260,1	260,93	40,07	1,4
Итого за день		52,9	44,34	238,56	1564,05	0,75	28,48	207,88	472,41	775,01	219,74	9,23

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-и дневное меню (Весна 2022 г День: среда
 Неделя: 2, день 9

Сезон: Весна

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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																					
16	Ветчина порционно	30	6,78	6,27		83,55															
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						
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		501	23,29	18,34	73,38	551,74	0,11	0,23	72,5			35,78	223,65	35,03	2,07						
Обед																					
1 567,	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,	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	Каша перловая рассыпчатая.	150	5,13	3,91	35,49	197,7	0,05		21			32,97	186,9	24,17	1,08						
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	26,87	25,11	135,39	875,06	0,28	7,1	58,53			138,1	447,42	87,78	5,76						
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	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4				40	24	18	0,8						
Итого за Полдник		300	7,98	10,14	92,78	494,3	0,34	4	9,6			64,16	87,92	29,26	1,78						
Итого за день			58,14	53,59	301,55	1921,1	0,73	11,33	140,63			238,04	758,99	152,07	9,61						

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-и дневное меню (Весна 2022 г День: четверг

Сезон: Весна

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	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		
			4	5	6	7	8	9										10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02					
243	Сосиски отварные	50	4,95	8,96		100,44	0,04				13,48	54,86	7,1	0,71					
174	Каша кукурузная вязкая молочная с маслом	200/10	6,57	10,98	41,64	291,66	0,07	1,3	60		136,63	140,32	27,79	1,34					
379,04	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,7	20,17	129,58	0,04	1,3	20		126,08	90	15,25	0,15					
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	500	17,75	31,76	77,36	666,28	0,18	2,6	120		284,29	307,68	54,04	2,58					
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 рубленые 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	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13					
646,08	Напиток из апельсинов	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	801	36,39	13,89	117,56	740,77	0,61	11,82	66,63		167,28	376,96	160,22	9,24					
Полдник																			
1 027,01	Витушка с изюмом	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31					
385	Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2					
	Итого за Полдник	300	13,37	13,85	64,05	434,33	0,21	2,6	70		265,69	270,5	42,8	1,51					
	Итого за день	67,51	59,5	258,97	1841,38	1	17,02	256,63			717,26	955,14	257,06	13,33					

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 12-и дневное меню (Весна 2022 г День: пятница

Неделя: 2, день 11

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	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		
			3	4	5	6	7	8										9	10
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					
790,03	Запеканка из творога с рисом и повидлом	150/30	20,9	14,37	48,14	405,49	0,06	0,43	76,53		175,41	262,93	32,44	1,27					
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	503	24,28	15,33	83,84	570,45	0,13	5,43	76,53		215,91	327,59	69,28	2,5					
Обед																			
99,19	Суп овощной со сметаной и	250/10/1	2,05	5,2	11,58	101,32	0,08	11,67	30		46,25	60,43	25,17	0,85					

