

«Утверждаю»  
Генеральный директор  
ООО «Комбинат школьного питания»  
Промышленного района  
г.о. Самара  
Т.Н. Аврискина  
\_\_\_\_\_ 2020 г.



Согласовано  
Начальник отдела надзора  
по гигиене детей и подростков  
Управления Роспотребнадзора  
По Самарской области

\_\_\_\_\_ Антонова Н. В.  
« 31 » \_\_\_\_\_ 2020 г.

449079, г. Самара, пр. Г. Мухомова 1  
телефон 260-38-25, факс 260-37-88

Согласовано  
Директор МБОУ школа № 78 г. о. Самара

« 01 » \_\_\_\_\_ 2020 г.



Примерное двадцатидневное цикличное меню  
(завтраков, обедов, полдников)  
Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара  
Возрастная группа с 7 до 11 лет

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий  
для питания школьников (М. П. Могильный 2007 г. 1983 г.) на основании СанПин 2.4.5.2409-08



**Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд**

Рацион: Циклическое меню школы (2020)

День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя: 1 день

Неделя: 1

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    |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 14                      | Масло порционно  | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,09                          |               |       | 40     |    | 2,4                       | 3      |        | 0,02  |
| 16,02                   | Ветчина порционно  | 25           | 5,65                 | 5,23  |        | 54,98                          |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 175                     | Каша Дружба вязкая молочная                                  | 200/10       | 6,08                 | 11,22 | 33,48  | 259,22                         | 0,1           | 1,3   | 60     |    | 134,1                     | 157,46 | 37,26  | 0,81  |
| 379                     | Напиток кофейный с молоком                                   | 200          | 3                    | 3,75  | 25,02  | 145,83                         | 0,04          | 1,31  | 20,01  |    | 128,47                    | 91,86  | 15,7   | 0,18  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87                          | 0,11          |       |        |    | 20                        | 65     | 14     | 1,1   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 17,18                | 28,32 | 73,27  | 601,99                         | 0,25          | 2,61  | 120,01 |    | 284,97                    | 317,32 | 66,96  | 2,11  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 71                      | Огурцы свежие порционно                                      | 100          | 0,7                  | 0,1   | 1,9    | 11,3                           | 0,02          | 7     |        |    | 17                        | 30     | 14     | 0,5   |
| 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  |
| 290                     | Филе куриное тушеное со сметанно-томатным соусом             | 100/30       | 32,68                | 5,07  | 3,05   | 188,55                         | 0,08          | 3,17  | 121,76 |    | 28,18                     | 200,11 | 109,19 | 1,93  |
| 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  |
| 342                     | Компот из свежих яблок + С витаминизация                     | 200          | 0,14                 | 0,16  | 24,81  | 101,24                         | 0,01          | 4     |        |    | 14,86                     | 4,4    | 5,32   | 0,95  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный   | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74                         | 0,22          |       |        |    | 40                        | 130    | 28     | 2,2   |
| 756                     | Ржаной хлеб.   | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9                           | 0,05          |       | 0,3    |    | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 45,93                | 19,73 | 100,44 | 763,05                         | 0,61          | 39,21 | 163,21 |    | 214,77                    | 563,94 | 228,27 | 8,75  |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 548,01                  | Сдоба Самарская  | 60           | 2,67                 | 10,24 | 36,52  | 248,92                         | 0,04          | 4,37  | 3      |    | 11,54                     | 25,41  | 5,42   | 0,43  |
| 389                     | Сок в ассортименте   | 200          | 0,6                  | 0,4   | 32,6   | 136,4                          | 0,04          | 4     |        |    | 40                        | 24     | 18     | 0,8   |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |              | 3,27                 | 10,64 | 69,12  | 385,32                         | 0,08          | 8,37  | 3      |    | 51,54                     | 49,41  | 23,42  | 1,23  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 66,38                | 58,69 | 242,83 | 1750,36                        | 0,94          | 50,19 | 286,22 |    | 551,28                    | 930,67 | 318,65 | 12,09 |



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Циклическое меню школы (2020)

День: вторник

Сезон: Осень

1 неделя 2 день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| № п/п                   | 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            |              |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |    |                           |               |               |               |              |
| 14                      | Масло порционно                                    | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,09                          |               |              | 40            |    |                           | 2,4           | 3             |               | 0,02         |
| 1 459                   | Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком   | 200/15       | 28,1                 | 20,32        | 50,26         | 496,36                         | 0,09          | 0,61         | 115           |    |                           | 294,18        | 384,51        | 46,97         | 1,16         |
| 382                     | Какао напиток с молоком                            | 200          | 3,87                 | 3,9          | 25,78         | 153,7                          | 0,04          | 1,3          | 20            |    |                           | 127,75        | 116,2         | 22,74         | 0,75         |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный                                     | 30           | 2,37                 | 0,87         | 14,64         | 75,87                          | 0,11          |              |               |    |                           | 20            | 65            | 14            | 1,1          |
| 338                     | Яблоко свежее (нарезка)                            | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 44,4                           | 0,03          | 11,55        | 0,03          |    |                           | 16            | 11            | 9             | 2,2          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | <b>34,82</b>         | <b>32,74</b> | <b>100,61</b> | <b>836,42</b>                  | <b>0,27</b>   | <b>13,46</b> | <b>175,03</b> |    |                           | <b>460,33</b> | <b>579,71</b> | <b>92,71</b>  | <b>5,23</b>  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |    |                           |               |               |               |              |
| 20                      | Салат из свежих огурцов с яйцом                    | 100          | 3,07                 | 8,37         | 1,57          | 93,89                          | 0,04          | 5,25         | 50            |    |                           | 27,43         | 61,77         | 13,12         | 0,9          |
| 98                      | Суп крестьянский с пшеном, фрикадельками и укропом | 14/250/1     | 4,68                 | 6,75         | 12,03         | 127,59                         | 0,07          | 11           | 2,8           |    |                           | 40,88         | 71,33         | 25,55         | 1,11         |
| 268                     | Шницель из говядины со сметанно-томатным соусом.   | 75/30        | 11,18                | 9,52         | 14,09         | 186,76                         | 0,05          | 0,75         | 10,37         |    |                           | 22,17         | 116,57        | 16,35         | 1,85         |
| 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         |
| 797                     | Напиток клюквенный Школьный + С витаминизация      | 200          | 0,05                 | 0,02         | 15,32         | 61,66                          |               | 1,43         |               |    |                           | 10,92         | 1,05          | 3,46          | 0,1          |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный                                     | 60           | 4,74                 | 1,74         | 29,28         | 151,74                         | 0,22          |              |               |    |                           | 40            | 130           | 28            | 2,2          |
| 756                     | Ржаной хлеб.                                       | 30           | 1,95                 | 0,3          | 14,1          | 66,9                           | 0,05          |              | 0,3           |    |                           | 10,5          | 47,4          | 14,1          | 1,17         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | <b>32,31</b>         | <b>32,04</b> | <b>127,38</b> | <b>927,12</b>                  | <b>0,5</b>    | <b>18,43</b> | <b>88,67</b>  |    |                           | <b>167,25</b> | <b>472,51</b> | <b>111,63</b> | <b>8,3</b>   |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |    |                           |               |               |               |              |
| 982                     | Плюшка Московская.                                 | 75           | 5,54                 | 7,28         | 44,47         | 265,56                         | 0,22          |              | 7,2           |    |                           | 18,21         | 48            | 8,46          | 0,74         |
| 386                     | Напиток кисломолочный Кефир                        | 200          | 5,8                  | 6,4          | 8             | 112,8                          | 0,06          | 1,4          | 40            |    |                           | 240           | 190           | 28            | 0,2          |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |              | <b>11,34</b>         | <b>13,68</b> | <b>52,47</b>  | <b>378,36</b>                  | <b>0,28</b>   | <b>1,4</b>   | <b>47,2</b>   |    |                           | <b>258,21</b> | <b>238</b>    | <b>36,46</b>  | <b>0,94</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>78,47</b>         | <b>78,46</b> | <b>280,46</b> | <b>2141,9</b>                  | <b>1,05</b>   | <b>33,29</b> | <b>310,9</b>  |    |                           | <b>885,79</b> | <b>290,22</b> | <b>240,8</b>  | <b>14,47</b> |



ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность, приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Циклическое меню школы (2020)

День: среда

Сезон: Осень

1 неделя 3 день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 14                      | Масло порционно   | 10              | 0,08                    | 7,25  | 0,13   | 66,09                                     |               |       | 40     |    | 2,4                          | 3      |        | 0,02  |
| 268                     | Биточки из говядины с маслом сливочным                    | 100/5           | 12,6                    | 15,08 | 14,26  | 243,16                                    | 0,04          | 0,67  | 41,81  |    | 19,7                         | 125,41 | 16,27  | 2,21  |
| 302                     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                       | 180             | 10,26                   | 7,29  | 46,31  | 291,89                                    | 0,25          |       | 25,2   |    | 29,63                        | 244,49 | 163,53 | 5,49  |
| 377                     | Чай с лимоном и сахаром                                   | 200/3           | 0,13                    | 0,03  | 15,09  | 61,15                                     |               | 1,25  |        |    | 13,31                        | 4,78   | 4,6    | 0,47  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный  | 30              | 2,37                    | 0,87  | 14,64  | 75,87                                     | 0,11          |       |        |    | 20                           | 65     | 14     | 1,1   |
| 341                     | Апельсин (нарезка)  | 100             | 0,9                     | 0,2   | 8,1    | 37,8                                      | 0,04          | 60    |        |    | 34                           | 23     | 13     | 0,3   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 | 26,34                   | 30,72 | 98,53  | 775,96                                    | 0,44          | 61,92 | 107,01 |    | 119,04                       | 465,68 | 211,4  | 9,59  |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 71                      | Помидор свежий порционно                                  | 100             | 1,1                     | 0,2   | 3,8    | 21,4                                      | 0,06          | 25    |        |    | 14                           | 26     | 20     | 0,9   |
| 82                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа | 250/10/1        | 1,93                    | 6,41  | 13,63  | 119,93                                    | 0,05          | 10,15 | 10,06  |    | 55,73                        | 54,79  | 26,35  | 1,13  |
| 246                     | Гуляш из отварной говядины..                              | 100/50          | 26,88                   | 18,64 | 3,23   | 288,2                                     | 0,05          | 0,47  | 0,07   |    | 24,98                        | 215,91 | 32,48  | 3,65  |
| 199                     | Пюре гороховое..  | 180             | 19,72                   | 5,77  | 40,33  | 292,13                                    | 0,42          |       | 25,2   |    | 93,26                        | 195,88 | 80,08  | 6,16  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация             | 200             | 0,06                    |       | 22,86  | 91,68                                     |               | 0,4   |        |    | 54                           | 15,4   | 8      | 1,26  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный  | 60              | 4,74                    | 1,74  | 29,28  | 151,74                                    | 0,22          |       |        |    | 40                           | 130    | 28     | 2,2   |
| 756                     | Ржаной хлеб.  | 30              | 1,95                    | 0,3   | 14,1   | 66,9                                      | 0,05          |       | 0,3    |    | 10,5                         | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |                 | 56,38                   | 33,06 | 127,23 | 1031,98                                   | 0,85          | 36,02 | 35,63  |    | 292,47                       | 685,38 | 209,01 | 16,47 |
| <b>Полдник</b>          |   |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 933                     | Рожок с повидлом  | 50              | 3,37                    | 4,09  | 29,5   | 168,29                                    | 0,05          | 0,05  | 10,4   |    | 10,04                        | 35,45  | 6,03   | 0,6   |
| 386                     | Напиток кисломолочный Снежок                              | 200             | 5,4                     | 5     | 21,6   | 153                                       | 0,07          | 1,8   | 40     |    | 242                          | 188    | 30     | 0,2   |
| <b>Итого за Полдник</b> |   |                 | 8,77                    | 9,09  | 51,1   | 321,29                                    | 0,12          | 1,85  | 50,4   |    | 252,04                       | 223,45 | 36,03  | 0,8   |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | 91,49                   | 72,87 | 276,86 | 2129,23                                   | 1,41          | 99,79 | 193,04 |    | 663,55                       | 374,5  | 456,44 | 26,86 |



ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение.2 к СанПиН.2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Циклическое меню школы (2020)

День: четверг

Сезон: Осень

Неделя 4 день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |        |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |        |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 14                      | Масло порционно                                       | 10              | 0,08                    | 7,25   | 0,13   | 66,09                                     |               |       | 40     |    | 2,4                          | 3      |        | 0,02  |
| 15                      | Сыр порционно   | 10              | 2,63                    | 2,66   |        | 34,46                                     | 0,01          | 0,07  | 21     |    | 0,1                          | 60     | 5,5    | 0,07  |
| 291                     | Плов из цыпленка                                      | 75/200          | 22,77                   | 29,46  | 49,33  | 553,54                                    | 0,14          | 3,56  | 40,88  |    | 37,08                        | 262,87 | 58,7   | 2,18  |
| 1 533                   | Чай со смородиной                                     | 200             | 0,11                    | 0,03   | 9,65   | 39,31                                     |               | 9,43  |        |    | 13,06                        | 4,02   | 4,91   | 0,34  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный  | 30              | 2,37                    | 0,87   | 14,64  | 75,87                                     | 0,11          |       |        |    | 20                           | 65     | 14     | 1,1   |
| 338                     | Банан нарезка   | 100             | 1,5                     | 0,5    | 21     | 94,5                                      | 0,04          | 10    |        |    | 8                            | 28     | 42     | 0,6   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 | 29,46                   | 40,77  | 94,75  | 863,77                                    | 0,3           | 23,06 | 101,88 |    | 80,64                        | 422,89 | 125,11 | 4,31  |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |        |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 49                      | Салат "Витаминный" с перцем болгарским                | 100             | 1,58                    | 6,12   | 9,69   | 100,16                                    | 0,04          | 31,5  | 55,5   |    | 38,05                        | 33,21  | 18,2   | 0,62  |
| 96                      | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа | 250/10/1        | 2,39                    | 6,62   | 20,55  | 151,34                                    | 0,1           | 8,47  | 10     |    | 40,22                        | 79,47  | 29,52  | 1,03  |
|                         | Зразы рыбные рубленые "Волжские"                      | 90/5            | 7,94                    | 11,91  | 7,16   | 167,59                                    | 0,05          | 0,58  | 45,41  |    | 21,43                        | 89,66  | 18,13  | 0,66  |
| 310                     | Картофель отварной со сливочным маслом.               | 180             | 3,54                    | 5,32   | 25,02  | 162,12                                    | 0,2           | 30,96 | 25,44  |    | 29,88                        | 104,08 | 41,87  | 1,62  |
| 350                     | Кисель плодово-ягодный + С витаминизация              | 200             |                         |        | 30,96  | 123,84                                    |               |       |        |    | 9,33                         |        | 1,9    | 0,1   |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный  | 60              | 4,74                    | 1,74   | 29,28  | 151,74                                    | 0,22          |       |        |    | 40                           | 130    | 28     | 2,2   |
| 756                     | Ржаной хлеб.  | 30              | 1,95                    | 0,3    | 14,1   | 66,9                                      | 0,05          |       | 0,3    |    | 10,5                         | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |                 | 22,14                   | 32,01  | 136,76 | 923,69                                    | 0,66          | 71,51 | 136,65 |    | 189,41                       | 483,82 | 151,72 | 7,4   |
| <b>Полдник</b>          |   |                 |                         |        |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 219                     | Сырники из творога со гущеным молоком                 | 200/20          | 37,01                   | 29,72  | 42,92  | 587,2                                     | 0,13          | 0,82  | 136,4  |    | 403,35                       | 494,91 | 54,8   | 1,34  |
| 766,01                  | Напиток из вишни                                      | 200             | 0,16                    | 0,04   | 22,08  | 89,32                                     | 0,01          | 3     |        |    | 17,45                        | 6      | 7,3    | 0,16  |
| <b>Итого за Полдник</b> |   |                 | 37,17                   | 29,76  | 65     | 676,52                                    | 0,14          | 3,82  | 136,4  |    | 420,8                        | 500,91 | 62,1   | 1,5   |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | 88,77                   | 102,54 | 296,51 | 2463,98                                   | 1,1           | 98,39 | 374,93 |    | 690,85                       | 407,62 | 338,93 | 13,21 |



ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Циклическое меню школы (2020)

День: пятница

Сезон: Осень

1 неделя 5 день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |               |    | Минеральные вещества<br>(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           |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |              |               |   |               |              |               |    |                              |               |               |              |
| 279                     | Тефтели, тушённые со сметанно-томатным соусом. | 100/30          | 11,97                   | 14,64        | 13            | 231,64                                    | 0,05          | 0,52         | 7,52          |    | 22,24                        | 132,47        | 19,94         | 1,97         |
| 302                     | Каша пшённая                                   | 180             | 7,92                    | 6,88         | 45,59         | 275,96                                    | 0,2           |              | 25,2          |    | 32,02                        | 162,68        | 58,43         | 1,91         |
| 378                     | Чай с молоком                                  | 200             | 1,55                    | 1,62         | 17,35         | 90,18                                     | 0,02          | 0,71         | 10,2          |    | 71,06                        | 50,02         | 10,88         | 0,51         |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2,37                    | 0,87         | 14,64         | 75,87                                     | 0,11          |              |               |    | 20                           | 65            | 14            | 1,1          |
| 338                     | Яблоко свежее (нарезка)                        | 100             | 0,4                     | 0,4          | 9,8           | 44,4                                      | 0,03          | 11,55        | 0,03          |    | 16                           | 11            | 9             | 2,2          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |                 | <b>24,21</b>            | <b>24,41</b> | <b>100,38</b> | <b>718,05</b>                             | <b>0,41</b>   | <b>12,78</b> | <b>42,95</b>  |    | <b>161,32</b>                | <b>421,17</b> | <b>112,25</b> | <b>7,69</b>  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |              |               |   |               |              |               |    |                              |               |               |              |
| 73                      | Икра кабачковая порционно.                     | 100             | 1,9                     | 8,9          | 7,7           | 118,5                                     | 153           | 7            | 920           |    | 41                           | 37            | 15            | 0,7          |
| 99                      | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.      | 250/5/1         | 1,92                    | 4,45         | 11,4          | 93,33                                     | 0,08          | 11,65        | 25            |    | 41,85                        | 57,38         | 24,72         | 0,84         |
| 264,04                  | Говядина тушеная в сметане .                   | 100/50          | 27,91                   | 24,43        | 1,79          | 338,67                                    | 0,05          | 0,18         | 25            |    | 40,08                        | 262,87        | 34,48         | 4,05         |
| 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         |
| 348                     | Компот из кураги + С витаминизация             | 200             | 1,04                    | 0,06         | 30,16         | 125,34                                    | 0,02          | 0,8          |               |    | 41,6                         | 29,2          | 23            | 0,7          |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный                                 | 60              | 4,74                    | 1,74         | 29,28         | 151,74                                    | 0,22          |              |               |    | 40                           | 130           | 28            | 2,2          |
| 756                     | Ржаной хлеб.                                   | 30              | 1,95                    | 0,3          | 14,1          | 66,9                                      | 0,05          |              | 0,3           |    | 10,5                         | 47,4          | 14,1          | 1,17         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |                 | <b>46,1</b>             | <b>45,22</b> | <b>135,42</b> | <b>1133,06</b>                            | <b>153,49</b> | <b>19,63</b> | <b>995,5</b>  |    | <b>230,38</b>                | <b>608,24</b> | <b>150,35</b> | <b>10,63</b> |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                         |              |               |   |               |              |               |    |                              |               |               |              |
| 1 476                   | Кекс Маковка                                   | 50              | 3,69                    | 7,65         | 31,58         | 209,93                                    | 0,16          |              | 10,3          |    | 99,86                        | 73,04         | 26,87         | 0,97         |
| 386                     | Напиток кисломолочный Ряженка                  | 200             | 5,8                     | 5            | 8,4           | 101,8                                     | 0,04          | 0,6          | 40            |    | 248                          | 184           | 28            | 0,2          |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |                 | <b>9,49</b>             | <b>12,65</b> | <b>39,98</b>  | <b>311,73</b>                             | <b>0,2</b>    | <b>0,6</b>   | <b>50,3</b>   |    | <b>347,86</b>                | <b>257,04</b> | <b>54,87</b>  | <b>1,17</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | <b>79,8</b>             | <b>82,28</b> | <b>275,78</b> | <b>2162,84</b>                            | <b>154,1</b>  | <b>33,01</b> | <b>088,75</b> |    | <b>739,56</b>                | <b>286,43</b> | <b>117,47</b> | <b>19,49</b> |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Циклическое меню школы (2020)

День: понедельник

Сезон: Осень

2 неделя 6 день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| № п/п                   | 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    |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |        |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 14                      | Масло порционно   | 10           | 0,08                 | 7,25   | 0,13   | 66,09                          |               |       | 40     |    | 2,4                       | 3      |        | 0,02  |
| 15                      | Сыр порционно   | 10           | 2,63                 | 2,66   |        | 34,46                          | 0,01          | 0,07  | 21     |    | 0,1                       | 60     | 5,5    | 0,07  |
| 210                     | Омлет натуральный с маслом                                | 200/5        | 18,91                | 33,06  | 3,8    | 388,38                         | 0,11          | 0,34  | 463,3  |    | 151                       | 327,38 | 24,61  | 3,67  |
| 379                     | Напиток кофейный с молоком                                | 200          | 3                    | 3,75   | 25,02  | 145,83                         | 0,04          | 1,31  | 20,01  |    | 128,47                    | 91,86  | 15,7   | 0,18  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,37                 | 0,87   | 14,64  | 75,87                          | 0,11          |       |        |    | 20                        | 65     | 14     | 1,1   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | 26,99                | 47,59  | 43,59  | 710,63                         | 0,27          | 1,72  | 544,31 |    | 301,97                    | 547,24 | 59,81  | 5,04  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |        |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 24                      | Салат из свежих томатов и огурцов с зеленым луком         | 100          | 0,93                 | 6,14   | 2,87   | 70,46                          | 0,04          | 18,05 |        |    | 32,03                     | 27,72  | 17,1   | 0,79  |
| 103,01                  | Суп картофельный с вермишелью и цыпльями и зеленью укропа | 25/250/1     | 7,45                 | 5,91   | 22,93  | 174,71                         | 0,12          | 9,8   | 11,04  |    | 33,85                     | 90,84  | 30,6   | 1,32  |
| 295                     | Котлеты рубленые из цыплят с маслом сливочным.            | 100/5        | 10,92                | 14,41  | 13,04  | 225,53                         | 0,06          | 0,55  | 63,88  |    | 23,18                     | 53,26  | 12,18  | 0,95  |
| 302                     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                       | 180          | 10,26                | 7,29   | 46,31  | 291,89                         | 0,25          |       | 25,2   |    | 29,63                     | 244,49 | 163,53 | 5,49  |
| 646                     | Напиток из апельсинов + С витаминизация                   | 200          | 0,04                 | 0,02   | 25,69  | 103,1                          |               | 2,86  |        |    | 16,11                     | 5,5    | 6,72   | 0,49  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный  | 60           | 4,74                 | 1,74   | 29,28  | 151,74                         | 0,22          |       |        |    | 40                        | 130    | 28     | 2,2   |
| 756                     | Ржаной хлеб.  | 30           | 1,95                 | 0,3    | 14,1   | 66,9                           | 0,05          |       | 0,3    |    | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | 36,29                | 35,81  | 154,22 | 1084,33                        | 0,74          | 31,26 | 100,42 |    | 185,3                     | 599,21 | 272,23 | 12,41 |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |        |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 1 452                   | Пирог "Школьный"  | 100          | 4,45                 | 19,21  | 72,49  | 480,65                         |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 389                     | Сок в ассортименте  | 200          | 0,6                  | 0,4    | 32,6   | 136,4                          | 0,04          | 4     |        |    | 40                        | 24     | 18     | 0,8   |
| <b>Итого за Полдник</b> |   |              | 5,05                 | 19,61  | 105,09 | 617,05                         | 0,04          | 4     |        |    | 40                        | 24     | 18     | 0,8   |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 68,33                | 103,01 | 302,9  | 2412,01                        | 1,05          | 36,98 | 644,73 |    | 527,27                    | 170,4  | 350,04 | 18,25 |



ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность,готавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Циклическое меню школы (2020)

День: вторник

Сезон: Осень

2 неделя 7 день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| № порц.                 | 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    |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 14                      | Масло порционно  | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,09                          |               |       | 40     |    | 2,4                       | 3      |        | 0,02  |
| 672                     | Вареники из творога со сгущенным молоком               | 200/20       | 24,89                | 13,9  | 54,13  | 441,18                         | 0,14          | 0,31  | 168,06 |    | 150,5                     | 241,92 | 28,52  | 1,43  |
| 1 472                   | Напиток шоколадный Nesquik                             | 200          | 1,89                 | 1,95  | 16,86  | 92,55                          | 0,14          | 6,52  | 10,3   |    | 68,76                     | 46,35  | 8,71   | 1,26  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87                          | 0,11          |       |        |    | 20                        | 65     | 14     | 1,1   |
| 341                     | Апельсин (нарезка)                                     | 100          | 0,9                  | 0,2   | 8,1    | 37,8                           | 0,04          | 60    |        |    | 34                        | 23     | 13     | 0,3   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 30,13                | 24,17 | 93,86  | 713,49                         | 0,43          | 66,83 | 218,36 |    | 275,66                    | 379,27 | 64,23  | 4,11  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 20                      | Салат из свежих огурцов с яйцом                        | 100          | 3,07                 | 8,37  | 1,57   | 93,89                          | 0,04          | 5,25  | 50     |    | 27,43                     | 61,77  | 13,12  | 0,9   |
| 84                      | Борщ с фасолью и картофелем, сметаной и зеленью укропа | 250/10/1     | 3,72                 | 6,6   | 16,58  | 140,6                          | 0,09          | 5,22  | 10,06  |    | 57,8                      | 98,19  | 33,53  | 1,62  |
| 229                     | Рыба, тушённая в томате с овощами                      | 100/50       | 27,65                | 6,17  | 3,02   | 178,21                         | 0,18          | 1,66  | 18,65  |    | 82,32                     | 448,5  | 103,75 | 1,6   |
| 304,04                  | Рис отварной с маслом                                  | 180          | 4,41                 | 6,5   | 34,78  | 215,26                         | 0,04          |       | 32,63  |    | 7,15                      | 74,74  | 26,03  | 0,67  |
| 766                     | Напиток из вишни + С витаминизация                     | 200          | 0,16                 | 0,04  | 22,08  | 89,32                          | 0,01          | 3     |        |    | 17,45                     | 6      | 7,3    | 0,16  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный   | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74                         | 0,22          |       |        |    | 40                        | 130    | 28     | 2,2   |
| 756                     | Ржаной хлеб.   | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9                           | 0,05          |       | 0,3    |    | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 45,7                 | 29,72 | 121,41 | 935,92                         | 0,63          | 15,13 | 111,64 |    | 242,65                    | 866,6  | 225,83 | 8,32  |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 297                     | Сочни с курагой  | 60           | 3,84                 | 9,87  | 32,33  | 233,51                         | 0,06          | 0,32  | 15,66  |    | 22,45                     | 46,28  | 13,4   | 0,75  |
| 386                     | Напиток кисломолочный Снежок                           | 200          | 5,4                  | 5     | 21,6   | 153                            | 0,07          | 1,8   | 40     |    | 242                       | 188    | 30     | 0,2   |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |              | 9,24                 | 14,87 | 53,93  | 386,51                         | 0,13          | 2,12  | 55,66  |    | 264,45                    | 234,28 | 43,4   | 0,95  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 85,07                | 68,76 | 269,2  | 2035,92                        | 1,19          | 84,08 | 385,66 |    | 782,76                    | 480,15 | 333,46 | 13,38 |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диетическое меню школы (2020)

День: среда

Сезон: Осень

2 неделя В день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| № п/п                   | 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    |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |        |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 14                      | Масло порционно                                    | 10           | 0,08                 | 7,25   | 0,13   | 66,09                          |               |       | 40     |    | 2,4                       | 3      |        | 0,02  |
| 1534                    | Гнездо из говядины с маслом                        | 100/5        | 12,94                | 17,85  | 7,33   | 241,73                         | 0,04          | 0,13  | 71,09  |    | 26,08                     | 160,15 | 17,54  | 2     |
| 203                     | Вермишель отварная с маслом                        | 180          | 6,64                 | 5,29   | 35,39  | 215,75                         | 0,07          |       | 25,45  |    | 20,66                     | 43,99  | 13,28  | 0,97  |
| 378                     | Чай с молоком                                      | 200          | 1,55                 | 1,62   | 17,35  | 90,18                          | 0,02          | 0,71  | 10,2   |    | 71,06                     | 50,02  | 10,88  | 0,51  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный                                     | 30           | 2,37                 | 0,87   | 14,64  | 75,87                          | 0,11          |       |        |    | 20                        | 65     | 14     | 1,1   |
| 338                     | Груша свежая (нарезка)                             | 100          | 0,4                  | 0,3    | 10,3   | 45,5                           | 0,02          | 5     |        |    | 19                        | 16     | 12     | 2,3   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 23,98                | 33,18  | 85,14  | 735,12                         | 0,26          | 5,84  | 146,74 |    | 159,2                     | 338,16 | 67,7   | 6,9   |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |        |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 71                      | Помидор свежий порционно                           | 100          | 1,1                  | 0,2    | 3,8    | 21,4                           | 0,06          | 25    |        |    | 14                        | 26     | 20     | 0,9   |
| 106                     | Суп картофельный с рыбными фрикадельками и укропом | 14/250/1     | 4,22                 | 2,96   | 18,27  | 116,6                          | 0,13          | 12,08 | 3,09   |    | 34,85                     | 100,04 | 37,94  | 1,25  |
| 402                     | Азу по-татарски.                                   | 100/200      | 31,42                | 38,09  | 20,63  | 551,01                         | 0,19          | 10,07 | 0,1    |    | 41,46                     | 357,99 | 63,89  | 5,38  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация      | 200          | 0,06                 |        | 22,86  | 91,68                          |               | 0,4   |        |    | 54                        | 15,4   | 8      | 1,26  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный                                     | 60           | 4,74                 | 1,74   | 29,28  | 151,74                         | 0,22          |       |        |    | 40                        | 130    | 28     | 2,2   |
| 756                     | Ржаной хлеб.                                       | 30           | 1,95                 | 0,3    | 14,1   | 66,9                           | 0,05          |       | 0,3    |    | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 43,49                | 43,29  | 108,94 | 999,33                         | 0,65          | 47,55 | 3,49   |    | 194,81                    | 676,83 | 171,93 | 12,16 |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |        |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 238,05                  | Запеканка из творога с морковью со сметаной.       | 200/20       | 23,72                | 24,44  | 48,22  | 505,74                         | 0,11          | 1,46  | 116,54 |    | 243,71                    | 319,83 | 44,84  | 1,32  |
| 350                     | Кисель плодово-ягодный                             | 200          |                      |        | 30,96  | 123,84                         |               |       |        |    | 9,33                      |        | 1,9    | 0,1   |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |              | 23,72                | 24,44  | 79,18  | 629,58                         | 0,11          | 1,46  | 116,54 |    | 253,04                    | 319,83 | 46,74  | 1,42  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 91,19                | 100,91 | 273,26 | 2364,03                        | 1,02          | 54,85 | 266,77 |    | 607,05                    | 334,82 | 286,37 | 20,48 |



ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.1.4.2424-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Дисциплинарное меню школы (2020)

День: четверг

Сезон: Осень

2 неделя 9 день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| № п/п                   | 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    |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 14                      | Масло порционно                           | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,09                          |               |       | 40     |    | 2,4                       | 3      |        | 0,02  |
| 15                      | Сыр порционно                             | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 34,46                          | 0,01          | 0,07  | 21     |    | 0,1                       | 60     | 5,5    | 0,07  |
| 243                     | Сосиски отварные.                         | 2/50         | 9,9                  | 17,93 |        | 200,97                         | 0,09          |       |        |    | 26,95                     | 109,71 | 14,2   | 1,42  |
| 331                     | Соус сметанный с томатом                  | 30           | 0,47                 | 1,36  | 3,31   | 27,36                          | 0,01          | 0,23  | 11,27  |    | 8,59                      | 7,19   | 1,76   | 0,07  |
| 302                     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом       | 180          | 10,26                | 7,29  | 46,31  | 291,89                         | 0,25          |       | 25,2   |    | 29,63                     | 244,49 | 163,53 | 5,49  |
| 377                     | Чай с лимоном и сахаром                   | 200/7        | 0,16                 | 0,03  | 15,21  | 61,75                          |               | 2,85  |        |    | 14,91                     | 5,66   | 5,08   | 0,5   |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный                            | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87                          | 0,11          |       |        |    | 20                        | 65     | 14     | 1,1   |
| 338                     | Яблоко свежее (нарезка)                   | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 44,4                           | 0,03          | 11,55 | 0,03   |    | 16                        | 11     | 9      | 2,2   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | 26,27                | 37,79 | 89,4   | 802,79                         | 0,5           | 14,7  | 97,5   |    | 118,58                    | 506,05 | 213,07 | 10,87 |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 62                      | Салат из моркови с сахаром                | 100          | 1,25                 | 0,1   | 11,61  | 52,34                          | 0,06          | 4,8   |        |    | 26,07                     | 52,8   | 36,48  | 0,69  |
| 120                     | Суп молочный с макаронными изделиями      | 250          | 5,72                 | 5,6   | 20,64  | 155,84                         | 0,08          | 0,81  | 33     |    | 149,71                    | 124,69 | 19,77  | 0,44  |
| 300                     | Суфле из цыпленка с рисом                 | 110          | 26,33                | 12,24 | 4,54   | 233,64                         | 0,05          | 1,61  | 140,38 |    | 39,1                      | 71,86  | 20,23  | 1,58  |
| 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  |
| 375                     | Напиток из свежей ягоды + С витаминизация | 200          | 0,2                  | 0,08  | 21,45  | 87,36                          | 0,01          | 40,8  |        |    | 15,73                     | 6,73   | 8,05   | 0,33  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный                            | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74                         | 0,22          |       |        |    | 40                        | 130    | 28     | 2,2   |
| 756                     | Ржаной хлеб.                              | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9                           | 0,05          |       | 0,3    |    | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | 43,96                | 25,93 | 118,8  | 884,45                         | 0,64          | 54,24 | 204,81 |    | 332,99                    | 533,73 | 160,37 | 7,63  |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 985,01                  | Булочка "Плетёнка"                        | 75           | 5,8                  | 10,89 | 43,01  | 293,25                         | 0,1           |       | 15,94  |    | 14,42                     | 62,48  | 9,65   | 0,83  |
| 386                     | Напиток кисломолочный Ряженка             | 200          | 5,8                  | 5     | 8,4    | 101,8                          | 0,04          | 0,6   | 40     |    | 248                       | 184    | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Полдник</b> |   |              | 11,6                 | 15,89 | 51,41  | 395,05                         | 0,14          | 0,6   | 55,94  |    | 262,42                    | 246,48 | 37,65  | 1,03  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 81,83                | 79,61 | 259,61 | 2082,29                        | 1,28          | 69,54 | 358,25 |    | 713,99                    | 286,26 | 411,09 | 19,53 |



ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Циклическое меню школы (2020)

День: пятница

Сезон: Осень

2 неделя 10 день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 14                      | Масло порционно                                  | 10              | 0,08                    | 7,25  | 0,13   | 66,09                                     |               |       | 40     |    | 2,4                          | 3      |        | 0,02  |
| 15                      | Сыр порционно                                    | 10              | 2,63                    | 2,66  |        | 34,46                                     | 0,01          | 0,07  | 21     |    | 0,1                          | 60     | 5,5    | 0,07  |
| 417                     | Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом | 100/30          | 14,71                   | 14,36 | 10,05  | 228,28                                    | 0,06          | 4,93  | 25,5   |    | 24,11                        | 144,38 | 19,26  | 2,39  |
| 302                     | Каша пшеничная рассыпчатая                       | 180             | 7,92                    | 6,87  | 45,57  | 275,79                                    | 0,21          |       | 25,2   |    | 32,02                        | 162,59 | 58,4   | 1,91  |
| 1 533                   | Чай со смородиной                                | 200             | 0,11                    | 0,03  | 9,65   | 39,31                                     |               | 9,43  |        |    | 13,06                        | 4,02   | 4,91   | 0,34  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный                                   | 30              | 2,37                    | 0,87  | 14,64  | 75,87                                     | 0,11          |       |        |    | 20                           | 65     | 14     | 1,1   |
| 338                     | Банан нарезка                                    | 100             | 1,5                     | 0,5   | 21     | 94,5                                      | 0,04          | 10    |        |    | 8                            | 28     | 42     | 0,6   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |                 | 29,32                   | 32,54 | 101,04 | 814,3                                     | 0,43          | 24,43 | 111,7  |    | 99,69                        | 466,99 | 144,07 | 6,43  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с морковью         | 100             | 1,45                    | 5,08  | 8,61   | 85,96                                     | 0,02          | 24,29 |        |    | 45,16                        | 29,47  | 16,47  | 0,57  |
| 157                     | Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа    | 250/10/1        | 5,37                    | 8,52  | 8,95   | 133,96                                    | 0,09          | 6,15  | 26,06  |    | 42,79                        | 93,88  | 24,03  | 1,32  |
| 822                     | Рыба, тушённая по-самарски                       | 100/15          | 20,12                   | 10,8  | 1,7    | 184,48                                    | 0,14          | 1,29  | 36,63  |    | 22,05                        | 158,6  | 26,13  | 0,72  |
| 304,04                  | Рис отварной с маслом                            | 180             | 4,41                    | 6,5   | 34,78  | 215,26                                    | 0,04          |       | 32,63  |    | 7,15                         | 74,74  | 26,03  | 0,67  |
| 797                     | Напиток клюквенный Школьный + С витаминизация    | 200             | 0,05                    | 0,02  | 15,32  | 61,66                                     |               | 1,43  |        |    | 10,92                        | 1,05   | 3,46   | 0,1   |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный                                   | 60              | 4,74                    | 1,74  | 29,28  | 151,74                                    | 0,22          |       |        |    | 40                           | 130    | 28     | 2,2   |
| 756                     | Ржаной хлеб.                                     | 30              | 1,95                    | 0,3   | 14,1   | 66,9                                      | 0,05          |       | 0,3    |    | 10,5                         | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |                 | 38,09                   | 32,96 | 112,74 | 899,96                                    | 0,56          | 33,16 | 95,62  |    | 178,57                       | 535,14 | 138,22 | 6,75  |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 1 306                   | Кекс Творожный                                   | 60              | 7,49                    | 18,67 | 40,87  | 361,49                                    | 0,06          | 0,1   | 28,8   |    | 43,86                        | 83,42  | 10,2   | 0,68  |
| 386                     | Напиток кисломолочный Кефир                      | 200             | 5,8                     | 6,4   | 8      | 112,8                                     | 0,06          | 1,4   | 40     |    | 240                          | 190    | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |                 | 13,29                   | 25,07 | 48,87  | 474,29                                    | 0,12          | 1,5   | 68,8   |    | 283,86                       | 273,42 | 38,2   | 0,88  |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 80,7                    | 90,57 | 262,65 | 2188,55                                   | 1,11          | 59,09 | 276,12 |    | 562,12                       | 275,53 | 320,49 | 14,06 |



ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиП 2.4.3.2409-00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Циклическое меню школы (2020)

День: понедельник

Сезон: Осень

3 неделя 11 день

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

| № п/п                   | 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    |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |        |        |    |                           |        |        |       |
| 14                      | Масло порционно   | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,09                          |               |        | 40     |    | 2,4                       | 3      |        | 0,02  |
| 16,01                   | Ветчина порционно.  | 40           | 9,04                 | 8,36  |        | 111,4                          |               |        |        |    |                           |        |        |       |
| 174                     | Каша рисовая молочная с маслом                                    | 200/10       | 6                    | 10,89 | 42,95  | 293,81                         | 0,06          | 1,3    | 60     |    | 131,4                     | 158,18 | 36,5   | 0,6   |
| 382                     | Какао напиток с молоком   | 200          | 3,87                 | 3,9   | 25,78  | 153,7                          | 0,04          | 1,3    | 20     |    | 127,75                    | 116,2  | 22,74  | 0,75  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87                          | 0,11          |        |        |    | 20                        | 65     | 14     | 1,1   |
| 338                     | Яблоко свежее (нарезка)   | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 44,4                           | 0,03          | 11,55  | 0,03   |    | 16                        | 11     | 9      | 2,2   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | 21,76                | 31,67 | 93,3   | 745,27                         | 0,24          | 14,15  | 120,03 |    | 297,55                    | 353,38 | 82,24  | 4,67  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |        |        |    |                           |        |        |       |
| 71                      | Огурцы свежие порционно   | 100          | 0,7                  | 0,1   | 1,9    | 11,3                           | 0,02          | 7      |        |    | 17                        | 30     | 14     | 0,5   |
| 82,07                   | Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и зеленью укропа | 5/250/10/1   | 6,6                  | 9,74  | 13,95  | 169,86                         | 0,06          | 10,97  | 21,1   |    | 59,56                     | 86,69  | 30,84  | 1,43  |
| 256                     | Котлеты рыбные "Любительские".                                    | 100/5        | 9,97                 | 8,08  | 5,92   | 136,28                         | 0,05          | 0,75   | 64,58  |    | 32,61                     | 124,37 | 20,25  | 0,69  |
| 310                     | Картофель отварной со сливочным маслом.                           | 180          | 3,54                 | 5,32  | 25,02  | 162,12                         | 0,2           | 30,96  | 25,44  |    | 29,88                     | 104,08 | 41,87  | 1,62  |
| 375                     | Напиток из свежей ягоды + С витаминизация                         | 200          | 0,2                  | 0,08  | 21,45  | 87,36                          | 0,01          | 40,8   |        |    | 15,73                     | 6,73   | 8,05   | 0,33  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный  | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74                         | 0,22          |        |        |    | 40                        | 130    | 28     | 2,2   |
| 756                     | Ржаной хлеб.  | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9                           | 0,05          |        | 0,3    |    | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | 27,7                 | 25,36 | 111,62 | 785,56                         | 0,61          | 90,48  | 111,42 |    | 205,28                    | 529,27 | 157,11 | 7,94  |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |        |        |    |                           |        |        |       |
| 1 498                   | Венгерка с вишней   | 80           | 5,27                 | 17,06 | 51,86  | 382,06                         | 0,06          | 0,83   | 27,93  |    | 23,95                     | 66,46  | 22,66  | 0,77  |
| 350                     | Кисель плодово-ягодный  | 200          |                      |       | 30,96  | 123,84                         |               |        |        |    | 9,33                      |        | 1,9    | 0,1   |
| <b>Итого за Полдник</b> |   |              | 5,27                 | 17,06 | 82,82  | 505,9                          | 0,06          | 0,83   | 27,93  |    | 33,28                     | 66,46  | 24,56  | 0,87  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 54,73                | 74,09 | 287,74 | 2036,73                        | 0,91          | 105,46 | 259,38 |    | 536,11                    | 949,11 | 263,91 | 13,48 |



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Циклическое меню школы (2020)

День: вторник

Сезон: Осень

3 неделя 12 день

Неделя: 3

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  | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11 | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 14                      | Масло порционно                              | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,09                          |               |       | 40     |    | 2,4                       | 3      |        | 0,02  |
| 288                     | Цыплята отварные с маслом сливочным.         | 100/5        | 24,23                | 20,52 | 0,44   | 283,36                         | 0,06          | 3,26  | 82,95  |    | 50,38                     | 135,51 | 22,68  | 1,55  |
| 203                     | Вермишель отварная с маслом                  | 180          | 6,64                 | 5,29  | 35,39  | 215,75                         | 0,07          |       | 25,45  |    | 20,66                     | 43,99  | 13,28  | 0,97  |
| 379                     | Напиток кофейный с молоком                   | 200          | 3                    | 3,75  | 25,02  | 145,83                         | 0,04          | 1,31  | 20,01  |    | 128,47                    | 91,86  | 15,7   | 0,18  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87                          | 0,11          |       |        |    | 20                        | 65     | 14     | 1,1   |
| 341                     | Мандарин свежий                              | 100          | 0,8                  | 0,2   | 7,5    | 35                             | 0,06          | 38    | 10     |    | 35                        | 17     | 11     | 0,1   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 37,12                | 37,88 | 83,12  | 821,9                          | 0,34          | 42,57 | 178,41 |    | 256,91                    | 356,36 | 76,66  | 3,92  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 71                      | Помидор свежий порционно                     | 100          | 1,1                  | 0,2   | 3,8    | 21,4                           | 0,06          | 25    |        |    | 14                        | 26     | 20     | 0,9   |
| 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   |
| 268                     | Биточки из говядины с маслом сливочным       | 100/5        | 12,6                 | 15,08 | 14,26  | 243,16                         | 0,04          | 0,67  | 41,81  |    | 19,7                      | 125,41 | 16,27  | 2,21  |
| 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                     | Напиток из апельсинов + С витаминизация      | 200          | 0,04                 | 0,02  | 25,69  | 103,1                          |               | 2,86  |        |    | 16,11                     | 5,5    | 6,72   | 0,49  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74                         | 0,22          |       |        |    | 40                        | 130    | 28     | 2,2   |
| 756                     | Ржаной хлеб.                                 | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9                           | 0,05          |       | 0,3    |    | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 43,95                | 27,37 | 150,08 | 1022,45                        | 0,88          | 34,87 | 100,81 |    | 227,53                    | 595,04 | 188,29 | 14,03 |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 933                     | Рожок с повидлом                             | 50           | 3,37                 | 4,09  | 29,5   | 168,29                         | 0,05          | 0,05  | 10,4   |    | 10,04                     | 35,45  | 6,03   | 0,6   |
| 386                     | Напиток кисломолочный Ряженка                | 200          | 5,8                  | 5     | 8,4    | 101,8                          | 0,04          | 0,6   | 40     |    | 248                       | 184    | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |              | 9,17                 | 9,09  | 37,9   | 270,09                         | 0,09          | 0,65  | 50,4   |    | 258,04                    | 219,45 | 34,03  | 0,8   |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 90,24                | 74,34 | 271,1  | 2114,44                        | 1,31          | 78,09 | 329,62 |    | 742,48                    | 170,84 | 298,98 | 18,75 |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Циклическое меню школы (2020)

День: среда

Сезон: Осень

3 неделя 13 день

Неделя: 3

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  | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11 | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>   |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |      |
| 14               | Масло порционно  | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,09                          |               |       | 40     |    | 2,4                       | 3      |        | 0,02 |
| 244              | Плов с говядиной отварной                                    | 50/200       | 17,94                | 17,32 | 46,97  | 415,52                         | 0,07          | 0,23  |        |    | 27,45                     | 208,99 | 52,38  | 2,52 |
| 1 533            | Чай со смородиной  | 200          | 0,11                 | 0,03  | 9,65   | 39,31                          |               | 9,43  |        |    | 13,06                     | 4,02   | 4,91   | 0,34 |
| 817,01           | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87                          | 0,11          |       |        |    | 20                        | 65     | 14     | 1,1  |
| Итого за Завтрак |  |              | 20,5                 | 25,47 | 71,39  | 596,79                         | 0,18          | 9,66  | 40     |    | 62,91                     | 281,01 | 71,29  | 3,98 |
| <b>Обед</b>      |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |      |
| 20               | Салат из свежих огурцов с яйцом                              | 100          | 3,07                 | 8,37  | 1,57   | 93,89                          | 0,04          | 5,25  | 50     |    | 27,43                     | 61,77  | 13,12  | 0,9  |
| 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 |
| 268              | Шницель из говядины с маслом сливочным                       | 100/5        | 13                   | 17,83 | 14,95  | 272,27                         | 0,04          | 0,95  | 41,81  |    | 19,09                     | 118,78 | 14,53  | 2,06 |
| 302              | Каша пшеничная   | 180          | 7,92                 | 6,88  | 45,59  | 275,96                         | 0,2           |       | 25,2   |    | 32,02                     | 162,68 | 58,43  | 1,91 |
| 350              | Кисель плодово-ягодный + С витаминизация                     | 200          |                      |       | 30,96  | 123,84                         |               |       |        |    | 9,33                      |        | 1,9    | 0,1  |
| 817,01           | Хлеб пшеничный   | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74                         | 0,22          |       |        |    | 40                        | 130    | 28     | 2,2  |
| 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    |  |              | 32,63                | 41,61 | 146,57 | 1091,29                        | 0,61          | 25,02 | 127,33 |    | 190,72                    | 572,41 | 154    | 9,12 |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |      |
| 1 452            | Пирог "Школьный"   | 100          | 4,45                 | 19,21 | 72,49  | 480,65                         |               |       |        |    |                           |        |        |      |
| 389              | Сок в ассортименте   | 200          | 0,6                  | 0,4   | 32,6   | 136,4                          | 0,04          | 4     |        |    | 40                        | 24     | 18     | 0,8  |
| Итого за Полдник |  |              | 5,05                 | 19,61 | 105,09 | 617,05                         | 0,04          | 4     |        |    | 40                        | 24     | 18     | 0,8  |
| Итого за день    |  |              | 58,18                | 86,69 | 323,05 | 2305,13                        | 0,83          | 38,68 | 167,33 |    | 293,63                    | 877,42 | 243,29 | 13,9 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Циклическое меню школы(2020)

День: четверг

Сезон: Осень

3 неделя 14 день

Неделя: 3

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  | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11 | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 14                      | Масло порционно.                                      | 10           | 0,08                 | 7,26  | 0,14   | 66,22                          |               |       | 40     |    | 2,4                       | 3      |        | 0,02  |
| 1459                    | Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком      | 200/15       | 28,1                 | 20,32 | 50,26  | 496,36                         | 0,09          | 0,61  | 115    |    | 294,18                    | 384,51 | 46,97  | 1,16  |
| 378                     | Чай с молоком   | 200          | 1,55                 | 1,62  | 17,35  | 90,18                          | 0,02          | 0,71  | 10,2   |    | 71,06                     | 50,02  | 10,88  | 0,51  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,97                          | 0,11          |       |        |    | 20                        | 55     | 14     | 1,1   |
| 338                     | Банан нарезка   | 100          | 1,5                  | 0,5   | 21     | 94,5                           | 0,04          | 10    |        |    | 8                         | 28     | 42     | 0,6   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | 33,6                 | 30,57 | 103,39 | 823,13                         | 0,26          | 11,32 | 165,2  |    | 395,64                    | 530,53 | 113,85 | 3,39  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 45                      | Салат из белокачанной капусты с зеленым луком         | 100          | 1,45                 | 5,08  | 8,24   | 84,48                          | 0,02          | 26,79 |        |    | 54,3                      | 26,95  | 14,58  | 0,62  |
| 96                      | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа | 250/10/1     | 2,39                 | 6,62  | 20,55  | 151,34                         | 0,1           | 8,47  | 10     |    | 40,22                     | 79,47  | 29,52  | 1,03  |
| 232                     | Рыба, запечённая с картофелем со сметанным соусом     | 100/150      | 18,89                | 23,07 | 19,78  | 362,31                         | 0,19          | 6,91  | 63,34  |    | 63,25                     | 284,19 | 64,22  | 1,69  |
| 646                     | Напиток из лимона + С витаминизация                   | 200          | 0,14                 | 0,02  | 24,43  | 98,46                          | 0,01          | 6,4   |        |    | 16,57                     | 3,52   | 4,02   | 0,17  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный  | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74                         | 0,22          |       |        |    | 40                        | 130    | 28     | 2,2   |
| 756                     | Ржаной хлеб.  | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9                           | 0,05          |       | 0,3    |    | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | 29,56                | 36,83 | 116,38 | 915,23                         | 0,59          | 48,57 | 73,64  |    | 224,84                    | 571,53 | 154,44 | 6,88  |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 764,01                  | Плюшка "Московская"                                   | 75           | 5,54                 | 7,31  | 45,14  | 268,51                         | 0,11          |       | 3,6    |    | 9,06                      | 23,97  | 4,22   | 0,37  |
| 386                     | Напиток кисломолочный Снежок                          | 200          | 5,4                  | 5     | 21,6   | 153                            | 0,07          | 1,8   | 40     |    | 242                       | 188    | 30     | 0,2   |
| <b>Итого за Полдник</b> |   |              | 10,94                | 12,31 | 66,74  | 421,51                         | 0,18          | 1,8   | 43,6   |    | 251,06                    | 211,97 | 34,22  | 0,57  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 74,1                 | 79,71 | 286,51 | 2159,87                        | 1,03          | 61,69 | 282,44 |    | 871,54                    | 314,03 | 302,51 | 10,84 |



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)****Рацион: Циклическое меню школы (2020)****День: пятница****Сезон: Осень****3 неделя 15 день****Неделя: 3****Возраст: с 7 до 11 лет**

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |               |    | Минеральные вещества<br>(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           |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |              |               |   |               |              |               |    |                              |               |               |              |
| 279                     | Тефтели, тушённые со сметанно-томатным соусом. | 100/30          | 11,97                   | 14,64        | 13            | 231,64                                    | 0,05          | 0,52         | 7,52          |    | 22,24                        | 132,47        | 19,94         | 1,97         |
| 302                     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом            | 180             | 10,26                   | 7,29         | 46,31         | 291,89                                    | 0,25          |              | 25,2          |    | 29,63                        | 244,49        | 163,53        | 5,49         |
| 376                     | Чай с сахаром                                  | 200             | 0,1                     | 0,03         | 15            | 61,67                                     |               | 0,05         |               |    | 12,11                        | 4,12          | 4,24          | 0,48         |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2,37                    | 0,67         | 14,64         | 73,67                                     | 0,11          |              |               |    | 20                           | 65            | 14            | 1,1          |
| 334                     | Яблока свежее (нарезка)                        | 100             | 0,4                     | 0,4          | 9,8           | 44,4                                      | 0,03          | 11,55        | 0,03          |    | 18                           | 11            | 9             | 2,2          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |                 | <b>25,1</b>             | <b>23,23</b> | <b>98,75</b>  | <b>704,47</b>                             | <b>0,44</b>   | <b>12,12</b> | <b>32,75</b>  |    | <b>99,98</b>                 | <b>457,08</b> | <b>210,71</b> | <b>11,22</b> |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |              |               |   |               |              |               |    |                              |               |               |              |
| 71                      | Помидор свежий порционно                       | 100             | 1,1                     | 0,2          | 3,8           | 21,4                                      | 0,06          | 25           |               |    | 14                           | 26            | 20            | 0,9          |
| 99                      | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.      | 250/5/1         | 1,92                    | 4,45         | 11,4          | 93,33                                     | 0,08          | 11,65        | 25            |    | 41,85                        | 57,38         | 24,72         | 0,84         |
| 392                     | Пельмени мясные отварные со сливочным маслом   | 200/10          | 15,31                   | 19,89        | 1,02          | 244,33                                    | 0,05          | 0,39         | 40,31         |    | 52,73                        | 128,48        | 24,42         | 1,55         |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация  | 200             | 0,06                    |              | 22,86         | 91,68                                     |               | 0,4          |               |    | 54                           | 15,4          | 8             | 1,26         |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный                                 | 60              | 4,74                    | 1,74         | 29,28         | 151,74                                    | 0,22          |              |               |    | 40                           | 130           | 28            | 2,2          |
| 756                     | Ржаной хлеб.                                   | 30              | 1,95                    | 0,3          | 14,1          | 66,9                                      | 0,05          |              | 0,3           |    | 10,5                         | 47,4          | 14,1          | 1,17         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |                 | <b>25,08</b>            | <b>26,58</b> | <b>82,46</b>  | <b>669,38</b>                             | <b>0,46</b>   | <b>37,44</b> | <b>65,61</b>  |    | <b>213,08</b>                | <b>404,66</b> | <b>119,24</b> | <b>7,92</b>  |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                         |              |               |   |               |              |               |    |                              |               |               |              |
| 1 486                   | Сочни с творогом                               | 60              | 8,01                    | 15,87        | 25,52         | 276,95                                    | 0,06          | 0,08         | 64,06         |    | 43,45                        | 97,59         | 10,02         | 0,92         |
| 386                     | Йогурт питьевой                                | 200             | 10                      | 6,4          | 7             | 125,6                                     | 0,08          | 1,2          | 40            |    | 244                          | 192           | 30            | 0,2          |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |                 | <b>18,01</b>            | <b>22,27</b> | <b>32,52</b>  | <b>402,55</b>                             | <b>0,14</b>   | <b>1,28</b>  | <b>104,06</b> |    | <b>287,45</b>                | <b>289,59</b> | <b>40,02</b>  | <b>1,12</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | <b>68,19</b>            | <b>72,08</b> | <b>213,73</b> | <b>1776,4</b>                             | <b>1,04</b>   | <b>50,84</b> | <b>202,42</b> |    | <b>600,51</b>                | <b>151,33</b> | <b>369,97</b> | <b>20,26</b> |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Цикличное меню школы(2020)

День: понедельник

Сезон: Осень

4 неделя 16 день

Неделя: 4

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    |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |        |        |    |                           |        |        |       |
| 14                      | Масло порционно  | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,09                          |               |        | 40     |    | 2,4                       | 3      |        | 0,02  |
| 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   |
| 382                     | Какао напиток с молоком  | 200          | 3,87                 | 3,9   | 25,78  | 153,7                          | 0,04          | 1,3    | 20     |    | 127,75                    | 116,2  | 22,74  | 0,75  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87                          | 0,11          |        |        |    | 20                        | 65     | 14     | 1,1   |
| 341                     | Апельсин   | 150          | 1,35                 | 0,3   | 12,15  | 56,7                           | 0,06          | 90     |        |    | 51                        | 34,5   | 19,5   | 0,45  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 21,39                | 29,02 | 96,61  | 733,18                         | 0,43          | 92,6   | 220    |    | 392,43                    | 506,68 | 120,68 | 4,94  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |        |        |    |                           |        |        |       |
| 71                      | Огурцы свежие порционно  | 100          | 0,7                  | 0,1   | 1,9    | 11,3                           | 0,02          | 7      |        |    | 17                        | 30     | 14     | 0,5   |
| 82,05                   | Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной зеленью укропа. | 2,5/250/10   | 4,28                 | 8,08  | 13,95  | 145,64                         | 0,06          | 10,97  | 15,58  |    | 58,07                     | 71,46  | 28,98  | 1,29  |
| 291                     | Плов с цыпльями  | 50/200       | 16,75                | 24,65 | 52,94  | 500,61                         | 0,12          | 5,3    | 27,28  |    | 33,59                     | 213,05 | 51,61  | 1,83  |
| 342                     | Компот из свежих яблок + С витаминизация                         | 200          | 0,14                 | 0,16  | 24,81  | 101,24                         | 0,01          | 4      |        |    | 14,86                     | 4,4    | 5,32   | 0,95  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный   | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74                         | 0,22          |        |        |    | 40                        | 130    | 28     | 2,2   |
| 756                     | Ржаной хлеб.   | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9                           | 0,05          |        | 0,3    |    | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 28,56                | 35,03 | 136,98 | 977,43                         | 0,48          | 27,27  | 43,16  |    | 174,02                    | 496,31 | 142,01 | 7,94  |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |        |        |    |                           |        |        |       |
| 1 016                   | Булочка Сюрпризная   | 50           | 3,57                 | 6,7   | 32,55  | 204,8                          | 0,06          | 0,54   | 12,4   |    | 30,54                     | 52,12  | 18,95  | 0,88  |
| 385                     | Молоко кипячёное   | 200          | 5,68                 | 6,27  | 9,21   | 115,99                         | 0,08          | 2,6    | 40     |    | 240                       | 180    | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |              | 9,25                 | 12,97 | 41,76  | 320,79                         | 0,14          | 3,14   | 52,4   |    | 270,54                    | 232,12 | 46,95  | 1,08  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 59,2                 | 77,02 | 275,35 | 2031,4                         | 1,05          | 123,01 | 315,56 |    | 836,99                    | 235,1  | 309,64 | 13,96 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Циклическое меню школы(2020)

День: вторник

Сезон: Осень

4 неделя 17 день

Неделя: 4

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    |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 243                     | Сардельки отварные                                  | 50           | 5,13                 | 6,83  |        | 81,99                          | 0,01          |       |        |    | 10,01                     | 45,2   | 5,68   | 0,71  |
| 311                     | Картофель в молоке с маслом                         | 180          | 4,56                 | 4,64  | 16,97  | 127,88                         | 0,14          | 8,88  | 25,2   |    | 85,22                     | 123,73 | 36,86  | 1,16  |
| 379                     | Напиток кофейный с молоком                          | 200          | 3                    | 3,75  | 25,02  | 145,83                         | 0,04          | 1,31  | 20,01  |    | 128,47                    | 91,86  | 15,7   | 0,18  |
| 338                     | Банан нарезка                                       | 100          | 1,5                  | 0,5   | 21     | 94,5                           | 0,04          | 10    |        |    | 8                         | 28     | 42     | 0,6   |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный                                      | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87                          | 0,11          |       |        |    | 20                        | 65     | 14     | 1,1   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | 16,56                | 16,59 | 77,63  | 526,07                         | 0,34          | 20,19 | 45,21  |    | 251,7                     | 353,79 | 114,24 | 3,75  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 71                      | Помидор свежий порционно                            | 100          | 1,1                  | 0,2   | 3,8    | 21,4                           | 0,06          | 25    |        |    | 14                        | 26     | 20     | 0,9   |
| 157                     | Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа       | 250/10/1     | 5,37                 | 8,52  | 8,95   | 133,96                         | 0,09          | 6,15  | 26,06  |    | 42,79                     | 93,88  | 24,03  | 1,32  |
| 280                     | Фрикадельки из говядины в соусе сметанном с томатом | 100/30       | 11,16                | 10,65 | 16,12  | 204,93                         | 0,05          | 0,78  | 9,31   |    | 18,45                     | 117,9  | 16,11  | 1,89  |
| 203                     | Вермишель отварная с маслом                         | 180          | 6,64                 | 5,29  | 35,39  | 215,75                         | 0,07          |       | 25,45  |    | 20,66                     | 43,99  | 13,28  | 0,97  |
| 797                     | Напиток клюквенный Школьный + С витаминизация       | 200          | 0,05                 | 0,02  | 15,32  | 61,66                          |               | 1,43  |        |    | 10,92                     | 1,05   | 3,46   | 0,1   |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный                                      | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74                         | 0,22          |       |        |    | 40                        | 130    | 28     | 2,2   |
| 756                     | Ржаной хлеб.  | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9                           | 0,05          |       | 0,3    |    | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | 31,01                | 26,72 | 122,96 | 856,34                         | 0,54          | 33,36 | 61,12  |    | 157,32                    | 460,22 | 118,98 | 8,55  |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 415,02                  | Круассан с конфитуром                               | 90           | 4,97                 | 13,74 | 36,14  | 288,1                          |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 376                     | Чай с сахаром                                       | 200          | 0,1                  | 0,03  | 15     | 60,67                          |               | 0,05  |        |    | 12,11                     | 4,12   | 4,24   | 0,46  |
| <b>Итого за Полдник</b> |   |              | 5,07                 | 13,77 | 51,14  | 348,77                         |               | 0,05  |        |    | 12,11                     | 4,12   | 4,24   | 0,46  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 52,64                | 57,08 | 251,73 | 1731,18                        | 0,88          | 53,6  | 106,33 |    | 421,13                    | 818,13 | 237,46 | 12,76 |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Циклическое меню школы(2020)

День: среда

Сезон: Осень

4 неделя 18 день

Неделя: 4

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    |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 246,01                  | Гуляш из отварной говядины                                   | 75/50        | 20,31                | 15,06 | 3,23   | 229,7                          | 0,04          | 0,47  | 0,07   |    | 21,92                     | 165,79 | 26,19  | 2,81  |
| 304                     | Рис отварной..   | 180          | 4,41                 | 6,5   | 34,78  | 215,26                         | 0,04          |       | 32,63  |    | 7,15                      | 74,74  | 26,03  | 0,67  |
| 377                     | Чай с лимоном и сахаром                                      | 200/3        | 0,13                 | 0,03  | 15,09  | 61,15                          |               | 1,25  |        |    | 13,31                     | 4,78   | 4,6    | 0,47  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87                          | 0,11          |       |        |    | 20                        | 65     | 14     | 1,1   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 27,22                | 22,46 | 67,74  | 581,98                         | 0,19          | 1,72  | 32,7   |    | 62,38                     | 310,31 | 70,82  | 5,05  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 24                      | Салат из свежих томатов и огурцов с луком репчатым           | 100          | 0,94                 | 6,14  | 3,48   | 72,94                          | 0,04          | 15,66 |        |    | 23,76                     | 31,56  | 16,62  | 0,76  |
| 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  |
| 274,04                  | Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным         | 100/5        | 11,84                | 17,92 | 14,06  | 264,88                         | 0,06          | 1,51  | 51,77  |    | 44,63                     | 147,18 | 20,3   | 2,16  |
| 199                     | Пюре гороховое..   | 180          | 19,72                | 5,77  | 40,33  | 292,13                         | 0,42          |       | 25,2   |    | 93,26                     | 195,88 | 80,08  | 6,16  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация                | 200          | 0,06                 |       | 22,86  | 91,68                          |               | 0,4   |        |    | 54                        | 15,4   | 8      | 1,26  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный   | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74                         | 0,22          |       |        |    | 40                        | 130    | 28     | 2,2   |
| 756                     | Ржаной хлеб.   | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9                           | 0,05          |       | 0,3    |    | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 41,04                | 37,51 | 133,86 | 1037,19                        | 0,85          | 36,01 | 82,29  |    | 313,28                    | 615,27 | 190,13 | 14,46 |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 401                     | Оладьи с повидлом  | 150/20       | 12,25                | 9,49  | 76,02  | 438,49                         | 0,18          | 0,51  | 10,12  |    | 143,46                    | 180,2  | 33,08  | 1,56  |
| 386                     | Напиток кисломолочный Ряженка                                | 200          | 5,8                  | 5     | 8,4    | 101,8                          | 0,04          | 0,6   | 40     |    | 248                       | 184    | 28     | 0,2   |
| 338                     | Банан нарезка  | 100          | 1,5                  | 0,5   | 21     | 94,5                           | 0,04          | 10    |        |    | 8                         | 28     | 42     | 0,6   |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |              | 19,55                | 14,99 | 105,42 | 634,79                         | 0,26          | 11,11 | 50,12  |    | 399,46                    | 392,2  | 103,08 | 2,36  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 87,81                | 74,96 | 307,02 | 2253,96                        | 1,3           | 48,84 | 165,11 |    | 775,12                    | 317,78 | 364,03 | 21,87 |



ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 19)

Рацион: Циклическое меню школы(2020)

День: четверг

Сезон: Осень

4 неделя 19 день

Неделя: 4

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  | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11 | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 14                      | Масло порционно  | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,09                          |               |       | 40     |    | 2,4                       | 3      |        | 0,02  |
| 15                      | Сыр порционно  | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 34,46                          | 0,01          | 0,07  | 21     |    | 0,1                       | 60     | 5,5    | 0,07  |
| 224,04                  | Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком   | 200/20       | 24,63                | 20,72 | 58,73  | 519,92                         | 0,11          | 1,62  | 138,64 |    | 289,93                    | 353,1  | 49,98  | 1,33  |
| 379                     | Напиток кофейный с молоком                             | 200          | 3                    | 3,75  | 25,02  | 145,83                         | 0,04          | 1,31  | 20,01  |    | 128,47                    | 91,86  | 15,7   | 0,18  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87                          | 0,11          |       |        |    | 20                        | 65     | 14     | 1,1   |
| 341                     | Апельсин (нарезка)                                     | 100          | 0,9                  | 0,2   | 8,1    | 37,8                           | 0,04          | 60    |        |    | 34                        | 23     | 13     | 0,3   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 33,61                | 35,45 | 106,62 | 879,97                         | 0,31          | 63    | 219,65 |    | 474,9                     | 595,96 | 98,18  | 3     |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 71                      | Огурцы свежие порционно                                | 100          | 0,7                  | 0,1   | 1,9    | 11,3                           | 0,02          | 7     |        |    | 17                        | 30     | 14     | 0,5   |
| 758                     | Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа | 12,5/250/1   | 4,9                  | 4,67  | 19,91  | 141,27                         | 0,13          | 13    |        |    | 32,79                     | 106,88 | 36,35  | 1,29  |
| 247                     | Рыба тушеная с овощами                                 | 80/80        | 19,26                | 13,15 | 4,33   | 212,71                         | 0,19          | 2,36  | 29,31  |    | 38,77                     | 222,41 | 45,69  | 0,98  |
| 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  |
| 388                     | Напиток из плодов шиповника + С витаминизация          | 200          | 0,68                 | 0,28  | 29,62  | 123,72                         | 0,01          | 0,2   |        |    | 21,6                      | 3,4    | 5,4    | 0,66  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный   | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74                         | 0,22          |       |        |    | 40                        | 130    | 28     | 2,2   |
| 756                     | Ржаной хлеб.   | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9                           | 0,05          |       | 0,3    |    | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 38,87                | 25,58 | 140,13 | 946,22                         | 0,69          | 22,56 | 54,81  |    | 176,01                    | 584,48 | 154,59 | 7,77  |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 1 044                   | Пирожок печёный с яблоками                             | 50           | 2,95                 | 1,27  | 24,75  | 122,23                         | 0,05          | 1,77  | 2,5    |    | 10,1                      | 29,36  | 6,38   | 0,78  |
| 386                     | Напиток кисломолочный Снежок                           | 200          | 5,4                  | 5     | 21,6   | 153                            | 0,07          | 1,8   | 40     |    | 242                       | 188    | 30     | 0,2   |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |              | 8,35                 | 6,27  | 46,35  | 275,23                         | 0,12          | 3,57  | 42,5   |    | 252,1                     | 217,36 | 36,38  | 0,98  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 80,83                | 67,3  | 293,1  | 2101,42                        | 1,12          | 89,13 | 316,96 |    | 903,01                    | 1397,8 | 289,15 | 11,75 |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Цикличное меню школы(2020)

День: пятница

Сезон: Осень

4 неделя 20 день

Неделя: 4

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    |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 14                      | Масло порционно  | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,09                          |               |       | 40     |    | 2,4                       | 3      |        | 0,02  |
| 256                     | Говядина тушеная в соусе.  | 100/30       | 28,57                | 21,16 | 1,36   | 310,16                         | 0,07          | 0,17  | 0,03   |    | 19,49                     | 280,97 | 34,82  | 4,24  |
| 302                     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                                  | 180          | 10,26                | 7,29  | 46,31  | 291,89                         | 0,25          |       | 25,2   |    | 29,63                     | 244,49 | 163,53 | 5,49  |
| 1 538                   | Чай с яблоками и сахаром   | 200          | 0,09                 | 0,04  | 9,96   | 40,56                          |               | 0,7   |        |    | 12,44                     | 3,21   | 4,06   | 0,42  |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,37                 | 0,87  | 14,64  | 75,87                          | 0,11          |       |        |    | 20                        | 65     | 14     | 1,1   |
| 338                     | Груша свежая (нарезка)   | 100          | 0,4                  | 0,3   | 10,3   | 45,5                           | 0,02          | 5     |        |    | 19                        | 16     | 12     | 2,3   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 41,77                | 36,91 | 82,7   | 830,07                         | 0,45          | 5,87  | 65,23  |    | 102,96                    | 612,67 | 228,41 | 13,57 |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 71                      | Помидор свежий порционно   | 100          | 1,1                  | 0,2   | 3,8    | 21,4                           | 0,06          | 25    |        |    | 14                        | 26     | 20     | 0,9   |
| 1 565                   | Суп картофельный с зелёным горошком, мясными фрикадельками и укропом | 14/250/1     | 4,75                 | 5,06  | 13,45  | 118,34                         | 0,11          | 9,25  | 22,8   |    | 33,53                     | 86,29  | 29,87  | 1,29  |
| 298                     | Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом.                        | 200/15       | 16,58                | 9,78  | 10,74  | 197,3                          | 0,07          | 17,57 | 20,51  |    | 79                        | 212,38 | 42,84  | 3,05  |
| 350                     | Кисель плодово-ягодный + С витаминизация                             | 200          |                      |       | 30,96  | 123,84                         |               |       |        |    | 9,33                      |        | 1,9    | 0,1   |
| 817,01                  | Хлеб пшеничный   | 60           | 4,74                 | 1,74  | 29,28  | 151,74                         | 0,22          |       |        |    | 40                        | 130    | 28     | 2,2   |
| 756                     | Ржаной хлеб.   | 30           | 1,95                 | 0,3   | 14,1   | 66,9                           | 0,05          |       | 0,3    |    | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 29,12                | 17,08 | 102,33 | 679,52                         | 0,51          | 51,82 | 43,61  |    | 186,36                    | 502,07 | 136,71 | 8,71  |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 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   |
| 385                     | Молоко кипячёное   | 200          | 5,68                 | 6,27  | 9,21   | 115,99                         | 0,08          | 2,6   | 40     |    | 240                       | 180    | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |              | 8,73                 | 19,27 | 43,97  | 384,23                         | 0,11          | 2,62  | 65,03  |    | 307,84                    | 236,71 | 38,81  | 0,9   |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 79,62                | 73,26 | 229    | 1893,82                        | 1,07          | 60,31 | 173,87 |    | 597,16                    | 351,44 | 403,93 | 23,18 |