

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Профессионал-1»



И. А. Бессольцын

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Русско-
Пычасская СОШ



**Меню приготавливаемых блюд
для организации питания учащихся 7-11 лет
(осень-зима)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
	Печенье 50 гр.	1	7	18	67	215								
268	Сок фруктовый (ДОУ)	200	1		20,2	85,33	0,03	5,33			18,67	18,67	10,67	0,8
Итого за Полдник			8	18	87,2	300,33	0,03	5,33			18,67	18,67	10,67	0,8
Платный обед														
14	Огурцы свежие резанные порционно	60	0,42	0,05	0,91	5,52	0,02	3			13,8	25,2	8,4	0,36
134	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	92,8	0,07	16,05	0,02		34,46	51,18	21,14	0,7
789	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	3,05	3,33	13,68	97	0,11				12,28	75,25	51,02	1,7
75,01	Котлета Детская свинина с соусом	90	10,1	18,4	3,3	227,4	0,09	1	0,05		28,96	183,11	23,66	2,73
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			19,81	26,26	72,91	618,94	0,35	20,15	0,07		106,75	381,98	117,02	7,02
Обед сотрудникам в школе														
14	Огурцы свежие резанные порционно	60	0,42	0,05	0,91	5,52	0,02	3			13,8	25,2	8,4	0,36
134	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	92,8	0,07	16,05	0,02		34,46	51,18	21,14	0,7
789	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	3,05	3,33	13,68	97	0,11				12,28	75,25	51,02	1,7
75,01	Котлета Детская свинина с соусом	90	10,1	18,4	3,3	227,4	0,09	1	0,05		28,96	183,11	23,66	2,73
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед сотрудникам в школе			19,81	26,26	72,91	618,94	0,35	20,15	0,07		106,75	381,98	117,02	7,02
Обед 1-4 класс														
14	Огурцы свежие резанные порционно	60	0,42	0,05	0,91	5,52	0,02	3			13,8	25,2	8,4	0,36
134	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	92,8	0,07	16,05	0,02		34,46	51,18	21,14	0,7
789	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	3,05	3,33	13,68	97	0,11				12,28	75,25	51,02	1,7
75,01	Котлета Детская свинина с соусом	90	10,1	18,4	3,3	227,4	0,09	1	0,05		28,96	183,11	23,66	2,73
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			19,81	26,26	72,91	618,94	0,35	20,15	0,07		106,75	381,98	117,02	7,02
Обед для льготных категорий														
14	Огурцы свежие резанные порционно	60	0,42	0,05	0,91	5,52	0,02	3			13,8	25,2	8,4	0,36
134	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	92,8	0,07	16,05	0,02		34,46	51,18	21,14	0,7
789	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	3,05	3,33	13,68	97	0,11				12,28	75,25	51,02	1,7
75,01	Котлета Детская свинина с соусом	90	10,1	18,4	3,3	227,4	0,09	1	0,05		28,96	183,11	23,66	2,73
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед для льготных категорий			19,81	26,26	72,91	618,94	0,35	20,15	0,07		106,75	381,98	117,02	7,02
Итого за день			87,24	123,04	378,84	2776,09	1,43	85,93	0,28		445,67	546,54	178,75	28,88

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
279	Пирожок рис с яйцом с/п дрожжевое тесто	50	3,41	2,28	21,38	120		0,03						
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
Итого за Полдник			3,61	2,28	35,38	176		0,13			5,25	8,24	4,4	0,87
Платный обед														
19	Помидоры свежие резанные порционно	60	0,61	3,18	1,63	37,15	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,06	19,31	0,2		43,42	51,67	23,64	1,02
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44

437,01	Гуляш из курицы	50/50	12,7	18,05	23,9	211	0,14	9,2	0,4		28,35	328,83	46,99	4,94
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			24,32	31,78	114,84	749,67	0,33	43,61	0,64		102,14	462,96	99,89	8,47
Обед сотрудникам в школе														
19	Помидоры свежие резанные порционно	60	0,61	3,18	1,63	37,15	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,06	19,31	0,2		43,42	51,67	23,64	1,02
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
437,01	Гуляш из курицы	50/50	12,7	18,05	23,9	211	0,14	9,2	0,4		28,35	328,83	46,99	4,94
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед сотрудникам в школе			24,32	31,78	114,84	749,67	0,33	43,61	0,64		102,14	462,96	99,89	8,47
Обед 1-4 класс														
19	Помидоры свежие резанные порционно	60	0,61	3,18	1,63	37,15	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,06	19,31	0,2		43,42	51,67	23,64	1,02
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
437,01	Гуляш из курицы	50/50	12,7	18,05	23,9	211	0,14	9,2	0,4		28,35	328,83	46,99	4,94
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			24,32	31,78	114,84	749,67	0,33	43,61	0,64		102,14	462,96	99,89	8,47
Обед для льготных категорий														
19	Помидоры свежие резанные порционно	60	0,61	3,18	1,63	37,15	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,06	19,31	0,2		43,42	51,67	23,64	1,02
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
437,01	Гуляш из курицы	50/50	12,7	18,05	23,9	211	0,14	9,2	0,4		28,35	328,83	46,99	4,94
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед для льготных категорий			24,32	31,78	114,84	749,67	0,33	43,61	0,64		102,14	462,96	99,89	8,47
Итого за день			100,89	129,4	494,74	3174,68	1,32	174,57	2,56		413,81	860,04	403,96	34,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12-18 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
Полдник														
1 266	Пирожок с рыбой растягай с/п	50	6,7	9,94	34,28	252,07	0,09	0,62	0,05		26,34	68,89	12,23	0,68
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
Итого за Полдник			6,9	9,94	48,28	308,07	0,09	0,72	0,05		31,59	77,13	16,63	1,55
Платный обед														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	0,02	21,93			25,89	19,95	10,31	0,37
102,01	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	0,08	4,23	0,07		37,91	70,17	26,02	0,94
120	Пюре из бобовых с маслом	150	13,63	6,85	35,02	255	0,19				39,17		35	2,75
7 002	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	50/50	9,28	5,03	4,27	131,7	0,01	0,91			27,51	157,45	15,48	0,17
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			29,43	19,12	100,05	727,93	0,36	27,17	0,07		147,73	294,81	99,61	5,76
Обед сотрудникам в школе														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	0,02	21,93			25,89	19,95	10,31	0,37
102,01	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	0,08	4,23	0,07		37,91	70,17	26,02	0,94
120	Пюре из бобовых с маслом	150	13,63	6,85	35,02	255	0,19				39,17		35	2,75
7 002	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	50/50	9,28	5,03	4,27	131,7	0,01	0,91			27,51	157,45	15,48	0,17
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед сотрудникам в школе			29,43	19,12	100,05	727,93	0,36	27,17	0,07		147,73	294,81	99,61	5,76
Обед 1-4 класс														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	0,02	21,93			25,89	19,95	10,31	0,37
102,01	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	0,08	4,23	0,07		37,91	70,17	26,02	0,94
120	Пюре из бобовых с маслом	150	13,63	6,85	35,02	255	0,19				39,17		35	2,75
7 002	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	50/50	9,28	5,03	4,27	131,7	0,01	0,91			27,51	157,45	15,48	0,17
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			29,43	19,12	100,05	727,93	0,36	27,17	0,07		147,73	294,81	99,61	5,76
Обед для льготных категорий														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	0,02	21,93			25,89	19,95	10,31	0,37
102,01	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	0,08	4,23	0,07		37,91	70,17	26,02	0,94
120	Пюре из бобовых с маслом	150	13,63	6,85	35,02	255	0,19				39,17		35	2,75
7 002	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	50/50	9,28	5,03	4,27	131,7	0,01	0,91			27,51	157,45	15,48	0,17
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед для льготных категорий			29,43	19,12	100,05	727,93	0,36	27,17	0,07		147,73	294,81	99,61	5,76
Итого за день			124,62	86,42	448,48	3219,79	1,53	109,4	0,33		623,51	256,31	115,07	24,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12-18 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
Полдник														
285	Гребешок с повидлом	50	4,58	7,06	25,15	182,5	0,1				31,7			0,5
268	Сок фруктовый (ДОУ)	200	1		20,2	85,33	0,03	5,33			18,67	18,67	10,67	0,8
Итого за Полдник			5,58	7,06	45,35	267,83	0,13	5,33			50,37	18,67	10,67	1,3
Платный обед														
30	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	3,6	1,41	39,96	0,02	6,18			13,61	22,89	7,9	0,33
65	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,68	9,7	69,8	0,04	0,59	0,4		36		7,09	0,65
7 010,01	Жаркое по-домашнему	220	21,91	23,09	46,71	413,86	0,29	37,59	0,09		41,02	341,17	72,02	5,82
267,01	Напиток из шиповника с/п	200	0,68	0,28	18,97	81,13		55			7		2	0,3

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			28,68	29,89	106,37	744,97	0,41	99,36	0,49		109,63	403,06	97,41	7,76
Обед сотрудникам в школе														
30	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	3,6	1,41	39,96	0,02	6,18			13,61	22,89	7,9	0,33
65	Суп картофельный с клёцками	200	1,68	2,68	9,7	69,8	0,04	0,59	0,4		36		7,09	0,65
7 010,0	Жаркое по-домашнему	220	21,91	23,09	46,71	413,86	0,29	37,59	0,09		41,02	341,17	72,02	5,82
267,01	Напиток из шиповника с/п	200	0,68	0,28	18,97	81,13		55			7		2	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед сотрудникам в школе			28,68	29,89	106,37	744,97	0,41	99,36	0,49		109,63	403,06	97,41	7,76
Обед 1-4 класс														
30	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	3,6	1,41	39,96	0,02	6,18			13,61	22,89	7,9	0,33
65	Суп картофельный с клёцками	200	1,68	2,68	9,7	69,8	0,04	0,59	0,4		36		7,09	0,65
7 010,0	Жаркое по-домашнему	220	21,91	23,09	46,71	413,86	0,29	37,59	0,09		41,02	341,17	72,02	5,82
267,01	Напиток из шиповника с/п	200	0,68	0,28	18,97	81,13		55			7		2	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			28,68	29,89	106,37	744,97	0,41	99,36	0,49		109,63	403,06	97,41	7,76
Обед для льготных категорий														
30	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	3,6	1,41	39,96	0,02	6,18			13,61	22,89	7,9	0,33
65	Суп картофельный с клёцками	200	1,68	2,68	9,7	69,8	0,04	0,59	0,4		36		7,09	0,65
7 010,0	Жаркое по-домашнему	220	21,91	23,09	46,71	413,86	0,29	37,59	0,09		41,02	341,17	72,02	5,82
267,01	Напиток из шиповника с/п	200	0,68	0,28	18,97	81,13		55			7		2	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед для льготных категорий			28,68	29,89	106,37	744,97	0,41	99,36	0,49		109,63	403,06	97,41	7,76
Итого за день			120,3	126,62	470,83	3247,71	1,77	402,77	1,96		488,89	630,9	400,31	32,34

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12-18 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
Полдник														
182	Корж Молочный	50	3,27	5,27	30,73	182	0,07				11,67			0,4
268	Сок фруктовый (ДОУ)	200	1		20,2	85,33	0,03	5,33			18,67	18,67	10,67	0,8
Итого за Полдник			4,27	5,27	50,93	267,33	0,1	5,33			30,34	18,67	10,67	1,2
Платный обед														
006,0	Салат витаминный с раст маслом 60 гр	60	0,64	9,09	6,2	110,4	0,03	17,82			33,21	23,48	14,02	0,96
77,01	Суп харчо	200	1,4	6,5	10,74	137,78	0,03	3,35	0,2		26,4	69,86	20,9	0,94
294	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	6,18	4,24	24,55	152,97	0,15		0,05		17,93	82,97	30,34	0,97
191	Голубцы «Уралочка» свинина	90	11,8	15,65	12,6	198,6	0,07		0,01		18		28	1,6
607	Кисель	200	0,12	0,02	5,33	40,66								
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			24,1	35,74	89	780,63	0,34	21,17	0,26		107,54	215,31	101,66	5,13
Обед сотрудникам в школе														
006,0	Салат витаминный с раст маслом 60 гр	60	0,64	9,09	6,2	110,4	0,03	17,82			33,21	23,48	14,02	0,96
77,01	Суп харчо	200	1,4	6,5	10,74	137,78	0,03	3,35	0,2		26,4	69,86	20,9	0,94
294	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	6,18	4,24	24,55	152,97	0,15		0,05		17,93	82,97	30,34	0,97
191	Голубцы «Уралочка» свинина	90	11,8	15,65	12,6	198,6	0,07		0,01		18		28	1,6
607	Кисель	200	0,12	0,02	5,33	40,66								
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед сотрудникам в школе			24,1	35,74	89	780,63	0,34	21,17	0,26		107,54	215,31	101,66	5,13
Обед 1-4 класс														
006,0	Салат витаминный с раст маслом 60 гр	60	0,64	9,09	6,2	110,4	0,03	17,82			33,21	23,48	14,02	0,96
77,01	Суп харчо	200	1,4	6,5	10,74	137,78	0,03	3,35	0,2		26,4	69,86	20,9	0,94
294	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	6,18	4,24	24,55	152,97	0,15		0,05		17,93	82,97	30,34	0,97
191	Голубцы «Уралочка» свинина	90	11,8	15,65	12,6	198,6	0,07		0,01		18		28	1,6
607	Кисель	200	0,12	0,02	5,33	40,66								
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			24,1	35,74	89	780,63	0,34	21,17	0,26		107,54	215,31	101,66	5,13
Обед для льготных категорий														
006,0	Салат витаминный с раст маслом 60 гр	60	0,64	9,09	6,2	110,4	0,03	17,82			33,21	23,48	14,02	0,96
77,01	Суп харчо	200	1,4	6,5	10,74	137,78	0,03	3,35	0,2		26,4	69,86	20,9	0,94
294	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	6,18	4,24	24,55	152,97	0,15		0,05		17,93	82,97	30,34	0,97
191	Голубцы «Уралочка» свинина	90	11,8	15,65	12,6	198,6	0,07		0,01		18		28	1,6
607	Кисель	200	0,12	0,02	5,33	40,66								
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед для льготных категорий			24,1	35,74	89	780,63	0,34	21,17	0,26		107,54	215,31	101,66	5,13
Итого за день			100,67	148,23	406,93	3389,85	1,46	90,01	1,04		460,5	879,91	417,31	21,72

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12-18 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
Полдник														
292	Булочка "Домашняя" с/п	50	3,64	6,26	26,96	179								
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
Итого за Полдник			3,84	6,26	40,96	235		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
Платный обед														
21	Салат из свеклы с р/маслом	60	0,87	5,06	5,22	69	0,01	4,06	0,01		28,82	24,94	13,2	0,87
59	Суп Агррычишд	200	4,2	2,4	11,4	84	0,09	11,8	0,04		24,65	48,59	21,24	0,81
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
041,0	Тефтели мясные с рисом в соусе	90	11,37	10,31	13,5	159,24	0,05				10,86	147,58	20,48	2,03
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			25,85	24,16	108,95	728,96	0,24	15,96	0,09		86,3	287,97	72,18	5,68
Обед сотрудникам в школе														

21	Салат из свеклы с р/маслом	60	0,87	5,06	5,22	69	0,01	4,06	0,01		28,82	24,94	13,2	0,87
59	Суп Агрырчишyd	200	4,2	2,4	11,4	84	0,09	11,8	0,04		24,65	48,59	21,24	0,81
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
041,0	Тефтели мясные с рисом в соусе	90	11,37	10,31	13,5	159,24	0,05				10,86	147,58	20,48	2,03
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед сотрудникам в школе			25,85	24,16	108,95	728,96	0,24	15,96	0,09		86,3	287,97	72,18	5,68
Обед 1-4 класс														
21	Салат из свеклы с р/маслом	60	0,87	5,06	5,22	69	0,01	4,06	0,01		28,82	24,94	13,2	0,87
59	Суп Агрырчишyd	200	4,2	2,4	11,4	84	0,09	11,8	0,04		24,65	48,59	21,24	0,81
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
041,0	Тефтели мясные с рисом в соусе	90	11,37	10,31	13,5	159,24	0,05				10,86	147,58	20,48	2,03
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			25,85	24,16	108,95	728,96	0,24	15,96	0,09		86,3	287,97	72,18	5,68
Обед для льготных категорий														
21	Салат из свеклы с р/маслом	60	0,87	5,06	5,22	69	0,01	4,06	0,01		28,82	24,94	13,2	0,87
59	Суп Агрырчишyd	200	4,2	2,4	11,4	84	0,09	11,8	0,04		24,65	48,59	21,24	0,81
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
041,0	Тефтели мясные с рисом в соусе	90	11,37	10,31	13,5	159,24	0,05				10,86	147,58	20,48	2,03
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед для льготных категорий			25,85	24,16	108,95	728,96	0,24	15,96	0,09		86,3	287,97	72,18	5,68
Итого за день			107,24	102,9	476,76	3150,84	0,96	63,94	0,36		350,45	160,1	293,12	23,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
2 003,0	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой с/п	50	3,13	2,78	15,62	115,2	0,11	2,92	0,01		26	50,29	14,15	0,82
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
Итого за Полдник			3,33	2,78	29,62	171,2	0,11	3,02	0,01		31,25	58,53	18,55	1,69
Платный обед														
046,0	Икра кабачковая г/п	60	0,75	4,2	4,2	57	0,04	14,68			16,46	17,36	9,95	0,47
91	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,1	13,12	0,02		20,82	52,07	21,5	0,82
284	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	5,59	6,51	23,11	167,61	0,07				11,67		17,5	0,58
79,03	Котлета «Геркулес» с соусом	90	10,42	12,81	10,5	163,71	0,15	0,93			36,78	217,43	45,68	3,17
486,01	Компот из сухофруктов сп	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			23,46	25,78	111,03	727,04	0,44	29,46	0,02		101,21	325,86	120,52	6,4
Обед сотрудникам в школе														
046,0	Икра кабачковая г/п	60	0,75	4,2	4,2	57	0,04	14,68			16,46	17,36	9,95	0,47
91	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,1	13,12	0,02		20,82	52,07	21,5	0,82
284	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	5,59	6,51	23,11	167,61	0,07				11,67		17,5	0,58
79,03	Котлета «Геркулес» с соусом	90	10,42	12,81	10,5	163,71	0,15	0,93			36,78	217,43	45,68	3,17
486,01	Компот из сухофруктов сп	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед сотрудникам в школе			23,46	25,78	111,03	727,04	0,44	29,46	0,02		101,21	325,86	120,52	6,4
Обед 1-4 класс														
046,0	Икра кабачковая г/п	60	0,75	4,2	4,2	57	0,04	14,68			16,46	17,36	9,95	0,47
91	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,1	13,12	0,02		20,82	52,07	21,5	0,82
284	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	5,59	6,51	23,11	167,61	0,07				11,67		17,5	0,58
79,03	Котлета «Геркулес» с соусом	90	10,42	12,81	10,5	163,71	0,15	0,93			36,78	217,43	45,68	3,17
486,01	Компот из сухофруктов сп	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			23,46	25,78	111,03	727,04	0,44	29,46	0,02		101,21	325,86	120,52	6,4
Обед для льготных категорий														
046,0	Икра кабачковая г/п	60	0,75	4,2	4,2	57	0,04	14,68			16,46	17,36	9,95	0,47
91	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,1	13,12	0,02		20,82	52,07	21,5	0,82
284	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	5,59	6,51	23,11	167,61	0,07				11,67		17,5	0,58
79,03	Котлета «Геркулес» с соусом	90	10,42	12,81	10,5	163,71	0,15	0,93			36,78	217,43	45,68	3,17
486,01	Компот из сухофруктов сп	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед для льготных категорий			23,46	25,78	111,03	727,04	0,44	29,46	0,02		101,21	325,86	120,52	6,4
Итого за день			97,17	105,9	473,74	3079,36	1,87	120,86	0,09		436,09	361,9	500,63	27,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
	Ватрушка с повидлом	50	3,93	1,46	8,23	61,67	0,06				17,61			0,28
268	Сок фруктовый (ДОУ)	200	1		20,2	85,33	0,03	5,33			18,67	18,67	10,67	0,8
Итого за Полдник			4,93	1,46	28,43	147	0,09	5,33			36,28	18,67	10,67	1,08
Платный обед														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	0,02	21,93			25,89	19,95	10,31	0,37
72	Уха со взбитым яйцом с рыбой	200	10,8	2,88	10	105,6	0,08	12,8	0,04		22,59	55,86	17,5	0,83
174,01	Каша ячневая вязкая гарнир	150	4,79	4,43	30,87	181,5	0,08				14		21	0,7
81,01	Фрикадельки Петушок с соусом	100	5,82	11,54	42,83	172,57	0,07	1,33	53,34		20,52	134,39	16,04	1,4
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33

Итого за Платный обед		26,25	21,99	131,18	704,3	0,31	36,16	53,38		100,25	257,44	77,65	4,83	
Обед сотрудникам в школе														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	0,02	21,93			25,89	19,95	10,31	0,37
72	Уха со взбитым яйцом с рыбой	200	10,8	2,88	10	105,6	0,08	12,8	0,04		22,59	55,86	17,5	0,83
174,01	Каша ячневая вязкая гарнир	150	4,79	4,43	30,87	181,5	0,08				14		21	0,7
81,01	Фрикадельки Петушок с соусом	100	5,82	11,54	42,83	172,57	0,07	1,33	53,34		20,52	134,39	16,04	1,4
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед сотрудникам в школе		26,25	21,99	131,18	704,3	0,31	36,16	53,38		100,25	257,44	77,65	4,83	
Обед 1-4 класс														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	0,02	21,93			25,89	19,95	10,31	0,37
72	Уха со взбитым яйцом с рыбой	200	10,8	2,88	10	105,6	0,08	12,8	0,04		22,59	55,86	17,5	0,83
174,01	Каша ячневая вязкая гарнир	150	4,79	4,43	30,87	181,5	0,08				14		21	0,7
81,01	Фрикадельки Петушок с соусом	100	5,82	11,54	42,83	172,57	0,07	1,33	53,34		20,52	134,39	16,04	1,4
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс		26,25	21,99	131,18	704,3	0,31	36,16	53,38		100,25	257,44	77,65	4,83	
Обед для льготных категорий														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	0,02	21,93			25,89	19,95	10,31	0,37
72	Уха со взбитым яйцом с рыбой	200	10,8	2,88	10	105,6	0,08	12,8	0,04		22,59	55,86	17,5	0,83
174,01	Каша ячневая вязкая гарнир	150	4,79	4,43	30,87	181,5	0,08				14		21	0,7
81,01	Фрикадельки Петушок с соусом	100	5,82	11,54	42,83	172,57	0,07	1,33	53,34		20,52	134,39	16,04	1,4
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед для льготных категорий		26,25	21,99	131,18	704,3	0,31	36,16	53,38		100,25	257,44	77,65	4,83	
Итого за день		109,93	89,42	553,15	2964,2	1,33	149,97	213,52		437,28	1048,44	321,27	20,4	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
301	Булочка домашняя	50	3,52	6,61	27,97	186	0,05		0,07		7,49	30,45	5,37	0,45
268	Сок фруктовый (ДОУ)	200	1		20,2	85,33	0,03	5,33			18,67	18,67	10,67	0,8
Итого за Полдник			4,52	6,61	48,17	271,33	0,08	5,33	0,07		26,16	49,12	16,04	1,25
Платный обед														
1 039	Винегрет овощной	60	0,94	6,11	4,02	77,52	0,04	5,25			13,06	26,91	11,03	0,46
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	123,4	0,04	14,02	0,63		37,79	38,31	16,6	0,64
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
74,01	колобки мясо-картофельные свинина с соусом	60/30	8,9	20,3	8,9	251,7	0,06	1,88	0,06		67,96	126,78	18,3	1,29
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			20,85	36,24	99,75	869,34	0,23	21,25	0,73		140,78	258,86	63,19	4,36
Обед сотрудникам в школе														
1 039	Винегрет овощной	60	0,94	6,11	4,02	77,52	0,04	5,25			13,06	26,91	11,03	0,46
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	123,4	0,04	14,02	0,63		37,79	38,31	16,6	0,64
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
74,01	колобки мясо-картофельные свинина с соусом	60/30	8,9	20,3	8,9	251,7	0,06	1,88	0,06		67,96	126,78	18,3	1,29
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед сотрудникам в школе			20,85	36,24	99,75	869,34	0,23	21,25	0,73		140,78	258,86	63,19	4,36
Обед 1-4 класс														
1 039	Винегрет овощной	60	0,94	6,11	4,02	77,52	0,04	5,25			13,06	26,91	11,03	0,46
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	123,4	0,04	14,02	0,63		37,79	38,31	16,6	0,64
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
74,01	колобки мясо-картофельные свинина с соусом	60/30	8,9	20,3	8,9	251,7	0,06	1,88	0,06		67,96	126,78	18,3	1,29
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			20,85	36,24	99,75	869,34	0,23	21,25	0,73		140,78	258,86	63,19	4,36
Обед для льготных категорий														
1 039	Винегрет овощной	60	0,94	6,11	4,02	77,52	0,04	5,25			13,06	26,91	11,03	0,46
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	123,4	0,04	14,02	0,63		37,79	38,31	16,6	0,64
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
74,01	колобки мясо-картофельные свинина с соусом	60/30	8,9	20,3	8,9	251,7	0,06	1,88	0,06		67,96	126,78	18,3	1,29
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед для льготных категорий			20,85	36,24	99,75	869,34	0,23	21,25	0,73		140,78	258,86	63,19	4,36
Итого за день			87,92	151,57	447,17	3748,69	1	90,33	2,99		589,28	1084,56	268,8	18,69

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
741	Ватрушка с картофелем	50	4,09	2,26	25,67	138,43	0,1	8,29	0,02		16,89	59,41	15,26	0,78
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
Итого за Полдник			4,29	2,26	39,67	194,43	0,1	8,39	0,02		22,14	67,65	19,66	1,65
Платный обед														
30	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,66	4,13	2,06	43,68	0,03	11,75			10,24	13,44	10,13	0,46
102,01	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	0,08	4,23	0,07		37,91	70,17	26,02	0,94
007,0	Капуста тушеная с мясом	220	10,45	20,21	13,92	281,72	0,11	89,3	0,1		107,53	163,2	50,62	2,71
71,01	Чай с лимоном сп	200	0,3	0,04	20,7	82		3,7			18,03	10,22	7,52	0,92

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			17,05	28,72	79,54	644,22	0,28	108,98	0,17		185,71	296,03	102,69	5,69
Обед сотрудникам в школе														
30	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,66	4,13	2,06	43,68	0,03	11,75			10,24	13,44	10,13	0,46
102,01	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	0,08	4,23	0,07		37,91	70,17	26,02	0,94
8 007,0	Капуста тушеная с мясом	220	10,45	20,21	13,92	281,72	0,11	89,3	0,1		107,53	163,2	50,62	2,71
71,01	Чай с лимоном сп	200	0,3	0,04	20,7	82		3,7			18,03	10,22	7,52	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед сотрудникам в школе			17,05	28,72	79,54	644,22	0,28	108,98	0,17		185,71	296,03	102,69	5,69
Обед 1-4 класс														
30	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,66	4,13	2,06	43,68	0,03	11,75			10,24	13,44	10,13	0,46
102,01	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	0,08	4,23	0,07		37,91	70,17	26,02	0,94
8 007,0	Капуста тушеная с мясом	220	10,45	20,21	13,92	281,72	0,11	89,3	0,1		107,53	163,2	50,62	2,71
71,01	Чай с лимоном сп	200	0,3	0,04	20,7	82		3,7			18,03	10,22	7,52	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			17,05	28,72	79,54	644,22	0,28	108,98	0,17		185,71	296,03	102,69	5,69
Обед для льготных категорий														
30	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,66	4,13	2,06	43,68	0,03	11,75			10,24	13,44	10,13	0,46
102,01	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	0,08	4,23	0,07		37,91	70,17	26,02	0,94
8 007,0	Капуста тушеная с мясом	220	10,45	20,21	13,92	281,72	0,11	89,3	0,1		107,53	163,2	50,62	2,71
71,01	Чай с лимоном сп	200	0,3	0,04	20,7	82		3,7			18,03	10,22	7,52	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед для льготных категорий			17,05	28,72	79,54	644,22	0,28	108,98	0,17		185,71	296,03	102,69	5,69
Итого за день			72,49	117,14	357,83	2771,31	1,22	444,31	0,7		764,98	251,7	430,42	24,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
2003,0	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой с/п	50	3,13	2,78	15,62	115,2	0,11	2,92	0,01		26	50,29	14,15	0,82
268	Сок фруктовый (ДОУ)	200	1		20,2	85,33	0,03	5,33			18,67	18,67	10,67	0,8
Итого за Полдник			4,13	2,78	35,82	200,53	0,14	8,25	0,01		44,67	68,96	24,82	1,62
Платный обед														
47	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,03	3	5,08	51,42	0,01	9,07	0,33		19,91	10,78	6,17	0,23
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,08	17,84	103,6	0,07	9,44	0,03		19,72	38,87	16,99	0,65
321,01	Плов из курицы с/п	220	18,39	15,29	39,59	355,2	0,05	3	0,01		23,1		27,02	0,98
486,01	Компот из сухофруктов сп	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			28,76	22,63	118,93	752,94	0,21	22,24	0,37		78,21	88,65	76,07	3,22
Обед сотрудникам в школе														
47	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,03	3	5,08	51,42	0,01	9,07	0,33		19,91	10,78	6,17	0,23
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,08	17,84	103,6	0,07	9,44	0,03		19,72	38,87	16,99	0,65
321,01	Плов из курицы с/п	220	18,39	15,29	39,59	355,2	0,05	3	0,01		23,1		27,02	0,98
486,01	Компот из сухофруктов сп	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед сотрудникам в школе			28,76	22,63	118,93	752,94	0,21	22,24	0,37		78,21	88,65	76,07	3,22
Обед 1-4 класс														
47	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,03	3	5,08	51,42	0,01	9,07	0,33		19,91	10,78	6,17	0,23
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,08	17,84	103,6	0,07	9,44	0,03		19,72	38,87	16,99	0,65
321,01	Плов из курицы с/п	220	18,39	15,29	39,59	355,2	0,05	3	0,01		23,1		27,02	0,98
486,01	Компот из сухофруктов сп	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			28,76	22,63	118,93	752,94	0,21	22,24	0,37		78,21	88,65	76,07	3,22
Обед для льготных категорий														
47	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,03	3	5,08	51,42	0,01	9,07	0,33		19,91	10,78	6,17	0,23
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,08	17,84	103,6	0,07	9,44	0,03		19,72	38,87	16,99	0,65
321,01	Плов из курицы с/п	220	18,39	15,29	39,59	355,2	0,05	3	0,01		23,1		27,02	0,98
486,01	Компот из сухофруктов сп	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед для льготных категорий			28,76	22,63	118,93	752,94	0,21	22,24	0,37		78,21	88,65	76,07	3,22
Итого за день			119,17	93,3	511,54	3212,29	0,98	97,21	1,49		357,51	423,56	329,1	14,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
301	Булочка домашняя	50	3,52	6,61	27,97	186	0,05		0,07		7,49	30,45	5,37	0,45
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
Итого за Полдник			3,72	6,61	41,97	242	0,05	0,1	0,07		12,74	38,69	9,77	1,32
Платный обед														
14	Огурцы свежие резанные порционно	60	0,42	0,05	0,91	5,52	0,02	3			13,8	25,2	8,4	0,36
91	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,1	13,12	0,02		20,82	52,07	21,5	0,82
795	каша перловая с растительным маслом	150	6,68	5,33	27,52	174,5	0,06		0,15		25,88	200,81	133,59	4,58
34,01	Котлета Загадка курица с соусом	90	9,57	9,68	6,81	167,14	0,09	5,01	40,39		24,56	133,3	19,92	1,61
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			23,15	17,3	95,62	639,38	0,33	21,23	40,56		102,31	458,62	196,21	8,9
Обед сотрудникам в школе														

14	Огурцы свежие резанные порционно	60	0,42	0,05	0,91	5,52	0,02	3			13,8	25,2	8,4	0,36
91	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,1	13,12	0,02		20,82	52,07	21,5	0,82
795	каша перловая с растительным маслом	150	6,68	5,33	27,52	174,5	0,06		0,15		25,88	200,81	133,59	4,58
34,01	Котлета Загадка курица с соусом	90	9,57	9,68	6,81	167,14	0,09	5,01	40,39		24,56	133,3	19,92	1,61
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед сотрудникам в школе			23,15	17,3	95,62	639,38	0,33	21,23	40,56		102,31	458,62	196,21	8,9
Обед 1-4 класс														
14	Огурцы свежие резанные порционно	60	0,42	0,05	0,91	5,52	0,02	3			13,8	25,2	8,4	0,36
91	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,1	13,12	0,02		20,82	52,07	21,5	0,82
795	каша перловая с растительным маслом	150	6,68	5,33	27,52	174,5	0,06		0,15		25,88	200,81	133,59	4,58
34,01	Котлета Загадка курица с соусом	90	9,57	9,68	6,81	167,14	0,09	5,01	40,39		24,56	133,3	19,92	1,61
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			23,15	17,3	95,62	639,38	0,33	21,23	40,56		102,31	458,62	196,21	8,9
Обед для льготных категорий														
14	Огурцы свежие резанные порционно	60	0,42	0,05	0,91	5,52	0,02	3			13,8	25,2	8,4	0,36
91	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,1	13,12	0,02		20,82	52,07	21,5	0,82
795	каша перловая с растительным маслом	150	6,68	5,33	27,52	174,5	0,06		0,15		25,88	200,81	133,59	4,58
34,01	Котлета Загадка курица с соусом	90	9,57	9,68	6,81	167,14	0,09	5,01	40,39		24,56	133,3	19,92	1,61
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед для льготных категорий			23,15	17,3	95,62	639,38	0,33	21,23	40,56		102,31	458,62	196,21	8,9
Итого за день			96,32	75,81	424,45	2799,52	1,37	85,02	162,31		421,98	873,1	794,61	36,92

Итого за период	223,96	349,75	5444,44	37534,33	16,24	914,3	387,63	5788,9	5377,4	5053,3	308,08
Среднее значение за период	102	112,5	453,7	3127,9	1,4	159,5	32,3	482,4	1281,5	421,1	25,7

Составил _____ Администратор Утвердил _____
М.П.