

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Осень-зима 2023 платники

День: понедельник

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Завтрак														
4 002,01	Каша вязкая молочная овсяная	220/5	10	11	42	309		1	52		168	281	87	2
12 012,01	Бутерброд с маслом	45	3	13	14	181			89		12	63	17	1
10 018,01	Кофейный напиток	200	3	3	15	103		15	20		126	90	15	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Итого за Завтрак			19	28	80	643		16	161		306	434	119	3
Обед 1														
10,01	Щи с говядиной со сметаной	250/30/5	8	8	10	142		31	5		57	107	31	2
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
Итого за Обед 1			10	8	30	227		31	5		74	139	44	3
Обед 2														
37,01	Икра кабачковая 1	60	1	4	4	58								
14,05	Плов с куриным филе 1	225	19	22	55	492		5			27	123	57	2
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Итого за Обед 2			23	27	75	628		5			36	123	59	2
Комплекс 1														
10,01	Щи с говядиной со сметаной	250/30/5	8	8	10	142		31	5		57	107	31	2
37,01	Икра кабачковая 1	60	1	4	4	58								
14,05	Плов с куриным филе 1	225	19	22	55	492		5			27	123	57	2
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
Итого за Комплекс 1			33	35	98	827		36	5		101	262	101	5
Итого за день			85	98	283	2325		88	171		517	958	323	13

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Осень-зима 2023 платники

День: вторник

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	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

Завтрак														
15,03	Каша молочная манная вязкая 1	200/5	7	8	41	263		1	49		142	130	23	1
6 002,01	Пудинг из творога запеченный/2	50/15	10	5	22	175			26		126	50	19	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Итого за Завтрак			20	14	79	520		4	76		285	190	49	3
Обед 1														
100	Суп гороховый с курицей	250/50	15	13	21	263		15			51	94	48	3
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
Итого за Обед 1			17	13	44	363		15	1		73	134	65	5
Обед 2														
44	Тефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2
8 004,03	Макаронные отварные 180	180	7	5	43	244			30		32	55	14	1
1 012	Салат из белокачанной капусты с морковью 1	80	1	5	8	84		32			40	28	15	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Итого за Обед 2			22	27	85	673		37	31		110	225	59	5
Комплекс 1														
100	Суп гороховый с курицей	250/50	15	13	21	263		15			51	94	48	3
44	Тефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2
8 004,02	Макаронные отварные 1	200	8	7	48	282			41		25	63	12	1
1 012	Салат из белокачанной капусты с морковью 1	80	1	5	8	84		32			40	28	15	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
Итого за Комплекс 1			40	42	124	1031		52	42		162	359	116	9
Итого за день			99	96	332	2587		108	150		630	908	289	22

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Осень-зима 2023 платники

День: среда

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
25,03	Каша вязкая молочная пшеничная.	220/5	12	8	47	312		2	53		284	244	45	1
12 012,08	Бутерброд с колбасой п/к	50	6	8	14	153		14			14	60	17	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
Итого за Завтрак			21	17	80	558		16	54		312	312	68	3
Обед 1														
2 014,1	Суп рисовый с курицей	250/50	10	11	16	204		2			25	41	27	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Обед 1			12	11	36	290		2	1		47	81	44	3
Обед 2														
46	Салат Радужный 1	80	3	4	15	109		4			26	91	39	1
2 015,01	Каша пшенная рассыпчатая 180	180	8	11	47	318			59		30	168	60	2
66	Курица тушеная с морковью	100	12	16	6	216		7			25	28	26	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
Итого за Обед 2			26	32	87	736		11	60		95	295	131	5
Комплекс 1														
2 014,1	Суп рисовый с курицей	250/50	10	11	16	204		2			25	41	27	1
2 015,01	Каша пшенная рассыпчатая 180	180	8	11	47	318			59		30	168	60	2
66	Курица тушеная с морковью	100	12	16	6	216		7			25	28	26	1
46	Салат Радужный 1	80	3	4	15	109		4			26	91	39	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Комплекс 1			38	43	113	983		13	60		128	368	169	7
Итого за день			97	103	316	2567		42	175		582	1056	412	18

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Осень-зима 2023 платники

День: четверг

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
64	Котлеты из говядины с соусом	60/50	11	6	11	144		5			21	117	25	2
111	Горошница	180/5	21	6	43	307	1		30		93	205	81	6
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Итого за Завтрак			35	13	70	533	1	8	31		131	332	113	9
Обед 1														
2 026,01	Рассольник ленинградский с говядиной	250/30	8	5	17	150		17			33	130	35	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
Итого за Обед 1			10	5	40	250		17	1		55	170	52	4
Обед 2														
8 001,02	Каша гречневая с говядиной тушеной 1	230	15	12	43	343		4			39	285	157	5
1 006	Салат витаминный с маслом растительным	80	1	5	11	96		26			39	28	15	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Итого за Обед 2			19	18	70	521		33	1		95	323	179	7
Комплекс 1														
2 026,01	Рассольник ленинградский с говядиной	250/30	8	5	17	150		17			33	130	35	2
8 001,02	Каша гречневая с говядиной тушеной 1	230	15	12	43	343		4			39	285	157	5
1 006	Салат витаминный с маслом растительным	80	1	5	11	96		26			39	28	15	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
Итого за Комплекс 1			29	23	103	739		47	1		133	483	224	10
Итого за день			93	59	283	2043	1	105	34		414	1308	568	30

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Осень-зима 2023 платники

День: пятница

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
27	Каша молочная пшениая	220/5	10	10	45	306		1	52		159	232	62	2
40	Бутерброд с сыром	50	8	6	14	136					10	60	26	1
55	Кисель	200			27	109		24			69		2	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Итого за Завтрак			21	17	95	601		25	52		238	292	90	3
Обед 1														
65	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206		12	13		33	54	30	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Обед 1			13	11	35	292		12	14		55	94	47	3
Обед 2														
8 002,02	Рис отварной 1.1	180	5	5	48	254			30		27	99	37	1
7 007	Тефтели рыбные из минтая	80	11	7	10	170		2	15		39	177	40	433
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
20,02	Салат из свеклы с черносливом 1	60	1	4	9	80		6			29	33	21	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Обед 2			20	17	86	598		10	46		116	324	108	436
Комплекс 1														
65	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206		12	13		33	54	30	1
8 002,02	Рис отварной 1.1	180	5	5	48	254			30		27	99	37	1
7 007	Тефтели рыбные из минтая	80	11	7	10	170		2	15		39	177	40	433
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
20	Салат из свеклы с черносливом	60	1	4	10	85		3			28	32	21	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Комплекс 1			33	28	115	866		19	59		156	409	149	438
Итого за день			87	73	331	2357		66	171		565	1119	394	880

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Осень-зима 2023 платники

День: понедельник

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

реп.	прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	220/5	6	8	28	211		1	52		147	154	35	1
76	Творожная запеканка	50/15	12	5	17	165			25		133	42	18	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 018,01	Кофейный напиток	200	3	3	15	103		15	20		126	90	15	
Итого за Завтрак			24	17	69	529		16	97		406	286	68	1
Обед 1														
9,01	Борщ с говядиной	250/30/5	8	8	13	157		21	5		57	111	34	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Обед 1			10	8	33	246		24	6		82	153	52	4
Обед 2														
111	Горошница	180/5	21	6	43	307	1		30		93	205	81	6
44	Тефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2
1 019	Салат из моркови и яблок	80	1	8	6	100		5			21	31	21	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Обед 2			36	31	80	741	1	13	31		155	380	133	10
Комплекс 1														
9,01	Борщ с говядиной	250/30/5	8	8	13	157		21	5		57	111	34	2
1 019	Салат из моркови и яблок	80	1	8	6	100		5			21	31	21	1
111	Горошница	180/5	21	6	43	307	1		30		93	205	81	6
44	Тефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Комплекс 1			46	39	106	955	1	34	36		220	523	178	13
Итого за день			116	95	288	2471	2	87	170		863	1342	431	28

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Осень-зима 2023 платники

День: вторник

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
25	Каша молочная ячневая	220/5	8	8	42	274		1	52		178	265	40	1
12 012,08	Бутерброд с колбасой п/к	50	6	8	14	153		14			14	60	17	1
10 018,01	Кофейный напиток	200	3	3	15	103		15	20		126	90	15	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Итого за Завтрак			20	20	80	580		30	72		318	415	72	2
Обед 1														
2 015,02	Суп крестьянский с говядиной	250/30	8	7	14	156		20			41	116	33	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Обед 1			11	8	30	235		20	1		55	124	39	3
Обед 2														
117	Каша пшеничная с маслом	180/5	12	7	53	307			41		202	194	39	2
22,01	Котлеты куриные 1	80	22	21	10	318		2	3		40	30	31	2
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
1 013	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98		24			33	26	15	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Обед 2			38	37	87	817		28	45		296	265	95	6
Комплекс 1														
2 015,02	Суп крестьянский с говядиной	250/30	8	7	14	156		20			41	116	33	2
1 013	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98		24			33	26	15	1
117	Каша пшеничная с маслом	180/5	12	7	53	307			41		202	194	39	2
22,01	Котлеты куриные 1	80	22	21	10	318		2	3		40	30	31	2
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Комплекс 1			48	44	114	1030		48	45		345	413	139	9
Итого за день			117	109	311	2662		126	163		1014	1217	345	20

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Осень-зима 2023 платники

День: среда

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

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

реп.	прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
8 001,05	Каша гречневая с маслом 180/5	180/5	10	7	47	290			30		26	246	165	6
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38	26	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Завтрак			23	19	77	566		6	45		77	292	197	8
Обед 1														
2 010	Суп фасольевый с говядиной	250/30	11	6	19	174		12			51	193	46	3
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
Итого за Обед 1			13	6	42	274		12	1		73	233	63	5
Обед 2														
8 004,03	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244			30		32	55	14	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
1 026	Салат из помидоров с растительным маслом	80	1	3	4	48		17			17	25	15	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Обед 2			16	19	66	499		19	31		83	95	39	4
Комплекс 1														
2 010	Суп фасольевый с говядиной	250/30	11	6	19	174		12			51	193	46	3
1 026	Салат из помидоров с растительным маслом	80	1	3	4	48		17			17	25	15	1
8 004,02	Макароны отварные 1	200	8	7	48	282			41		25	63	12	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Комплекс 1			30	27	103	768		31	42		135	328	94	8
Итого за день			82	71	288	2107		68	119		368	948	393	25

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Осень-зима 2023 платники

День: четверг

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
36,03	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	31	220		2	53		151	153	32	
6 002,01	Пудинг из творога запеченный/2	50/15	10	5	22	175			26		126	50	19	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
55	Кисель	200			27	109		24			69		2	
Итого за Завтрак			19	14	89	554		26	79		346	203	53	1
Обед 1														
99	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303		6			32	53	24	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Обед 1			16	13	52	392		9	1		57	95	42	4
Обед 2														
7 010,07	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296		37			29	107	47	2
1 012	Салат из белокочанной капусты с морковью 1	80	1	5	8	84		32			40	28	15	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Обед 2			12	22	53	462		72	1		86	145	69	4
Комплекс 1														
99	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303		6			32	53	24	2
7 010,07	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296		37			29	107	47	2
1 012	Салат из белокочанной капусты с морковью 1	80	1	5	8	84		32			40	28	15	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Комплекс 1			28	35	98	822		78	1		126	230	104	7
Итого за день			75	84	292	2230		185	82		615	673	268	16

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Осень-зима 2023 платники

День: пятница

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														

77	Суп молочный с гречневой крупой	200	6	7	18	164		2	46		178	175	52	1
79	Омлет натуральный	70/5	6	10	2	118			135		61	105	9	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		12	62	23	1
Итого за Завтрак			19	30	41	505		2	241		265	350	90	4
Обед 1														
65	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206		12	13		33	54	30	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Обед 1			13	11	35	291		12	13		50	86	43	2
Обед 2														
67	Салат из сырых овощей	80	1	3	3	42		18			24	23	12	
7 007	Тефтели рыбные из минтая	80	11	7	10	170		2	15		39	177	40	433
111	Горошница	180/5	21	6	43	307	1		30		93	205	81	6
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Обед 2			36	17	72	597	1	20	45		165	405	135	439
Комплекс 1														
65	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206		12	13		33	54	30	1
67	Салат из сырых овощей	80	1	3	3	42		18			24	23	12	
7 007	Тефтели рыбные из минтая	80	11	7	10	170		2	15		39	177	40	433
111	Горошница	180/5	21	6	43	307	1		30		93	205	81	6
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Комплекс 1			49	28	100	861	1	32	59		211	499	180	442
Итого за день			117	86	248	2254	2	66	358		691	1340	448	887

Составил _____ Администратор

М.П.

Утвердил _____