

ООО «Комплекс Сервис»

<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> Директор МАОУ «Школа № 36»</p> <p>_____ С.Б. Матвеева _____ 20 22г.</p> 	<p><b>УТВЕРЖДАЮ</b> Исполнительный директор ООО «Комплекс Сервис»</p> <p>_____ В.А. Васильев « _____ » _____ 20 22г.</p> 
---	--

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**  
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 36»

Возрастные категории: с 12 лет и старше  
Рацион: Трёхразовое питание  
Сезон: Осень

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Понедельник

Приложение 2 к СанПиН 2.3-2.4-3590-20

Неделя :1

Сезон : Осень

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная с маслом	220	10	8,2	28,4	255,2	1	2,6	44	0	440	320	70	24,3
299	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,5	34,8	158	0,1	0	0	0	23	84	32	1,3
298	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6
15	Сыр	20	5,2	3	0	70	0	0,1	0,1	0	100	60	5,6	0,1
376	Чай каркаде	200	0,2	0	0,3	1,8	0	0,2	1	0	18,7	16,4	10,7	0
338	Фрукты (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	3	0,2	16	11	9	2,2
	Итого завтрак:		25,1	12,6	103,6	670	1,2	12,9	48,1	0,2	620,7	575,4	156,3	29,5
Обед														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,4	4,9	6	76	0	13,5	17	2,1	51	30	16	1,2
112	Суп с макаронными изделиями,картофелем и мясом	250	2,4	4	20,6	132,4	0	6,4	0	0,3	42,3	81,6	35,3	0,8
262	Сердце говяжье в томатном соусе	100	10,3	6,3	5	113	0,1	0,8	43	0,8	19	139	20	2,8
171	Греча рассыпчатая	220	5,4	6,1	26,3	222,2	0,1	0	0	1,6	21,6	129,6	88,2	2,9
348	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0,8	14	2	4	0,6
299	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,5	34,8	158	0,1	0	0	0	23	84	32	1,3
298	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6
	Итого обед:		29,2	22,5	146,8	939,6	0,4	130,7	60	5,6	193,9	550,2	224,5	11,2
Полдник:														
415	Крендель сахарный	60	4,5	3,8	35,8	194,64	0,1	0,3	0	0,7	40,1	63,9	16,1	0,9
388	Молочный коктейль ультрапастеризованный	200	7,7	3	35,5	210	0,1	0	50	0,1	292	230	24	0,2
	Итого полдник:		12,2	6,8	71,3	404,64	0,2	0,3	50	0,8	332,1	293,9	40,1	1,1
	Итого день:		66,5	41,9	321,7	2014,24	1,8	143,9	158,1	6,6	1146,7	1419,5	420,9	41,8

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст с 12 лет и старше

День Вторник

Приложение 2 к СанПин 2.3-2.4-3590-20

Неделя :1

Сезон : Осень

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
219	Пудинг из творога запечёный	200	29,6	21,3	38,1	451,8	0,1	0,3	109,3	1,9	251,9	274,5	47,3	1,8
299	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	27,5	144	0	1	0	0	119,2	124,1	14,7	0,5
338	Фрукты (мандарины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0	6	4	0,2	34	23	13	0,3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>35,8</b>	<b>25,4</b>	<b>85,3</b>	<b>691,5</b>	<b>0,1</b>	<b>7,3</b>	<b>113,3</b>	<b>2,1</b>	<b>412,8</b>	<b>449,6</b>	<b>85,7</b>	<b>3</b>
Обед														
62	Салат из свежей капусты, огурцами и морковью на р.м.	100	1,1	5,2	12	99,2	0	19	0	1,3	41,9	0	0	1,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250	2,8	7	16,2	136,5	0,1	44,5	0,8	2,4	49,6	67,6	22,2	1,3
233	Рыба запечённая в молочном соусе	100	12,9	12	6	166,5	0,1	1	0	1,1	13,7	182	26	1
304	Рис отварной с маслом	200	4	5	46	270	0	0	0	0	10,4	135	31	1
348	Компот из изюма	200	1	0,1	34,2	113	0	0	0	1,1	33	29	21	0,7
298	Хлеб ржаной	30	3	0,4	22,7	103,5	0,1	0	0	0	17,2	63	21,7	1,2
299	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
	<b>Итого обед:</b>		<b>26,6</b>	<b>29,9</b>	<b>148,7</b>	<b>941,4</b>	<b>0,3</b>	<b>64,5</b>	<b>0,8</b>	<b>5,9</b>	<b>173,5</b>	<b>504,6</b>	<b>132,6</b>	<b>6,9</b>
Полдник:														
400	Булочка с корицей	90	6,3	7,5	44,4	286,2	0,1	0	14,4	3,2	24,8	71,2	10,4	1,1
388	Молоко 3,2 % 0,2 л	200	5,8	6,4	9,4	116	0	1,2	42	0,2	242	184	28	0,2
	<b>Итого полдник:</b>		<b>12,1</b>	<b>13,9</b>	<b>53,8</b>	<b>402,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>56,4</b>	<b>3,4</b>	<b>266,8</b>	<b>255,2</b>	<b>38,4</b>	<b>1,3</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>74,5</b>	<b>69,2</b>	<b>287,8</b>	<b>2035,1</b>	<b>0,5</b>	<b>73</b>	<b>170,5</b>	<b>11,4</b>	<b>853,1</b>	<b>1209,4</b>	<b>256,7</b>	<b>11,2</b>

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Среда

Приложение 2 к СанПиН 2.3-2.4-3590-20

Неделя :1

Сезон : Осень

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
212	Омлет натуральный с зеленым горошком	200	20	22,1	3,2	298	0	0	322	2,3	132	330	22	2,6
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
298	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	42,5	0,1	2,4	3	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,4	0	0	34	50	0	0
338	Фрукты (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0	6	4	0,2	34	23	13	0,3
	Итого завтрак:		27,1	32,2	66,4	671,1	0,2	6,4	368,5	2,6	225,4	490	65,5	4,4
Обед														
31	Винегрет овощной с солёными огурцами	100	1,6	5	7,6	80	0	16,2	0	3,9	27	156	8,6	0,7
102	Чуп гороховый с картофелем и мясом (свинина)	250	7,5	4,3	16,1	156	0,2	4,5	0	0,1	82	328	48	1
290	Голень куриная тушёная в томатном соусе	100	16,9	7,9	0,4	141,8	0,1	10,7	0,1	0,2	35,5	154,3	18,3	1,1
312	Пюре картофельное с маслом	200	3,8	1,4	26,5	150	0,2	6,7	9	0,2	48,6	100,8	36	1,3
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	29,6	115,8	0	0	0	1,1	33	29	21	0,1
299	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,5	34,8	158	0,1	0	0	0	23	84	32	1,3
298	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6
	Итого обед:		39,3	19,7	145,3	939,6	0,7	38,1	9,1	5,5	272,1	936,1	192,9	7,1
Полдник:														
410	Ватрушка с творогом	90	8,3	4,5	26,2	230,4	0,1	0	0	0	45,7	78,4	11,2	0,6
388	Кефир	200	5,8	6,4	8	173	0,1	1,4	42	0,1	240	190	28	0,2
	Итого полдник:		14,1	10,9	34,2	403,4	0,2	1,4	42	0,1	285,7	268,4	39,2	0,8
	Итого день:		80,5	62,8	245,9	2014,1	1,1	45,9	419,6	8,2	783,2	1694,5	297,6	12,3

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Четверг

Приложение 2 к СанПиН 2.3-2.4-3590-20

Неделя :1

Сезон : Осень

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200	4,4	5,8	3,2	200	0,1	0	0	2,2	24	36	10	0,4
299	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,5	34,8	158	0,1	0	0	0	23	84	32	1,3
298	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6
15	Сыр	20	5,2	3	0	70	0	0,1	0,1	0	100	60	5,6	0,1
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1
388	Фрукты (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	3	0,2	16	11	9	2,2
	Итого завтрак:		19,6	10,3	93,3	675	0,3	13,1	3,1	2,4	194	285	90,6	6,6
Обед														
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,6	5	3,1	69	0	15,9	76	0,4	46	55	15	0,8
135	Суп овощной с курицей и сметаной	250	2,8	6,3	15,3	126,5	0,1	44,5	0,8	2,4	49,6	67,9	22,2	1,3
260	Гуляш из мяса (говядина) в томат.соусе	100	16,1	15	5,7	208,2	0,1	1,3	0	1,3	17,1	175,1	22,1	2,4
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,1	9	34,2	243	0,1	0	0	2,3	14,4	41,4	9	0,9
348	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,4	60	0	0,6	36	26	22	0,6
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
298	Хлеб ржаной	30	3	0,4	22,7	103,5	0,1	0	0	0	17,2	63	21,7	1,2
	Итого обед:		34,7	36,2	124,8	949,2	0,9	121,7	76,8	7	191,8	470,4	128	7,9
Полдник:														
406	Пирожки печёные с яблоками	90	1,8	9,4	25	290,7	0,2	19,4	0	1,2	11,4	21,6	4,2	1,2
359	Кисель из ягод	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Итого полдник:		1,8	9,4	51	396,7	0,2	21,2	0	1,4	23,4	27,6	6,2	1,4
	Итого день:		56,1	55,9	269,1	2020,9	1,4	156	79,9	10,8	409,2	783	224,8	15,9

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Пятница

Приложение 2 к СанПин 2.3-2.4-3590-20

Неделя :1

Сезон : Осень

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
223	Запеканка творожная	200	26,4	6,3	21,3	252	0,1	0,4	33	1,3	169,5	274,5	34,5	0,7	
299	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4	
298	Хлеб ржаной	30	3	0,4	22,7	103,5	0,1	0	0	0	17,2	63	21,7	1,2	
14	Масло сливочное	10	0,4	7,3	0,1	66,1	0	0	42,5	0,1	2,4	3	0	0	
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	27,5	144	0	1	0	0	119,2	124,1	14,7	0,5	
338	Фрукты ( груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	1	0,4	19	16	12	2,3	
	Итого завтрак:		35,5	18,2	93,5	665,3	0,2	6,4	76,5	1,8	335	508,6	93,6	5,1	
	Обед														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	0,8	9,4	7,7	87,2	0	0,8	0	3,2	30	34	32,7	1,1	
107	Уха "Рыбацкая " со сметаной	250	6,1	5,3	24,6	165,2	0,3	12,9	0	2,3	34,4	101,7	32,8	2,2	
281	Биточки паровые мясные в томатном соусе 70/10	100	19,2	17,5	3,2	247,3	0,1	0,9	0	2,7	14,7	196	23,7	2,7	
321	Капуста тушеная	180	3,6	5,9	16,6	135	0,1	30,6	46,8	1,8	104,4	72	36	1,4	
346	Компот из свежих апельсинов (мандаринов)	200	0,2	0,2	27,2	110	0	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8	
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7	
298	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	32	1,3	
	Итого обед:		36,6	39,1	127	961,7	0,7	47,9	46,8	10,1	314	533,7	185,2	10,2	
	Полдник:														
50	Печенье овсяное	65	3,2	9	33	292,5	0,2	0,3	2,5	0,2	18,5	69	16,5	1,3	
966	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08	0,2	248	184	28	0,2	
	Итого полдник:		9	14	41,4	400,5	0,24	0,9	2,58	0,4	266,5	253	44,5	1,5	
	Итого день:		81,1	71,3	261,9	2027,5	1,14	55,2	125,88	12,3	915,5	1295,3	323,3	16,8	

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 1)

Рацион: Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

Сезон : Осень

Усредненное значение 1ой недели:

Прием пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак:	28,56	19,78	89,84	679,92	0,38	10,02	121,1	1,96	351,62	459,92	103,08	9,72
Обед:	33,28	29,48	138,52	946,3	0,6	80,58	38,7	6,82	229,06	599	172,64	8,66
Полдник:	9,84	11,28	50,54	403,088	0,18	5,12	38,58	1,22	233,7	219,62	33,68	1,22
Итого:	71,68	60,54	278,9	2029,308	1,16	95,72	198,38	10	814,38	1278,54	309,4	19,6
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	68,68	65,93	281,16	2021,27425	1,104	85,96	179,938	10,54	843,56	1292,98	322,99	18,02

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Понедельник

Приложение 2 к СанПин 2.3-2.4-3590-20

Неделя :2

Сезон : Осень

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
212	Омлет натуральный с колбасой	200	15,7	21,1	10	299,1	0	0	0,2	0,6	339,3	221,7	46,4	1,4
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
298	Хлеб ржаной	10	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	42,5	0,1	2,4	3	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,4	0	0	34	50	0	0
338	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6
	Итого завтрак:		22,4	31,3	78,5	690,7	0,1	10,4	42,7	1,6	401	365,7	111,7	3,1
Обед														
54	Салат из моркови с яблоком	100	1,1	0	16,8	53,4	0,1	6	7,2	0,4	43,3	45,7	26,8	4,3
106	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250	3,6	7,2	27,8	185	0,1	14,1	0	2,6	32,2	130,4	39	1,8
279	Печень по - строгановски	100	18	12,4	7,6	219	0,2	16,8	7,2	4,1	18	310,4	20,1	6,7
321	Греча рассыпчатая	180	5,4	6,1	26,3	181,8	0,1	0	0	1,6	21,6	129,6	88,2	2,9
359	Компот из кураги	200	0,2	0,1	29,6	115,8	0	0	0	1,1	33	29	21	0,1
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
298	Хлеб ржаной	30	3	0,4	22,7	103,5	0,1	0	0	0	17,2	63	21,7	1,2
	Итого обед:		34	26,5	148,2	937,5	0,7	36,9	14,4	9,8	176,8	750,1	232,8	17,7
Полдник:														
410	Пирожки печёные с рисом и яйцом	90	8,8	5,6	32,3	259	0,1	0	0	0	22,4	69,2	17,9	1,3
388	Кефир	200	5,8	6,4	8	143	0,1	1,4	42	0,1	240	190	28	0,2
	Итого полдник:		14,6	12	40,3	402	0,2	1,4	42	0,1	262,4	259,2	45,9	1,5
	Итого день:		71	69,8	267	2030	1	48,7	99,1	11,5	840,2	1375	390,4	22,3



ООО «Комплекс Сервис»

Приложение 2 к СанПин 2.3-2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Вторник

Неделя :2

Сезон : Осень

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,8	7,9	30,8	212,7	0,1	1	0	0,2	129,9	128,3	32,5	2,4
299	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,5	34,8	158	0,1	0	0	0	23	84	32	1,3
298	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
15	Сыр	20	5,2	3	0	70	0	0,1	0,1	0	100	60	5,6	0,1
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	42,5	0,1	2,4	3	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
338	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	3	0,2	16	11	9	2,2
	Итого завтрак:		19	19,4	104,7	678,8	0,3	11,1	45,6	0,5	294,8	336,3	99,6	7,6
Обед														
54	Винегрет овощной с квашеной капустой	100	1,6	5	7,6	80	0	16,2	0	3,9	27	156	8,6	0,7
106	Суп с макаронными изделиями, картофелем и мясом	250	3,2	2,2	16	132,4	0,1	6,4	0,2	0,2	18,4	51,2	16	0,8
279	Котлеты(биточки)из рыбы с соусом молочным	100	11,3	5,3	13,5	162,6	0,1	0,4	9	2,4	57,6	154,8	28,8	1,1
321	Пюре картофельное с маслом	230	3,8	1,4	26,5	172,5	0,2	6,7	9	0,2	48,6	100,8	36	1,3
359	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0,8	14	2	4	0,6
299	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,5	34,8	158	0,1	0	0	0	23	84	32	1,3
298	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6
	Итого обед:		29,6	15,1	152,5	943,5	0,6	139,7	18,2	7,5	211,6	632,8	154,4	7,4
Полдник:														
410	Булочка с корицей	90	4,7	5,6	33,3	305,1	0,1	0	10,8	2,4	18,6	53,4	7,8	0,8
388	Сок яблочный	200	5,6	7	9,4	102	0,1	2	0,1	0	96,1	182	28	0,2
	Итого полдник:		10,3	12,6	42,7	407,1	0,2	2	10,9	2,4	114,7	235,4	35,8	1
	Итого день:		58,9	47,1	299,9	2029,4	1,1	152,8	74,7	10,4	621,1	1204,5	289,8	16

ООО «Комплекс Сервис»

Приложение 2 к СанПин 2.3-2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Среда

Неделя :2

Сезон : Осень

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
219	Сырники с вареньем	200	20,8	18,4	59,7	447,2	0,1	4,5	439,2	1,4	189,6	333,6	47,6	1,6
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
298	Хлеб ржаной	10	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1
338	Фрукты (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0	6	4	0,2	34	23	13	0,3
	Итого завтрак:		25,7	19,1	108	665,7	0,2	13,5	443,2	1,6	248,9	429,6	88,9	4
Обед														
7	Салат из моркови с зелёным горошком на р.м.	100	1,9	6,1	6,3	87,8	0,3	17,1	0,1	2	95,5	120	8,6	2,8
92	Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом и сметаной	250	2,8	7	16,2	116,5	0,1	44,5	0,8	2,4	49,6	67,9	22,2	1,3
291	Плов из курицы	280	3,7	33,3	46,3	458,8	0,2	19,8	0,4	8,1	59,4	291,9	63,1	3,6
348	Компот из изюма	200	1	0,1	34,2	113	0	0	0	1,1	33	29	21	0,7
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
298	Хлеб ржаной	30	3	0,4	22,7	103,5	0,1	0	0	0	17,2	63	21,7	1,2
	Итого обед:		15,1	47,2	143,1	958,6	0,8	81,4	1,3	13,6	266,2	613,8	152,6	10,3
Полдник:														
415	Крендель сахарный	60	4,5	3,8	35,8	194,64	0,1	0,3	0	0,7	40,1	63,9	16,1	0,9
388	Молочный коктейль ультрапастеризованный	200	7,7	3	35,5	210	0,1	0	50	0,1	292	230	24	0,2
	Итого полдник:		12,2	6,8	71,3	404,64	0,2	0,3	50	0,8	332,1	293,9	40,1	1,1
	Итого день:		53	73,1	322,4	2028,94	1,2	95,2	494,5	16	847,2	1337,3	281,6	15,4

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Четверг

Приложение 2 к СанПин 2.3-2.4-3590-20

Неделя :2

Сезон : Осень

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
183	Каша гречневая с молоком	200	12,1	13,2	64,7	359,4	0,4	1,2	0,4	0,5	262,8	366,7	73,8	5,4
299	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,1	5,8	26,3	0	0	0	0	3,8	14	5,3	0,2
298	Хлеб ржаной	10	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,7	21	7,3	0,4
15	Сыр	10	2,6	1,5	0	35	0	0	0,1	0	50	30	2,8	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,4	0	0	34	50	0	0
338	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6
	Итого завтрак:		19,5	17,4	121,5	667,2	0,4	11,6	0,5	1,4	364,3	509,7	131,2	6,6
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоком и растительным маслом	100	0,8	9,4	7,7	87,2	0	0,8	0	3,2	29,9	33,9	32,5	1,1
106	Суп рыбный со сметаной и перловкой	250	7,5	2,4	15,7	114,5	0,1	6,4	0,2	0,5	25,7	116,8	23,7	1
279	Тефтели из мяса ( свинина) в сметан.соусе	100	12,6	22,3	17	317	0	1,2	0	3,9	46,5	127,5	18,7	1,5
321	Капуста тушёная	180	3,6	5,9	16,6	135	0,1	30,6	46,8	1,8	104,4	72	36	1,4
359	Кисель из ягод	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
298	Хлеб ржаной	30	3	0,4	22,7	103,5	0,1	0	0	0	17,2	63	21,7	1,2
	Итого обед:		30,2	40,7	123,1	942,2	0,4	40,8	47	9,6	247,2	461,2	150,6	7,1
Полдник:														
410	Ватрушка с творогом	90	10,7	5,8	33,7	230,4	0,1	0	0	0	58,8	100,8	14,4	0,8
388	Кефир	200	5,8	6,4	8	164	0,1	1,4	42	0,1	240	190	28	0,2
	Итого полдник:		16,5	12,2	41,7	394,4	0,2	1,4	42	0,1	298,8	290,8	42,4	1
	Итого день:		66,2	70,3	286,3	2003,8	1	53,8	89,5	11,1	910,3	1261,7	324,2	14,7

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Пятница

Приложение 2 к СанПиН 2.3-2.4-3590-20

Неделя :2

Сезон : Осень

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
223	Запеканка творожная со сгущённым молоком	200	25,4	37,3	22	295,1	0,1	2,3	0,3	0,3	464,6	501,8	213,1	0,9
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
298	Хлеб ржаной	10	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,7	21	7,3	0,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	42,5	0,1	2,4	3	0	0
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	27,5	144	0	1	0	0	119,2	124,1	14,7	0,5
338	Фрукты(груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	1	0,4	19	16	12	2,3
	Итого завтрак:		33,1	49	84,9	665,7	0,2	8,3	43,8	0,8	622,4	707,9	263,1	4,8
Обед														
6	Салат из солёных огурцов с луком на р.м.	100	1	5	6	72	0	10,2	1,8	0	24,7	8,6	4,7	0,7
84	Борщ с капустой, курицей и сметаной	250	2,2	7	9,8	120,3	0,1	11,4	0	2,4	41,4	54,4	26,1	0,8
260	Гуляш из мяса ( говядина) в томатном соусе	100	16,1	15	5,7	210,2	0,1	1,3	0	1,3	17,1	175,1	22,1	2,4
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,1	9	34,2	243	0,1	0	0	2,3	14,4	41,4	9	0,9
344	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	110	0	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
298	Хлеб ржаной	30	3	0,4	22,7	103,5	0,1	0	0	0	17,2	63	21,7	1,2
	Итого обед:		31,3	36,9	123	938	0,5	25,6	1,8	6,1	222,3	388,5	111,6	7,5
Полдник:														
410	Пирожки печёные с рисом и яйцом	90	8,8	5,6	32,3	259	0,1	0	0	0	22,4	69,2	17,9	1,3
388	Молоко 3,2 % 0,2 л	200	5,8	6,4	9,4	146	0	1,2	42	0,2	242	184	28	0,2
	Итого полдник:		14,6	12	41,7	405	0,1	1,2	42	0,2	264,4	253,2	45,9	1,5
	Итого день:		79	97,9	249,6	2008,7	0,8	35,1	87,6	7,1	1109,1	1349,6	420,6	13,8

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 1)

Рацион: Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

Сезон : Осень

Усредненное значение 2ой недели:

Прием пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак:	24,36	27,3	102,9	689,06	0,24	10,98	115,16	1,18	388,98	479,64	142,18	5,4
Обед:	28,04	33,28	137,98	943,96	0,6	64,88	16,54	9,32	224,82	569,28	160,4	10
Полдник:	13,64	11,12	47,54	402,6005	0,18	1,26	37,38	0,72	254,48	266,5	42,02	1,22
Итого:	66,04	71,7	288,42	2035,6205	1,02	77,12	169,08	11,22	868,28	1315,42	344,6	16,62
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	68,68	65,93	281,16	2021,27425	1,104	85,96	179,938	10,54	843,56	1292,98	322,99	18,02