

ООО «Комплекс Сервис»

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

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

Возрастные категории: 7-11 лет
Рацион: Трёхразовое питание
Сезон: Осень

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 7 до 11 лет

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	200	10	8,2	28,4	280	1	2,6	44	0	440	320	70	24,3
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
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:		21,5	12,3	78,6	581,3	1,2	12,9	48,1	0,2	603,4	512,4	133	28,5
	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	180	5,4	6,1	26,3	181,8	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	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	29	1,6
	Итого обед:		26,6	22,3	129,4	820,2	0,4	130,7	60	5,6	182,4	508,2	208,5	10,6
	Полдник:													
415	Крендель сахарный	50	4,5	3,8	35,8	162,2	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	191,5	0,1	0	50	0,1	292	230	24	0,2
	Итого полдник:		12,2	6,8	71,3	353,7	0,2	0,3	50	0,8	332,1	293,9	40,1	1,1
	Итого день:		60,3	41,4	279,3	1755,2	1,8	143,9	158,1	6,6	1117,9	1314,5	381,6	40,2

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст с 7 до 11 лет

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 запечённый	150	22,2	16	28,6	298,8	0,1	0,2	82	1,4	188,9	0	35,5	1,3
299	Хлеб пшеничный	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
298	Хлеб ржаной	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	129	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
	Итого завтрак:		30,4	20,4	91	592,5	0,2	7,2	86	1,6	361,3	217,1	88,4	3,3
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	200	2,2	5,6	13	109,2	0,1	35,6	0,6	1,9	39,7	54,4	17,8	1,1
233	Рыба запечённая в молочном соусе	80	10,3	9,6	4,8	169,2	0	0,8	0	0,8	11	145,6	20,8	0,8
304	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,2	38,3	202,5	0	0	0	0	8,7	112,5	25,8	0,8
348	Компот из изюма	200	1	0,1	34,2	113	0	0	0	1,1	33	29	21	0,7
298	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
299	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
	Итого обед:		21,7	25,2	129,1	814,8	0,2	55,4	0,6	5,1	153,5	411,5	110,6	5,9
Полдник:														
400	Булочка с корицей	80	4,7	5,6	33,3	279,2	0,1	0	10,8	2,4	18,6	53,4	7,8	0,8
388	Сок овощной	200	2,2	0,2	11,2	56	0	6	0	0	19	26	7	26
	Итого полдник:		6,9	5,8	44,5	335,2	0,1	6	10,8	2,4	37,6	79,4	14,8	26,8
	Итого день:		59	51,4	264,6	1742,5	0,5	68,6	97,4	9,1	552,4	708	213,8	36

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 7 до 11 лет

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 зелёным горошком	150	15	16,6	2,4	215,5	0	0	241,5	1,7	99	247,5	16,5	2
299	Хлеб пшеничный	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
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:		21	26,8	68,7	597,1	0,1	10,4	284	2,7	160,7	391,5	80,3	3,8
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)	200	6	3,4	12,9	127,8	0,2	3,6	0	0,1	65,6	262,4	38,4	0,8
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	180	3,8	1,4	26,5	135	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	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	29	1,6
	Итого обед:		35,2	18,6	124,7	817,4	0,7	37,2	9,1	5,5	244,2	828,5	167,3	6,3
Полдник:														
410	Ватрушка с творогом	70	8,3	4,5	26,2	198,2	0,1	0	0	0	45,7	78,4	11,2	0,6
388	Кефир	200	5,8	6,4	8	133	0,1	1,4	42	0,1	240	190	28	0,2
	Итого полдник:		14,1	10,9	34,2	331,2	0,2	1,4	42	0,1	285,7	268,4	39,2	0,8
	Итого день:		70,3	56,3	227,6	1745,7	1	49	335,1	8,3	690,6	1488,4	286,8	10,9

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 7 до 11 лет

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	250	0,1	0	0	2,2	24	36	10	0,4
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	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
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:		15	9,9	60,8	577	0,3	13,1	3,1	2,4	171	201	60,1	5,2
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	200	2,2	5	12,2	101,2	0,1	35,6	0,6	1,9	39,7	54,4	17,8	1,1
260	Гуляш из мяса (говядина) в томат.соусе	80	12,9	12	4,5	166,5	0	1	0	1,1	13,7	140,1	17,7	1,9
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	202,5	0,1	0	0	2	12	34,5	7,5	0,8
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	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
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:		29,2	30,4	112,6	831,7	0,8	112,5	76,6	6	176,1	415	116,2	7,2
Полдник:														
406	Пирожки печёные с яблоками	70	1,8	9,4	25	226,1	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	332,1	0,2	21,2	0	1,4	23,4	27,6	6,2	1,4
	Итого день:		46	49,7	224,4	1740,8	1,3	146,8	79,7	9,8	370,5	643,6	182,5	13,8

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 7 до 11 лет

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
223	Запеканка творожная	150	26,4	6,3	21,3	232	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	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
14	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33,1	0	0	21,3	0,1	1,2	1,5	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:		34,1	14,4	86	577,8	0,2	6,4	55,3	1,8	328,1	486,1	86,4	4,7
Обед														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,5	5,6	4,6	52,3	0	0,5	0	1,9	18	20,4	19,6	0,7
107	Уха "Рыбацкая " со сметаной	200	4,9	4,2	19,7	132,1	0,2	10,3	0	1,9	27,5	81,4	26,3	1,7
281	Биточки паровые мясные в томатном соусе 70/10	80	15,4	14	2,6	202,9	0,1	0,7	0	2,2	11,7	156,8	19	2,2
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	30	3	0,4	22,7	103,5	0,1	0	0	0	17,2	63	21,7	1,2
	Итого обед:		30,3	30,6	110,8	814,8	0,6	44,8	46,8	7,9	286,3	439,6	150,6	8,7
Полдник:														
50	Печенье овсяное	50	1,9	5,4	19,8	225	0,1	0,2	1,5	0,1	11,1	41,4	9,9	0,8
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
	Итого полдник:		7,7	11,8	29,2	341	0,1	1,4	43,5	0,3	253,1	225,4	37,9	1
	Итого день:		72,1	56,8	226	1733,6	0,9	52,6	145,6	10	867,5	1151,1	274,9	14,4

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Трёхразовое питание

Возраст : с 7 до 11 лет

Приложение 2 к СанПин 2.3-2.4-3590-20

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:	24,4	16,76	77,02	585,14	0,4	10	95,3	1,74	324,9	361,62	89,64	9,1
Обед:	28,6	25,42	121,32	819,78	0,54	76,12	38,62	6,02	208,5	520,56	150,64	7,74
Полдник:	8,54	8,94	46,04	338,64	0,16	6,06	29,26	1	186,38	178,94	27,64	6,22
Итого:	61,54	51,12	244,38	1743,56	1,1	92,18	163,18	8,76	719,78	1061,12	267,92	23,06
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	117,24	111,94	497,58	3481,291333	1,96	163,3	312,8	18,68	1497,54	2198,7	554,4	37,44

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 7 до 11 лет

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
212	Омлет натуральный с колбасой	150	11,7	15,8	7,5	238,6	0	0	0,2	0,5	254,5	166,3	34,8	1,1
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	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
388	Фрукты (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	3	0,2	16	11	9	2,2
	Итого завтрак:		17,4	26	66,6	589,4	0,1	10,4	45,7	0,8	326,1	300,3	69	4,5
Обед														
54	Салат из моркови с яблоком	60	0,6	0	10,1	32	0	3,6	4,3	0,2	26	27,4	16	2,6
106	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	200	2,9	5,8	22,2	148	0,1	11,3	0	2,1	25,7	104,3	31,2	1,4
279	Печень по - строгановски	90	14,4	9,9	6,1	197,1	0,2	13,4	5,8	3,3	14,4	248,3	16,1	5,4
321	Греча рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,1	0	0	1,4	18	108	73,5	2,4
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:		28,3	21,6	130	826,9	0,6	28,3	10,1	8,1	145,8	622	195,5	13,8
Полдник:														
410	Пирожки печёные с рисом и яйцом	75	6,6	4,2	24,2	200,75	0,1	0	0	0	16,8	51,9	13,4	1
388	Кефир	200	5,8	6,4	8	133	0,1	1,4	42	0,1	240	190	28	0,2
	Итого полдник:		12,4	10,6	32,2	333,75	0,2	1,4	42	0,1	256,8	241,9	41,4	1,2
	Итого день:		58,1	58,2	228,8	1750,05	0,9	40,1	97,8	9	728,7	1164,2	305,9	19,5

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 7 до 11 лет

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	232	0,1	1	0	0,2	129,9	128,3	32,5	2,4
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	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:		15,5	19,1	81,5	592,8	0,2	11,1	45,6	0,5	279,5	280,3	78,3	6,7
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	90	11,3	5,3	13,5	132,84	0,1	0,4	9	2,4	57,6	154,8	28,8	1,1
321	Пюре картофельное с маслом	150	3,8	1,4	26,5	112,5	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	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	29	1,6
	Итого обед:		27	14,9	135,1	774,74	0,6	139,7	18,2	7,5	200,1	590,8	138,4	6,8
Полдник:														
410	Булочка с корицей	70	4,7	5,6	33,3	237,3	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	339,3	0,2	2	10,9	2,4	114,7	235,4	35,8	1
	Итого день:		52,8	46,6	259,3	1706,84	1	152,8	74,7	10,4	594,3	1106,5	252,5	14,5

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 7 до 11 лет

День Среда

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														
219	Сырники с вареньем	150	15,6	13,8	44,8	338,9	0,1	3,4	329,4	1	142,2	250,2	35,7	1,2
299	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	23,2	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
298	Хлеб ржаной	10	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,8	21	7,3	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 (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0	6	4	0,2	34	23	13	0,3
	Итого завтрак:		22,8	18	99,6	583,6	0,1	10,4	333,4	1,2	308,9	446,3	81,4	2,8
Обед														
7	Салат из моркови с зелёным горошком на р.м.	60	1,1	3,7	3,8	52,7	0,2	10,3	0	1,2	57,3	72	5,2	1,7
92	Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом и сметаной	200	2,2	5,6	13	93,2	0,1	35,6	0,6	1,9	39,7	54,4	17,8	1,1
291	Плов из курицы	230	3,1	27,4	38	376,9	0,1	16,3	0,3	6,7	48,8	239,7	51,8	3
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:		13,1	37,5	129,1	818,3	0,6	62,2	0,9	10,9	207,5	500,1	133,5	8,4
Полдник:														
415	Крендель сахарный	50	4,5	3,8	35,8	144,2	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	354,2	0,2	0,3	50	0,8	332,1	293,9	40,1	1,1
	Итого день:		48,1	62,3	300	1756,1	0,9	72,9	384,3	12,9	848,5	1240,3	255	12,3

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 7 до 11 лет

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	150	9,1	9,9	48,5	303,3	0,3	0,9	0,3	0,4	197,1	275	55,3	4
299	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	23,2	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
298	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
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 (мандарины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0	6	4	0,2	34	23	13	0,3
	Итого завтрак:		17,8	14,1	105,8	589,5	0,4	7,3	4,4	0,6	334,3	448	96,3	5,5
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	200	6	1,9	12,5	91,6	0,1	5,1	0,1	0,4	20,6	93,5	19	0,8
279	Тефтели из мяса (свинина) в сметан.соусе	80	10	17,8	13,6	253,6	0	1	0	3,1	37,2	102	15	1,2
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	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
	Итого обед:		25,1	35,6	109	821,4	0,4	39,3	46,9	8,7	227,1	391,4	135	6,2
Полдник:														
410	Ватрушка с творогом	70	8,3	4,5	26,2	199,2	0,1	0	0	0	45,7	78,4	11,2	0,6
388	Кефир	200	5,8	6,4	8	133	0,1	1,4	42	0,1	240	190	28	0,2
	Итого полдник:		14,1	10,9	34,2	332,2	0,2	1,4	42	0,1	285,7	268,4	39,2	0,8
	Итого день:		57	60,6	249	1743,1	1	48	93,3	9,4	847,1	1107,8	270,5	12,5

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 7 до 11 лет

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	150	19,1	28	16,5	221,3	0,1	1,7	0,2	0,2	348,4	376,3	159,8	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
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	42,5	0,1	2,4	3	0	0
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1
338	Фрукты(груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	1	0,4	19	16	12	2,3
	Итого завтрак:		25,6	36,4	82,2	578,9	0,3	9,7	43,7	0,7	406,5	510,3	214,5	5,9
Обед														
6	Салат из солёных огурцов с луком на р.м.	60	0,6	3	3,6	43,2	0	6,1	1,1	0	14,8	5,2	2,8	0,4
84	Борщ с капустой, курицей и сметаной	200	1,7	5,6	7,9	96,3	0	9,1	0	1,9	33,1	43,5	20,9	0,6
260	Гуляш из мяса (говядина) в томатном соусе	80	12,9	12	4,5	166,5	0	1	0	1,1	13,7	140,1	17,7	1,9
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
399	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
	Итого обед:		26,3	30,4	111,7	815,2	0,2	18,9	1,1	5,4	196,9	325,2	94,8	6,2
Полдник:														
406	Пирожок печёный с капустой и яйцом	80	4,8	3,2	25,6	199,5	0	12	11,2	1,6	24,8	49,6	11,2	0,8
388	Молоко 3,2 % 0,2 л	200	5,8	6,4	9,4	139	0	1,2	42	0,2	242	184	28	0,2
	Итого полдник:		10,6	9,6	35	338,5	0	13,2	53,2	1,8	266,8	233,6	39,2	1
	Итого день:		62,5	76,4	228,9	1732,6	0,5	41,8	98	7,9	870,2	1069,1	348,5	13,1

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Трёхразовое питание

Возраст : с 7 до 11 лет

Приложение 2 к СанПин 2.3-2.4-3590-20

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:	19,82	22,72	87,14	586,84	1,1	48,9	472,8	3,8	1655,3	1985,2	539,5	25,4
Обед:	23,96	28	122,98	811,308	2,4	288,4	77,2	40,6	977,4	2429,5	697,2	41,4
Полдник:	11,92	10,1	43,08	339,58	0,8	18,3	198,1	5,2	1256,1	1273,2	195,7	5,1
Итого:	55,7	60,82	253,2	1737,73	4,3	355,6	748,1	49,6	3888,8	5687,9	1432,4	71,9
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5
	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5
	55,7	60,82	253,2	1737,731333	0,86	71,12	149,62	9,92	777,76	1137,58	286,48	14,38