

Руководитель ООО «Негоциант»

Максимов Е.А

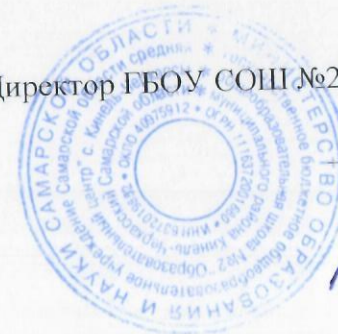
« 1 » апреля 2023 г.



Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы

Долудин А.Г.

« 1 » апреля 2023 г.



и пищевая ценность приготавливаемых блюд, включая витаминизацию

для учащихся 1-4 классов (завтрак)

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»

Максимов Е.А.

« 1 » апреля 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы

Долудин А.Г.

« 1 » апреля 2023 г.

Примерное десятидневное меню

и пищевая ценность приготовляемых блюд, включая витаминизацию

для учащихся младших классов (7-11 лет)

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»

Максимов Е.А.

« 1 » апреля 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы

Долудин А.Г.

« 1 » апреля 2023 г.

Примерное десятидневное меню

и пищевая ценность приготовляемых блюд, включая витаминизацию

для учащихся старших классов (12 лет и старше)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню

День: понедельник

Сезон: январь-май

Неделя: 1

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	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
1 019	Салат из моркови и яблок	80	1	8	6	100		5			21	31	21	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								
83	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак			15	20	95	600		22	69		337	286	86	3
Комплекс														
10,06	Щи из свежей капусты с картофелем на МКБ со сметаной	250/5	2	11	11	151		29	5		50	54	25	1
8 001,03	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321			30		29	276	186	6
7 041,02	Тефтели с рисом 2	60/50	8	13	15	207		4			20	103	20	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			27	32	108	818		36	36		124	475	249	10
Обед 1														
10,01	Щи с говядиной со сметаной	250/30/5	7	11	12	176		34	5		61	106	34	2
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			9	11	32	262		34	6		83	146	51	4
Обед 2														
8 001,03	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321			30		29	276	186	6
7 041,02	Тефтели с рисом 2	60/50	8	13	15	207		4			20	103	20	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			23	21	84	607		4	31		63	387	212	8
Комплекс 1														
10,01	Щи с говядиной со сметаной	250/30/5	7	11	12	176		34	5		61	106	34	2
1 019	Салат из моркови и яблок	80	1	8	6	100		5			21	31	21	1
8 001,03	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321			30		29	276	186	6
7 041,02	Тефтели с рисом 2	60/50	8	13	15	207		4			20	103	20	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			31	40	102	883		43	36		145	524	267	11
Итого за день			105	124	421	3170		139	178		752	1818	865	36

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню

День: вторник
Неделя: 1Сезон: январь-май
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3 001	Рагу из овощей с куриным мясом	200/25	8	16	24	275		36	12		47	106	57	2
60	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	1	7	4	85		6			23	27	12	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								
83	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак			13	24	68	526		46	13		135	178	103	5
Комплекс														
65,01	Суп картофельный с клецками на МКБ	250	2	3	15	103		12	13		8970	54	2008	1
8 002,01	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277			30		29	110	41	1
7 002	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9	6	7	129		7			32	142	41	400
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50					8	32	11	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					14	8	6	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1					
Итого за Комплекс			21	15	104	645		19	44		9053	346	2107	404
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
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Обед 1			13	11	35	295		15	14		58	96	48	3
Обед 2														
8 002,01	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277			30		29	110	41	1
7 002	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9	6	7	129		7			32	142	41	400
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			17	12	76	485		7	31		75	260	88	402
Комплекс 1														
65	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206		12	13		33	54	30	1
8 002,01	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277			30		29	110	41	1
7 002	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9	6	7	129		7			32	142	41	400
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 Комплекс 1			28	23	91	694		22	44		111	316	119	403
Итого за день			92	85	374	2645		109	146		9432	1196	2465	1217

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню

День: среда
Неделя: 1Сезон: январь-май
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														
25,01	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	11	8	43	281		1	51		259	222	41	1
92	Булочка домашняя	80	7	3	50	259			12		17	65	12	1
1 056,03	Сыр твердый в нарезке	15	4	4		51							7	
55	Кисель	200			27	109		24			69		2	
83	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак			23	15	144	784		26	63		393	322	89	3
Комплекс														
2 020,01	Суп с лапшой	250	5	6	32	200		5			27	53	15	1
1 013,02	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	10	6	117		21			27	18	10	
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38	26	1
8 005,02	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50					8	32	11	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57			1		14	8	6	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29					172	277	111	6
Итого за Комплекс			25	34	110	836		66	51		172	277	111	6
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
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Обед 1			16	13	52	389		6	1		54	93	41	4
Обед 2														
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38	26	1
8 005,02	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43	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 2			17	18	59	462		40	51		110	174	75	4
Комплекс 1														
99	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303		6			32	53	24	2
1 013,02	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	10	6	117		21			27	18	10	
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38	26	1
8 005,02	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43	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 Комплекс 1			32	41	97	882		67	51		169	245	109	6
Итого за день			113	121	462	3353		205	217		898	1111	425	23

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню

День: четверг

Сезон: январь-май

Неделя: 1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
8 004,02	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63	12	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
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								
83	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак			18	19	95	602		4	42		109	116	51	4
Комплекс														
47	Борщ с капустой и картофелем на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158		20	5		52	52	26	1
103	Плов с куриным мясом	200/25	10	15	55	389		5			20	123	48	1
1 039,02	Винегрет овощной 1	60	1	10	4	112		5			16	25	11	
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
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Комплекс			18	37	101	794		30	5		105	232	98	3
Обед 1														
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/30/5	7	8	17	168		26	5		63	116	39	2
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			9	8	37	253		26	5		80	148	52	3
Обед 2														
103	Плов с куриным мясом	200/25	10	15	55	389		5			20	123	48	1
1 039,02	Винегрет овощной 1	60	1	10	4	112		5			16	25	11	
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			14	26	78	594		10	1		50	156	65	2
Комплекс 1														
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/30/5	7	8	17	168		26	5		63	116	39	2
103	Плов с куриным мясом	200/25	10	15	55	389		5			20	123	48	1
1 039	Винегрет овощной	100	1	10	7	127		9			26	42	19	1
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 Комплекс 1			21	34	95	762		40	5		118	281	108	4
Итого за день			80	124	406	3005		110	58		462	933	374	16

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню

День: пятница

Сезон: январь-май

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
8 005,02	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43	2
7 041,02	Тефтели с рисом 2	60/50	8	13	15	207		4			20	103	20	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								
83	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак			16	20	84	559		42	37		144	276	97	5
Комплекс														
2 015	Суп крестьянский	250/5	3	6	14	123		20	5		43	62	27	1
8 004,02	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63	12	1
1 006,03	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1	6	4	75		19			28	21	12	1
106	Биточек из филе курицы	60/50	20	17	15	286			40		27	204	34	3
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			37	37	110	902		39	87		145	390	102	8
Обед 1														
2 015,02	Суп крестьянский с говядиной	250/30/5	8	8	14	164		20	5		46	119	33	2
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			10	8	34	250		20	6		68	159	50	4
Обед 2														
8 004,02	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63	12	1
106	Биточек из филе курицы	60/50	20	17	15	286			40		27	204	34	3
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			31	25	79	647			82		66	275	52	5
Комплекс 1														
2 015,02	Суп крестьянский с говядиной	250/30/5	8	8	14	164		20	5		46	119	33	2
8 004,02	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63	12	1
1 013	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1	10	6	123		29			40	32	19	1
106	Биточек из филе курицы	60/50	20	17	15	286			40		27	204	34	3
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			40	43	99	934		49	87		152	426	104	8
Итого за день			134	133	406	3292		150	299		575	1526	405	30

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню

День: понедельник

Сезон: январь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
4 001,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	5	8	30	214		1	50		134	142	32	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					14	8	6	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		48	35	27	1
83	Сок 0,2	200	1		24	84		1			329	227	83	3
Итого за Завтрак			21	14	90	556		2	76					
Комплекс														
47	Борщ с капустой и картофелем на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158		20	5		52	52	26	1
3 001	Рагу из овощей с куриным мясом	200/25	8	16	24	275		36	12		47	106	57	2
1 013,02	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	10	6	117		21			27	18	10	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50					8	32	11	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					14	8	6	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		148	216	110	5
Итого за Комплекс			16	38	72	686		77	18					
Обед 1														
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/30/5	7	8	17	168		26	5		63	116	39	2
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			9	8	37	254		26	6		85	156	56	4
Обед 2														
3 001	Рагу из овощей с куриным мясом	200/25	8	16	24	275		36	12		47	106	57	2
1 012	Салат из белокочанной капусты с морковью 1	100	2	10	10	137		39			47	33	18	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			13	27	50	491		75	13		108	147	81	4
Комплекс 1														
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/30/5	7	8	17	168		26	5		63	116	39	2
3 001	Рагу из овощей с куриным мясом	200/25	8	16	24	275		36	12		47	106	57	2
1 012	Салат из белокочанной капусты с морковью 1	100	2	10	10	137		39			47	33	18	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			20	35	67	659		101	18		171	263	120	6
Итого за день			79	122	316	2646		281	131		841	1009	450	22

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню

День: вторник
Неделя: 2Сезон: январь-май
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														
103	Плов с куриным мясом	200/25	10	15	55	389		5			20	123	48	1
1 006,03	Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	1	6	4	75		19			28	21	12	1
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
83	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак			15	22	99	626		25			105	179	89	3
Комплекс														
2 020,07	Суп с изделиями макаронными и картофелем	250	3	11	24	204		21			29	76	31	1
17	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	1		30		103	228	90	7
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50					8	32	11	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57			1		14	8	6	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29								
Итого за Комплекс			37	29	105	819	1	24	31		176	354	144	11
Обед 1														
2 020,02	Суп с изделиями макаронными с курицей	250/50	12	10	25	239		22			36	79	41	2
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			14	10	45	324		22			53	111	54	3
Обед 2														
17	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	1		30		103	228	90	7
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
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			32	18	68	558	1	3	31		139	246	102	9
Комплекс 1														
2 020,02	Суп с изделиями макаронными с курицей	250/50	12	10	25	239		22			36	79	41	2
17	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	1		30		103	228	90	7
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	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 Комплекс 1			44	28	93	796	1	25	30		170	317	139	10
Итого за день			142	107	410	3123	3	99	92		643	1207	528	36

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню

День: среда
Неделя: 2Сезон: январь-май
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
8 005,02	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43	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								
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
83	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак			20	23	75	565		42	37		146	199	102	5
Комплекс														
57	Суп гороховый	250	6	6	21	160		14			45	94	39	2
8 004,02	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63	12	1
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38	26	1
112	Салат Радужный	60	2	4	11	88		3			20	69	29	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50					8	32	11	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57			1		14	8	6	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29					149	304	123	7
Итого за Комплекс			31	29	123	863		23	56					
Обед 1														
100	Суп гороховый с мясом	250/30	13	7	26	227		14			60	163	53	4
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			15	7	46	313		14	1		82	203	70	6
Обед 2														
8 004,02	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63	12	1
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					14	8	6	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29					76	109	44	3
Итого за Обед 2			21	19	78	558		6	56					
Комплекс 1														
100	Суп гороховый с мясом	250/30	13	7	26	227		14			60	163	53	4
46	Салат Радужный 1	100	3	4	19	129		5			31	114	49	1
8 004,02	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63	12	1
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					14	8	6	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Комплекс 1			37	30	123	914		25	56		167	386	146	8
Итого за день			124	108	445	3213		110	206		620	1201	485	29

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: январь-май

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рац.			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																		
36,03			Каша жидкая молочная рисовая			200/5	6	8	33	231		2	53		152	158	34	1
36,02			Пудинг из творога с яблоками			50/15	9	15	13	225		2	35		109	47	15	1
13 001,02			Хлеб пшеничный 1			30	3	1	9	50						8	6	1
10 015,03			Чай с сахаром витаминизированный			200			10	43			1		14	8	27	1
83			Сок 0,2			200	1		24	84		1			48	35	82	4
Итого за Завтрак							19	24	89	633		5	89		323	248		
Комплекс																		
10,04			Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами			250/25	2	10	9	134		26			41	43	22	1
7 010,07			Жаркое по-домашнему с курицей 200/25			200/25	8	16	29	296		37			29	107	47	2
1 039,02			Винегрет овощной 1			60	1	10	4	112		5			16	25	11	
13 001,02			Хлеб пшеничный 1			30	3	1	9	50					8	32	11	1
13 003,02			Хлеб ржано-пшеничный 1			30	2		13	57					14	8	6	1
10 015,05			Чай с сахаром 1			200			7	29			1		108	215	97	5
Итого за Комплекс							16	37	71	678		68	1					
Обед 1																		
10,04			Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами			250/25	2	10	9	134		26			41	43	22	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							4	10	29	220		26	1		63	83	39	3
Обед 2																		
7 010,07			Жаркое по-домашнему с курицей 200/25			200/25	8	16	29	296		37			29	107	47	2
1 039,02			Винегрет овощной 1			60	1	10	4	112		5			16	25	11	
13 001,02			Хлеб пшеничный 1			30	3	1	9	50						8	6	1
10 015,05			Чай с сахаром 1			200			7	29			1		59	140	64	3
Итого за Обед 2							12	27	49	487		42	1					
Комплекс 1																		
10,04			Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами			250/25	2	10	9	134		26			41	43	22	1
7 010,07			Жаркое по-домашнему с курицей 200/25			200/25	8	16	29	296		37			29	107	47	2
1 039			Винегрет овощной			100	1	10	7	127		9			26	42	19	1
13 001,02			Хлеб пшеничный 1			30	3	1	9	50						8	6	1
10 015,05			Чай с сахаром 1			200			7	29			1		110	200	94	5
Итого за Комплекс 1							14	37	61	636		72	1		663	886	376	20
Итого за день							65	135	299	2654		213	93					

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: январь-май

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
8 004.02	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63	12	1
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38	26	1
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50					48	35	27	1
83	Сок 0,2	200	1		24	84		1			124	144	71	4
Итого за Завтрак			22	19	102	642		7	56					
Комплекс														
2 026	Рассольник	250	2	5	15	117		15			31	65	23	1
103	Плов с куриным мясом	200/25	10	15	55	389		5			20	123	48	1
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					8	32	11	1
13 003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					9		2	
10 009.01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					89	251	105	4
Итого за Комплекс			18	29	105	741		25						
Обед 1														
2 026.06	Рассольник с мясом	250/30	7	7	12	146		16			32	108	29	2
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			9	7	32	231		16			49	140	42	3
Обед 2														
103	Плов с куриным мясом	200/25	10	15	55	389		5			20	123	48	1
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								
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Обед 2			14	24	77	568		10	1		55	162	75	3
Комплекс 1														
2 026.06	Рассольник с мясом	250/30	7	7	12	146		16			32	108	29	2
103	Плов с куриным мясом	200/25	10	15	55	389		5			20	123	48	1
1 017	Салат из моркови и яблок 1	100	1	10	7	125		6			25	38	26	1
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 Комплекс 1			21	33	90	738		27			86	269	105	4
Итого за день			84	112	406	2920		85	57		403	966	398	18

Составил Дьячкова АдминистраторУтвердил Исеев

М.П.

