

«Утверждаю»
Директор
ООО «Комбинат общественного питания
Промышленного района г.о. Самара»
А.Ю. Аврискин
«17 августа 2014 г.»



«Согласовано»
Директор
ГБОУ СОШ №3 пгт Смышляевка
О.С. Трусова
«17 августа 2014 г.»

Примерное десятидневное цикличное меню
(завтраков, обедов)
для ГБОУ СОШ №3 пгт Смышляевка
возрастная группа с 12 лет и старше

«Согласовано»
Директор ГБОУ СОШ №3 пгт Смышляевка
О.С. Трусова
«17 августа 2014 г.»

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М.П.Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2024 г

День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционно. | 15 | 3,95 | 3,99 | | 51,71 | 0,02 | 0,11 | 31,5 | | 0,15 | 90 | 8,25 | 0,11 |
| 173,02 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 250/10 | 10,78 | 13,31 | 54,5 | 380,91 | 0,23 | 1,63 | 65 | | 175,72 | 259,47 | 69,7 | 1,87 |
| 378,07 | Чай с молоком и сахаром | 200/11 | 1,55 | 1,62 | 13,36 | 74,22 | 0,02 | 0,71 | 10,2 | | 70,94 | 50,02 | 10,88 | 0,49 |
| 779,01 | Батон пшеничный печеный | 40 | 3,77 | 1,61 | 25,65 | 132,17 | 0,07 | | | | 8,39 | 34,86 | 6,41 | 0,47 |
| 821 | Батон пшеничный печеный | 60 | 5,66 | 2,42 | 39,36 | 201,86 | 0,1 | | | | 12,58 | 52,32 | 9,62 | 0,70 |
| Итого за Завтрак | | 586 | 25,7 | 22,95 | 132,87 | 840,87 | 0,44 | 2,45 | 106,70 | | 267,78 | 486,67 | 104,86 | 3,64 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,45 | 5,08 | 8,61 | 85,96 | 0,02 | 24,29 | | | 45,16 | 29,47 | 16,47 | 0,57 |
| 108,03 | Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью. | 12,5/250/1 | 7,1 | 6,9 | 21,7 | 176,8 | 0,1 | 6,34 | 40,7 | | 35,89 | 84,66 | 25,54 | 1,08 |
| 291,32 | Плов из птицы. | 280 | 13,55 | 19,25 | 61,66 | 474,09 | 0,1 | 2,72 | 16,42 | | 33,35 | 202,1 | 58,99 | 1,65 |
| 348,1 | Компот из изюма. | 200 | 0,45 | 0,1 | 22,88 | 94,22 | 0,03 | | | | 25,34 | 25,28 | 10,31 | 0,62 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 933,5 | 30,02 | 33,33 | 164,95 | 1079,37 | 0,37 | 33,35 | 57,42 | 0,00 | 162,24 | 427,91 | 133,81 | 5,75 |
| Итого за день | | | 55,73 | 56,28 | 297,82 | 1920,24 | 0,81 | 35,80 | 164,12 | 0,00 | 430,02 | 914,58 | 238,67 | 9,39 |

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2024 г

День: вторник

Сезон: Осень

Возраст: 12 лет и старше

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

| № 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 | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 295,57 | "Колбаски" куриные с томатным соусом. | 100 | 9,15 | 5,59 | 10,25 | 127,89 | 0,04 | 0,93 | 44,57 | | 16,89 | 40,68 | 28,58 | 0,75 | |
| 314,38 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | 200 | 6,04 | 6,68 | 27,23 | 193,2 | 0,13 | | 28 | | 21,94 | 144,48 | 96,87 | 3,23 | |
| 382,08 | Какао напиток с молоком. | 200 | 3,87 | 3,9 | 20,79 | 133,74 | 0,04 | 1,3 | 20 | | 127,83 | 116,2 | 22,79 | 0,74 | |
| 821,02 | Батон пшеничный печеный | 50 | 4,71 | 2,01 | 32,8 | 168,21 | 0,08 | | | | 10,48 | 43,6 | 8,01 | 0,58 | |
| Итого за Завтрак | | | 550 | 23,77 | 18,18 | 91,07 | 623 | 0,29 | 2,23 | 92,57 | | 177,14 | 344,96 | 156,25 | 5,30 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью. | 250/1 | 1,73 | 4,57 | 8,19 | 80,88 | 0,06 | 18,78 | 0,02 | | 43,55 | 45,68 | 23,02 | 0,76 | |
| 246,2 | Мясо тушеное с соусом. | 100 | 8,48 | 22,66 | 2,77 | 248,97 | 0,11 | 0,2 | 0,07 | | 12,03 | 73,35 | 14,61 | 0,92 | |
| 312,2 | Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим. | 180 | 3,38 | 4,92 | 15,07 | 118,08 | 0,15 | 8,18 | 25,94 | | 50,13 | 96,14 | 32,32 | 1,2 | |
| 797,01 | Напиток клюквенный Школьный | 200 | 0,05 | 0,02 | 15,32 | 61,66 | | 1,43 | | | 10,92 | 1,05 | 3,46 | 0,1 | |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | |
| 756,02 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 18,58 | 89,2 | 0,07 | | 0,4 | | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 | |
| Итого за Обед | | | 831 | 21,8 | 34,35 | 95,93 | 780,19 | 0,46 | 28,59 | 26,43 | | 142,63 | 318,42 | 100,61 | 5,2 |
| Итого за день | | | | 45,57 | 52,53 | 187,00 | 1403,23 | 0,75 | 30,82 | 119,00 | 0,00 | 319,77 | 663,38 | 256,86 | 10,50 |

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2024 г

День: среда

Сезон: Осень

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 580,26 | Биточки "Школьные" с соусом томатным | 100 | 7,79 | 10,02 | 10,37 | 162,82 | 0,05 | 1,69 | 9,56 | | 16,89 | 74,56 | 12,82 | 1,07 |
| 203,14 | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой | 210 | 6,54 | 9,56 | 36,84 | 259,56 | 58,79 | 4,2 | 573,2 | | 23,84 | 45,91 | 19,26 | 1,14 |
| 393,02 | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/3,5 | 0,12 | 0,02 | 11,21 | 45,5 | | 2,83 | | | 13,85 | 4,01 | 4,21 | 0,32 |
| 779 | Батон пшеничный печеный | 30 | 2,83 | 1,21 | 19,68 | 100,93 | 0,05 | | | | 10,48 | 15,69 | 4,81 | 0,35 |
| Итого за Завтрак | | 554,5 | 17,28 | 20,81 | 78,10 | 568,81 | 58,89 | 8,72 | 582,76 | | 65,06 | 140,17 | 41,10 | 2,88 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 102,02 | Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом | 12,5/250/1 | 8,28 | 7,45 | 21,46 | 186,01 | 0,21 | 6,75 | 7,2 | | 44,33 | 107,15 | 39,4 | 2,23 |
| 789,01 | Рыба по-самарски тушеная с овощами | 100 | 12,36 | 8,66 | 2,88 | 138,9 | 0,07 | 2,11 | 9,51 | | 33,12 | 152,86 | 37,71 | 0,87 |
| 304,04 | Рис отварной с маслом | 180 | 4,42 | 6,46 | 38,03 | 228,54 | 0,03 | | 32,4 | | 8,97 | 75,89 | 26,38 | 0,73 |
| 349,03 | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,06 | | 17,87 | 71,72 | | 0,4 | | | 54,08 | 15,4 | 8,05 | 1,25 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756,02 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 18,58 | 89,2 | 0,07 | | 0,4 | | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 843,5 | 33,28 | 24,75 | 134,82 | 895,77 | 0,45 | 9,26 | 49,51 | | 166,5 | 453,5 | 138,74 | 7,3 |
| Итого за день | | | 50,56 | 45,56 | 212,92 | 1464,58 | 59,34 | 17,98 | 632,27 | 0,00 | 231,56 | 593,67 | 179,84 | 10,18 |

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2024 г

День: четверг

Сезон: Осень

Возраст: 12 лет и старше

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционно. | 20 | 5,26 | 5,32 | | 68,92 | 0,01 | 0,14 | 42 | | 0,2 | 120 | 11 | 0,14 |
| 1 558,13 | Котлеты "Сочные" куриные с соусом томатным | 100 | 7,28 | 7,88 | 5,04 | 120,2 | 0,04 | 1,74 | 36,76 | | 14,79 | 28,91 | 12,06 | 0,71 |
| 302 | Каша пшеничная с маслом. | 180 | 4,92 | 5,99 | 28,23 | 186,51 | 0,13 | | 25,2 | | 22,87 | 101,82 | 36,3 | 1,21 |
| 376,18 | Чай с сахаром. | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| 821,02 | Батон пшеничный печеный | 50 | 4,71 | 2,01 | 32,8 | 168,21 | 0,08 | | | | 10,48 | 43,6 | 8,01 | 0,58 |
| Итого за Завтрак | | 561 | 22,27 | 21,23 | 77,1 | 588,55 | 0,26 | 1,93 | 103,96 | | 60,33 | 298,45 | 71,61 | 3,08 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом | 250/10/1 | 1,93 | 5,87 | 11,57 | 106,83 | 0,05 | 10,15 | 10,06 | | 55,73 | 54,79 | 26,35 | 1,13 |
| 259,28 | Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат | 280 | 10,09 | 28,92 | 24,49 | 398,6 | 0,25 | 7,78 | 0,08 | | 32,02 | 153,58 | 52,22 | 2,43 |
| 388,05 | Напиток из плодов шиповника. | 200 | 0,68 | 0,28 | 23,63 | 99,76 | 0,01 | 0,2 | | | 21,69 | 3,4 | 5,46 | 0,64 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756,02 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 18,58 | 89,2 | 0,07 | | 0,4 | | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 841 | 20,86 | 37,25 | 114,27 | 875,79 | 0,45 | 18,13 | 10,54 | | 135,44 | 313,97 | 111,23 | 6,42 |
| Итого за день | | | 43,13 | 58,48 | 191,35 | 1464,34 | 0,71 | 20,06 | 114,50 | 0,00 | 195,77 | 612,42 | 182,84 | 9,50 |

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2024 г

День: пятница

Сезон: Осень

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло порционно | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | | 40 | | 2,4 | 3 | | 0,02 | |
| 290,15 | Бефстроганов из куриного филе | 100 | 14,67 | 10,96 | 2,86 | 168,76 | 0,04 | 1,3 | 62,2 | | 24,06 | 93,88 | 48,69 | 0,89 | |
| 2 804,02 | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная) | 180 | 3,8 | 5,54 | 19,04 | 141,22 | 0,11 | 17,04 | 23,1 | | 76,72 | 86,72 | 33,93 | 1,3 | |
| 393,01 | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/7 | 0,12 | 0,02 | 11,21 | 45,5 | | 2,83 | | | 13,85 | 4,01 | 4,21 | 0,32 | |
| 821 | Батон пшеничный печеный | 60 | 5,66 | 2,42 | 39,36 | 201,86 | 0,1 | | | | 12,58 | 52,32 | 9,62 | 0,70 | |
| Итого за Завтрак | | | 568 | 24,33 | 26,19 | 72,60 | 623,43 | 0,25 | 21,17 | 125,30 | | 129,61 | 239,93 | 96,45 | 3,23 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 567,04 | Суп рисовый с томатом, на курином бульоне, с чесноком и укропом. | 250/1 | 4,25 | 5,07 | 20,12 | 143,11 | 0,03 | 3,17 | 0,14 | | 13,85 | 43,48 | 16,22 | 0,51 | |
| 280,13 | Фрикадельки из говядины с томатным соусом. | 100 | 6,44 | 7,03 | 10,5 | 131,03 | 0,03 | 0,91 | 0,06 | | 10,79 | 65,07 | 10,81 | 1,11 | |
| 199,06 | Пюре гороховое с огурцом консервированным | 180 | 16,67 | 4,84 | 34,12 | 246,6 | 0,36 | 1,5 | 21 | | 84,62 | 170,43 | 70,93 | 5,31 | |
| 577,04 | Напиток из вишни. | 200 | 0,16 | 0,04 | 17,09 | 72,6 | 0,01 | 3 | | | 17,53 | 6 | 7,35 | 0,15 | |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | |
| 756 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | |
| Итого за Обед | | | 821 | 34,99 | 18,98 | 131,93 | 841,64 | 0,55 | 8,58 | 21,5 | | 149,29 | 371,38 | 127,81 | 8,91 |
| Итого за день | | | | 59,32 | 45,17 | 204,53 | 1465,07 | 0,80 | 29,75 | 146,80 | 0,00 | 278,90 | 611,31 | 224,26 | 12,14 |

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2024 г

День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 2, день 6

Неделя: 2

Возраст: 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционно. | 15 | 3,95 | 3,99 | | 51,71 | 0,02 | 0,11 | 31,5 | | 0,15 | 90 | 8,25 | 0,11 | |
| 209,01 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | | 100 | | 50,22 | 79,8 | 8,68 | 1,12 | |
| 175,19 | Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным | 250/5 | 6,83 | 7,78 | 40,58 | 259,66 | 0,11 | 1,3 | 40 | | 137,24 | 172,3 | 43,36 | 0,98 | |
| 378,07 | Чай с молоком и сахаром | 200/11 | 1,55 | 1,62 | 13,36 | 74,22 | 0,02 | 0,71 | 10,2 | | 70,94 | 50,02 | 10,88 | 0,49 | |
| 779,01 | Батон пшеничный печеный | 40 | 3,77 | 1,61 | 26 | 132,17 | 0,07 | | | | 8,39 | 34,86 | 6,41 | 0,47 | |
| Итого за Завтрак | | | 561 | 21,18 | 19,60 | 79,87 | 580,60 | 0,25 | 2,12 | 181,7 | | 266,94 | 426,98 | 77,58 | 3,17 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82,33 | Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом | 2,5/250/5/ | 4,85 | 7,84 | 13,77 | 145,04 | 0,06 | 10,95 | 12,26 | | 54,13 | 73,04 | 29,1 | 1,33 | |
| 268,65 | Шницель мясной с соусом томатным. | 100 | 6,64 | 15,56 | 10,18 | 207,3 | 0,17 | 1,14 | 1,96 | | 16,03 | 68,01 | 13,94 | 0,91 | |
| 203,08 | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой | 180 | 5,87 | 6,34 | 35,2 | 221,2 | 29,43 | 2,1 | 297,2 | | 24,23 | 45,32 | 15,39 | 1 | |
| 797,01 | Напиток клюквенный Школьный | 200 | 0,05 | 0,02 | 15,32 | 61,66 | | 1,43 | | | 10,92 | 1,05 | 3,46 | 0,1 | |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | |
| 756 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | |
| Итого за Обед | | | 838,5 | 24,88 | 31,76 | 124,57 | 883,5 | 29,78 | 15,62 | 311,72 | | 127,81 | 273,82 | 84,39 | 5,17 |
| Итого за день | | | | 46,06 | 51,36 | 204,44 | 1464,10 | 30,03 | 17,74 | 493,42 | 0,00 | 394,75 | 700,80 | 161,97 | 8,34 |

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2024 г

День: вторник

Сезон: Осень

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло порционно | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | | 40 | | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| 259,63 | Жаркое по-домашнему из мяса цыплят, свежий томат | 280 | 12,3 | 15,09 | 24,48 | 282,93 | 0,16 | 7,85 | 16,4 | | 34,71 | 160,24 | 51,21 | 2,34 |
| 376,18 | Чай с сахаром | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| 821,02 | Батон пшеничный печеный | 50 | 4,71 | 2,01 | 32,8 | 168,21 | 0,08 | | | | 10,48 | 43,6 | 8,01 | 0,58 |
| Итого за Завтрак | | 551 | 17,19 | 24,38 | 68,42 | 561,9 | 0,24 | 7,9 | 56,4 | | 59,58 | 210,96 | 63,46 | 3,38 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью | 14/250/1 | 5,71 | 5,04 | 19,12 | 144,68 | 0,11 | 9,25 | 2,8 | | 30,48 | 85,29 | 29,1 | 1,38 |
| 234,07 | Котлеты рыбные с соусом томатным | 100 | 7,8 | 7,27 | 9,2 | 133,43 | 0,03 | 0,66 | 17,26 | | 21,36 | 74,23 | 18,45 | 0,49 |
| 315,1 | Рис отварной с маслом, свежий огурец | 180 | 3,81 | 5,41 | 32,65 | 194,53 | 0,02 | 2,1 | 27 | | 8,45 | 68,61 | 24,51 | 0,74 |
| 348,1 | Компот из изюма | 200 | 0,45 | 0,1 | 22,88 | 94,22 | 0,03 | | | | 25,34 | 25,28 | 10,31 | 0,62 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 835 | 25,24 | 19,82 | 133,95 | 815,16 | 0,31 | 12,01 | 47,36 | | 108,13 | 339,81 | 104,87 | 5,06 |
| Итого за день | | | 42,43 | 44,20 | 202,37 | 1377,10 | 0,55 | 19,91 | 103,76 | 0,00 | 167,71 | 550,77 | 168,33 | 8,44 |

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2024 г

День: среда

Сезон: Осень

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный с маслом сливочным. | 105 | 10,63 | 12,97 | 2,04 | 167,41 | 0,06 | 0,2 | 226 | | 83,04 | 182,48 | 13,91 | 2,05 |
| 204,1 | Макаронные изделия отварные с сыром. | 180/20/6 | 11,9 | 10,67 | 41 | 304,63 | 0,07 | 0,14 | 67,2 | | 24,23 | 165,17 | 24,56 | 1,15 |
| 393,02 | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/3,5 | 0,12 | 0,02 | 11,21 | 45,5 | | 2,83 | | | 13,85 | 4,01 | 4,21 | 0,32 |
| 779 | Батон пшеничный печеный | 30 | 2,83 | 1,21 | 19,68 | 100,93 | 0,05 | | | | 10,48 | 15,69 | 4,81 | 0,35 |
| Итого за Завтрак | | 555,5 | 25,48 | 24,87 | 73,93 | 618,47 | 0,18 | 3,17 | 293,2 | | 131,60 | 367,35 | 47,49 | 3,87 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью. | 250/1 | 1,73 | 4,57 | 8,19 | 80,88 | 0,06 | 18,78 | 0,02 | | 43,55 | 45,68 | 23,02 | 0,76 |
| 1 580,26 | Биточки " Школьные" с соусом томатным | 100 | 7,79 | 10,02 | 10,37 | 162,82 | 0,05 | 1,69 | 9,56 | | 16,89 | 74,56 | 12,82 | 1,07 |
| 314,1 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 180 | 5,22 | 5,29 | 24,77 | 167,57 | 0,12 | | 25,2 | | 20,12 | 130,25 | 87,3 | 2,91 |
| 388,05 | Напиток из плодов шиповника. | 200 | 0,68 | 0,28 | 23,63 | 99,76 | 0,01 | 0,2 | | | 21,69 | 3,4 | 5,46 | 0,64 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756,02 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 18,58 | 89,2 | 0,07 | | 0,4 | | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 831 | 23,58 | 22,34 | 121,54 | 781,63 | 0,38 | 20,67 | 35,18 | | 128,25 | 356,09 | 155,8 | 7,6 |
| Итого за день | | | 49,06 | 47,21 | 195,47 | 1400,10 | 0,56 | 23,84 | 328,38 | 0,00 | 259,85 | 723,44 | 203,29 | 11,47 |

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2024 г

День: четверг

Сезон: Осень

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 790,05 | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | 200 | 21,76 | 16,83 | 35,42 | 380,19 | 0,08 | 0,6 | 90,53 | | 203,41 | 285,38 | 34,46 | 0,95 |
| 376,18 | Чай с сахаром. | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| 779,01 | Батон пшеничный печеный | 40 | 3,77 | 1,61 | 26 | 132,17 | 0,07 | | | | 8,39 | 34,86 | 6,41 | 0,47 |
| 338 | Яблоко свежее (нарезка) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 11,55 | 0,03 | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | 551 | 26,03 | 18,87 | 81,88 | 601,47 | 0,18 | 12,2 | 90,56 | | 239,8 | 335,4 | 54,1 | 4,06 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом | 10/250/1 | 4,51 | 3,57 | 20,16 | 130,81 | 0,12 | 8,93 | 3,68 | | 30,64 | 84,98 | 31,56 | 1,05 |
| 1 580,3 | Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным | 100 | 7,9 | 7,47 | 10,28 | 139,95 | 0,08 | 7,25 | 1489,96 | | 16,75 | 100,02 | 12,69 | 2,05 |
| 199,21 | Пюре гороховое, свежий огурец | 180 | 16,64 | 4,84 | 34,18 | 246,84 | 0,36 | 2,1 | 21 | | 82,82 | 172,23 | 70,93 | 5,28 |
| 646,08 | Напиток из апельсинов. | 200 | 0,04 | 0,02 | 16,55 | 66,54 | | 2,6 | | | 14,99 | 5 | 6,23 | 0,43 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 831 | 36,56 | 17,9 | 131,27 | 832,44 | 0,68 | 20,88 | 1514,94 | | 167,7 | 448,63 | 143,91 | 10,64 |
| Итого за день | | | 62,59 | 36,77 | 213,15 | 1433,91 | 0,86 | 33,08 | 1605,50 | 0,00 | 407,49 | 783,99 | 198,02 | 14,70 |

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2024 г

День: пятница

Сезон: Осень

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло порционно | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | | 40 | | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| 403,15 | Плов с мясом и томатом свежим порционно. | 280 | 10,13 | 21,7 | 48,89 | 431,38 | 0,17 | 13,6 | 0,13 | | 32,51 | 167,46 | 60,18 | 2 |
| 393,02 | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/3,5 | 0,12 | 0,02 | 11,21 | 45,5 | | 2,83 | | | 13,85 | 4,01 | 4,21 | 0,32 |
| 821 | Батон пшеничный печеный | 60 | 5,66 | 2,42 | 39,36 | 201,86 | 0,1 | | | | 12,58 | 52,32 | 9,62 | 0,70 |
| Итого за Завтрак | | 564,5 | 15,99 | 31,39 | 99,59 | 744,83 | 0,27 | 16,43 | 40,13 | | 61,34 | 226,79 | 74,01 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 157,02 | Солянка Домашняя со сметаной и зеленью. | 250/5/1 | 5,37 | 8,59 | 7,98 | 130,69 | 0,09 | 6,13 | 21,06 | | 38,39 | 90,83 | 23,58 | 1,31 |
| 295,33 | Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом. | 105 | 10,63 | 4,55 | 12,12 | 131,95 | 0,04 | 0,77 | 40,33 | | 16,25 | 45,91 | 35,69 | 0,83 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,37 | 4,72 | 39,27 | 225,02 | 0,07 | | 25,2 | | 15,35 | 44,39 | 11,05 | 0,97 |
| 349,03 | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,06 | | 17,87 | 71,72 | | 0,4 | | | 54,08 | 15,4 | 8,05 | 1,25 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 831 | 29,9 | 19,86 | 127,34 | 807,68 | 0,32 | 7,3 | 86,89 | | 146,57 | 282,93 | 100,87 | 6,19 |
| Итого за день | | | 45,89 | 51,25 | 226,93 | 1552,51 | 0,59 | 23,73 | 127,02 | 0,00 | 207,91 | 509,72 | 174,88 | 9,23 |