

Утверждаю
генеральный директор ООО «Олимпия»
Т.Ю. Бабаева
« » 20 г.

**ПРИМЕРНОЕ 15 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
МАОУ Старской СОШ
весенне-летний период
(возрастной категории 12-17 лет,
льготной категории, в т.ч. детей с ОВЗ)
5-11 классы**

СОГЛАСОВАНО
Директор школы
Е.В. Стибунова
« » 20 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школы 5-11 класс

День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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															
71	Овощи натуральные	30			1	7			7,5			4	8	6	
293,01	Филе курицы запеченное	55	15	17	3	226	0,1	1,3	53,29		16	136	16	1	
309,02	Макаронные изделия	160	6	7	31	222	0,1		0,08		9	40	9	1	
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59			2,9	0,14	6	6	3	1	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1	
	Печенье	16	4		24	119									
Итого за Завтрак			28	25	87	711	0,3	11,8	53,51		57	228	46	4	
Обед															
71,01	Овощи натуральные	30			1	4			3		7	13	4		
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25	1	
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14	1	
304	Рис отварной.	160	4	6	43	242			0,07		5	87	29	1	
349	Компот из смеси	200			31	120			1,5	100	5	4	3		
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1	
Итого за Обед			20	32	112	821	0,3	25,8	338,04		93	296	87	4	
Итого за день			48	57	199	1532	0,6	37,6	391,55		150	524	133	8	

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: вторник

Сезон: Весна-Лето

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	30/20	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
223	Запеканка из творога со	120/20	17	23	36	437	0,1	0,1	0,2		125	195	20	1
382	Какао с молоком.	200	4	4	25	145		1,3	0,15		126	116	31	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
Итого за Завтрак			29	34	84	772	0,1	1,7	0,43		450	442	67	3
Обед														
71	Овощи натуральные	30			1	7			7,5		4	8	6	
102	Суп картофельный с	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34	2
290	Птица тушенная в соусе	50/50	12	7	9	160		2,6	7,47		14	66	12	1
302	Каша гречневая	120	14	7	62	382	0,4		0,04		29	342	228	8
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57			0,1		3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			37	21	135	908	0,8	21	209,01		106	563	298	12
Итого за день			66	55	219	1680	0,9	22,7	209,44		556	1005	365	15

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: среда

Сезон: Весна-Лето

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
71,01	Овощи натуральные	30			1	4			3		7	13	4	
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	75	11	18	11	250	0,1		0,07		20	115	17	2
312	Гюре картофельное.	150	2	3	8	85	0,1	3,3	2,34		24	51	17	1
349	Компот из смеси	200			31	120			1,5	100	5	4	3	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Зефир в шоколаде	25												
Итого за Завтрак			16	22	64	537	0,3	7,9	102,41		78	221	53	4
Обед														
88	Щи из свежей капусты с	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22	1
265	Плов из свинины	50/150	22	23	37	442	0,1	5,3	213,55		19	270	55	3
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57			0,1		3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			29	29	89	739	0,3	35,8	414,5		91	379	95	5
Итого за день			45	51	153	1276	0,6	43,7	516,91		169	600	148	9

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: четверг

Сезон: Весна-Лето

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
260	Гуляш из свинины	40/40	12	14	3	180		3,3	0,13		15	123	18	2
302	Каша гречневая	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57			0,1		3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
71,01	Овощи натуральные	30			1	4			3		7	13	4	
Итого за Завтрак			33	24	110	797	0,5	6,5	0,18		83	605	321	13
Обед														

96	Рассольник	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28	1
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	75	11	18	11	250	0,1		0,07		20	115	17	2
309,02	Макаронные изделия	160	6	7	31	222	0,1		0,08		9	40	9	1
348	Компот из изюма.	200			1	60						1		
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			25	31	88	810	0,4	7,4	203,15		91	349	70	5
Итого за день			58	55	198	1607	0,9	13,9	203,33		174	954	391	18

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: пятница

Сезон: Весна-Лето

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
338	Яблоки	180	1	1	18	85	0,1	12,6	9		29	20	16	4
278	Тефтели мясные (1-й)	60/50	10	10	17	202	0,1	6,5	0,2		14	112	21	2
304	Рис отварной.	160	4	6	43	242			0,07		5	87	29	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	зефир	30												
Итого за Завтрак			18	18	106	664	0,3	19,3	9,27		73	261	80	8
Обед														
111	Суп с макаронными	250	3	5	16	121		1,4	0,03		10	30	9	1
288	Птица отварная	60/50	15	14	4	224		1,6	9,83		27	83	12	1
312	Пюре картофельное.	160	2	4	8	91	0,1	3,5	2,5		25	54	18	1
360	Кисель из повидла	210			31	122			0,07		6	10	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			25	24	87	707	0,2	6,6	12,43		96	235	57	4
Итого за день			43	42	193	1371	0,5	25,9	21,7		169	496	137	12

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
71,01	Овощи натуральные	30			1	4		3			7	13	4	
267	Шницель натуральный	75	17	23	8	307	0,1		0,16		22	177	25	3
309	Макароны отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
Итого за Завтрак			27	30	74	687	0,3	3,2	0,21		67	278	53	5
Обед														
88	Щи из свежей капусты с	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22	1
260	Гуляш из свинины	40/40	12	14	3	180		3,3	0,13		15	123	18	2
302	Каша гречневая	120	14	7	62	382	0,4		0,04		29	342	228	8
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			33	27	117	859	0,6	33,8	201,12		116	574	286	12
Итого за день			60	57	191	1546	0,9	37	201,33		183	852	339	17

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: вторник

Сезон: Весна-Лето

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
131	Горошек	30												
211	Омлет с сыром	100/15	14	25	2	293	0,1	0,6	0,4		232	258	21	2
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/30	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
Итого за Завтрак			24	32	45	572	0,2	3,9	0,62		454	424	50	5
Обед														
111	Суп с макаронными	250	3	5	16	121		1,4	0,03		10	30	9	1
234	Котлеты рыбные	90	11	9	6	152	0,1	0,6	5,94		18	136	22	1
312	Пюре картофельное.	200	2	4	10	114	0,1	4,3	3,12		31	68	23	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
420,05	Булочка Завитушка с	60	4	5	36	208	0,1	0,1	0,01		17	45	7	1
Итого за Обед			23	24	96	730	0,4	6,6	9,1		101	321	75	5
Итого за день			47	56	141	1302	0,6	10,5	9,72		555	745	125	10

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: среда

Сезон: Весна-Лето

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	15/25	5	5	12	113		0,2	0,07		155	97	11	
265	Плов из свинины	50/150	22	23	37	442	0,1	5,3	213,55		19	270	55	3
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
338	Яблоки	150	1	1	15	71		10,5	7,5		24	17	14	3
Итого за Завтрак			28	29	79	685	0,1	18,9	221,26		204	390	83	7
Обед														
71,01	Овощи натуральные	100	1		3	14		10			23	42	14	1
102	Суп картофельный с	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34	2
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	75	11	18	11	250	0,1		0,07		20	115	17	2
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4	4	16	122	0,1	58,9	60,23		88	67	34	1
300	Чай с сахаром	200/15			16	61		0,1			6	9	5	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
Итого за Обед			27	29	94	749	0,6	79,8	261,8		193	376	120	8
Итого за день			55	58	173	1434	0,7	98,7	483,06		397	766	203	15

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: четверг

Сезон: Весна-Лето

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
71,01	Овощи натуральные	30			1	4		3			7	13	4	
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14	1
312	Гюре картофельное.	160	2	4	8	91	0,1	3,5	2,5		25	54	18	1
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
Итого за Завтрак			17	27	71	617	0,3	7,5	38,99		79	226	52	3
Обед														
71	Овощи натуральные	30			1	7		7,5			4	8	6	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25	1
267	Шницель натуральный	75	17	23	8	307	0,1		0,16		22	177	25	3
309,02	Макаронные изделия	160	6	7	31	222	0,1		0,08		9	40	9	1
376	Чай с сахаром.	200			14	53					3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			30	35	95	835	0,4	27,9	201,79		106	339	83	6
Итого за день			47	62	166	1452	0,7	35,4	240,78		185	565	135	9

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: пятница

Сезон: Весна-Лето

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
278	Тефтели мясные (1-й	60/50	10	10	17	202	0,1	6,5	0,2		14	112	21	2
302	Каша гречневая	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
338	Яблоки	180	1	1	18	85	0,1	12,6	9		29	20	16	4
Итого за Завтрак			32	21	141	900	0,7	19,3	9,25		104	601	336	17
Обед														
71,01	Овощи натуральные	30			1	4		3			7	13	4	
96	Рассольник	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28	1
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14	1
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27	1
349	Компот из смеси	200			31	120		1,5	100		5	4	3	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			23	33	128	909	0,3	12,8	339,49		93	394	92	4
Итого за день			55	54	269	1809	1	32,1	348,74		197	995	428	21

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

Неделя: 3

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
71,01	Овощи натуральные	30			1	4		3			7	13	4	
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14	1
309	Макаронные отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
475	Печенье 30	16	1		8	38								
Итого за Завтрак			21	27	77	650	0,3	4,1	36,47		54	194	40	3
Обед														
71,01	Овощи натуральные	30			1	4		3			7	13	4	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25	1
279	Тефтели мясные (2-й	110	10	10	17	198	0,1	6,3	0,2		12	113	22	2
302	Каша гречневая	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
348	Компот из изюма.	200			1	60						1		

	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			35	24	138	986	0,7	29,7	201,8		123	664	352	14
Итого за день			56	51	215	1636	1	33,8	238,27		177	858	392	17

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: вторник

Сезон: Весна-Лето

Неделя: 3

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	30/20	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
223	Запеканка из творога со	120/20	17	23	36	437	0,1	0,1	0,2		125	195	20	1
376	Чай с сахаром.	200			14	53					3	4	2	
Итого за Завтрак			24	29	65	632	0,1	0,4	0,28		322	321	36	2
Обед														
102	Суп картофельный с	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34	2
260	Гуляш из свинины	40/40	12	14	3	180		3,3	0,13		15	123	18	2
309,02	Макаронные изделия	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8	1
349	Компот из смеси	200			31	120		1,5	100		5	4	3	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			29	28	111	810	0,5	15,6	301,7		84	307	79	6
Итого за день			53	57	176	1442	0,6	16	301,98		406	628	115	8

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: среда

Сезон: Весна-Лето

Неделя: 3

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
71,01	Овощи натуральные	30			1	4		3			7	13	4	
230	Рыба жареная (минтай)	40/40	14	14	3	194	0,1	0,4	8,36		34	204	46	1
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4	4	16	122	0,1	58,9	60,23		88	67	34	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/30	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
Итого за Завтрак			28	25	63	597	0,3	62,8	68,67		348	448	112	4
Обед														
71	Овощи натуральные	30			1	7		7,5			4	8	6	
88	Щи из свежей капусты с	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22	1
259	Жаркое по-домашнему	50/125	16	18	18	302	0,2	23,2	3,12		21	207	44	3
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			23	24	86	665	0,4	61,1	204,14		100	330	90	5
Итого за день			51	49	149	1262	0,7	123,9	272,81		448	778	202	9

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: четверг

Сезон: Весна-Лето

Неделя: 3

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
71	Овощи натуральные	30			1	7		7,5			4	8	6	
251	Поджарка из свинины	50/15	15	19	3	242	0,1	5,5	0,2		22	159	24	2
309,02	Макаронные изделия	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
Итого за Завтрак			25	28	69	640	0,3	13,2	0,27		64	255	54	4
Обед														
103	Суп из овощей	250	2	5	9	103	0,1	10,2	0,94		36	55	22	1
268,01	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	55	8	13	8	183			0,05		15	84	12	1
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			19	25	100	719	0,2	10,4	1,06		87	283	79	4
Итого за день			44	53	169	1359	0,5	23,6	1,33		151	538	133	8

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 15)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: пятница

Сезон: Весна-Лето

Неделя: 3

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
131	Горошек	30												
259	Жаркое по-домашнему	50/150	19	21	21	345	0,2	26,5	3,57		24	237	50	4
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Вафли	16	1	2	10	59			0,01		6	12	2	

Итого за Завтрак		23	24	59	541	0,3	29,5	3,72		58	293	67	6	
Обед														
71	Овощи натуральные	30			1	7		7,5			4	8	6	
96	Рассольник	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28	1
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14	1
309,02	Макаронные изделия	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8	1
349	Компот из смеси	200			31	120		1,5	100		5	4	3	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед		25	34	117	893	0,4	17,3	339,49		93	344	75	4	
Итого за день		48	58	176	1434	0,7	46,8	343,21		151	637	142	10	
Итого за период		776	815	2787	22142	10,9	601,6	3784,16		4068	10941	3388	186	
Среднее значение за период		43,1	45,3	154,8	1230,1	0,6	33,4	210,2		226	607,8	188,2	10,3	