

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню 2021

День: понедельник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст:

№ 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														
181,02	Каша манная	250	7	11	38	282		1	65		140	126	21	1
3,01	Батон с сыром	50/20	4	1	23	114					17	100	28	2
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
Итого за Завтрак			19	14	79	518		7	85		358	557	226	36
1-4 классы 1 смена														
181,02	Каша манная	250	7	11	38	282		1	65		140	126	21	1
3,01	Батон с сыром	50/20	4	1	23	114					17	100	28	2
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
Итого за 1-4 классы 1 смена			19	14	79	518		7	85		358	557	226	36
1-4 классы 2 смена														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
144	Щи с курицей со сметаной	250	2	3	8	66		28	4		41	45	20	1
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/50		5	2	55		1			5	11	5	
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
Итого за 1-4 классы 2 смена			28	12	111	811		40	24		294	560	242	37
Обед (ОВЗ)														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
144	Щи с курицей со сметаной	250	2	3	8	66		28	4		41	45	20	1
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/50		5	2	55		1			5	11	5	
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
424,04	Выпечка собственного производства	100	11	5	73	385					33	142	49	3
	Фрукт	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Обед (ОВЗ)			40	18	204	1290		60	24		359	724	309	44
Обед-1														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/50		5	2	55		1			5	11	5	
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за Обед-1			28	11	102	791		12	20		259	563	232	36
Комплексный обед														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
144	Щи с курицей со сметаной	250	2	3	8	66		28	4		41	45	20	1
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/50		5	2	55		1			5	11	5	
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
Итого за Комплексный обед			28	12	111	811		40	24		294	560	242	37
Обед-2														
144	Щи с курицей со сметаной	250	2	3	8	66		28	4		41	45	20	1
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за Обед-2			14	7	39	305		34	24		255	450	217	35
Итого за день			176	88	725	5044		200	286		2177	3971	1694	261

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню 2021

День: вторник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст:

№ 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														
182,01	Каша пшеничная	250	3	3	15	100		1	20		128	92	14	
1	Батон масло сливочное	50/10	4	9	23	185			45		19	102	28	2
381,01	Кофейный напиток	200	2		27	119	1	53						
Итого за Завтрак			9	12	65	404	1	54	65		147	194	42	2
1-4 классы 1 смена														
143	Овощное рагу с зеленым горошком	150	4	1	24	120		47			52	104	44	2
243	Сосиска отварная	50/50	10	20	1	226					25			2
381,01	Кофейный напиток	200	2		27	119	1	53						
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за 1-4 классы 1 смена			20	23	65	582	1	100			90	178	64	5
1-4 классы 2 смена														
115	Суп рисовый с курицей	250	2	3	14	85		8	14		27	46	20	1
143	Овощное рагу с зеленым горошком	150	4	1	24	120		47			52	104	44	2
243	Сосиска отварная	50/50	10	20	1	226					25			2
381,01	Кофейный напиток	200	2		27	119	1	53						
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
Итого за 1-4 классы 2 смена			20	24	80	621	1	108	14		111	176	74	6
Обед (ОВЗ)														
71,01	Помидоры свежие.	30			1	7			8		4	8	6	
115	Суп рисовый с курицей	250	2	3	14	85		8	14		27	46	20	1
143	Овощное рагу с зеленым горошком	150	4	1	24	120		47			52	104	44	2
243	Сосиска отварная	50/50	10	20	1	226					25			2
381,01	Кофейный напиток	200	2		27	119	1	53						
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
424,04	Выпечка собственного производства	100	11	5	73	385					33	142	49	3
	Фрукт	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Обед (ОВЗ)			32	30	174	1107	1	136	14		180	348	147	13
Обед-1														
143	Овощное рагу с зеленым горошком	150	4	1	24	120		47			52	104	44	2
243	Сосиска отварная	50/50	10	20	1	226					25			2
381,01	Кофейный напиток	200	2		27	119	1	53						
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за Обед-1			20	23	65	582	1	100			90	178	64	5
Комплексный обед														
115	Суп рисовый с курицей	250	2	3	14	85		8	14		27	46	20	1
143	Овощное рагу с зеленым горошком	150	4	1	24	120		47			52	104	44	2
243	Сосиска отварная	50/50	10	20	1	226					25			2
381,01	Кофейный напиток	200	2		27	119	1	53						
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
Итого за Комплексный обед			20	24	80	621	1	108	14		111	176	74	6
Обед-2														
115	Суп рисовый с курицей	250	2	3	14	85		8	14		27	46	20	1
381,01	Кофейный напиток	200	2		27	119	1	53						
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за Обед-2			8	5	54	321	1	61	14		40	120	40	2
Итого за день			129	141	583	4238	7	667	121		769	1370	505	39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню 2021

День: среда

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст:

№ 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														
282	Запеканка творожная с сгущенкой	200/20	23	13	41	372		1	69		290	327	40	1
10 007,01	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			17	88		2			12	2	3	
	Батон	30	3		14	68					10	60	17	1
Итого за Завтрак			26	13	72	528		3	69		312	389	60	2
1-4 классы 1 смена														
282	Запеканка творожная с сгущенкой	200/20	23	13	41	372		1	69		290	327	40	1
10 007,01	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			17	88		2			12	2	3	
	Батон	30	3		14	68					10	60	17	1
Итого за 1-4 классы 1 смена			26	13	72	528		3	69		312	389	60	2
1-4 классы 2 смена														
111,1	Суп вермишелевый с курицей	250	2	5	7	111		2	23		18	14	9	1
45	Салат из капусты с маслом растит.	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
291	Плов с курицей	200	2	3	22	127		2			14	53	19	
10 007,01	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
Итого за 1-4 классы 2 смена			7	13	64	462		25	23		75	109	48	2
Обед (ОВЗ)														
111,1	Суп вермишелевый с курицей	250	2	5	7	111		2	23		18	14	9	1
45	Салат из капусты с маслом растит.	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
291	Плов с курицей	200	2	3	22	127		2			14	53	19	
10 007,01	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
424,04	Выпечка собственного производства	100	11	5	73	385					33	142	49	3
	Фрукт	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Обед (ОВЗ)			19	19	157	941		45	23		140	273	115	9
Обед-1														
291	Плов с курицей	200	2	3	22	127		2			14	53	19	
45	Салат из капусты с маслом растит.	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
10 007,01	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за Обед-1			7	10	56	397		23			63	143	49	1
Комплексный обед														
111,1	Суп вермишелевый с курицей	250	2	5	7	111		2	23		18	14	9	1
45	Салат из капусты с маслом растит.	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
291	Плов с курицей	200	2	3	22	127		2			14	53	19	
10 007,01	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за Комплексный обед			9	15	63	508		25	23		81	157	58	2
Обед-2														
111,1	Суп вермишелевый с курицей	250	2	5	7	111		2	23		18	14	9	1
10 007,01	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за Обед-2			6	7	37	316		4	23		43	90	32	2
Итого за день			100	90	521	3680		128	230		1026	1550	422	20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню 2021

День: четверг

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст:

№ 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														
174	Каша молочная рисовая	250	12	7	29	249		1	43		132	153	34	1
2	Батон с повидлом	50/10	3		21	96					11	62	17	1
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			11	44								
Итого за Завтрак			15	7	61	389		1	43		143	215	51	2
1-4 классы 1 смена														
174	Каша молочная рисовая	250	12	7	29	249		1	43		132	153	34	1
2	Батон с повидлом	50/10	3		21	96					11	62	17	1
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			11	44								
Итого за 1-4 классы 1 смена			15	7	61	389		1	43		143	215	51	2
1-4 классы 2 смена														
94,1	Рассольник с курицей со сметанной	250	2	2	13	78		8	10		38	69	19	1
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
312	Картофельное пюре.	150	5	2	35	184		41	10		84	162	53	2
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	3	2	63		1	6		8	8	4	
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			11	44								
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
Итого за 1-4 классы 2 смена			16	7	77	452		63	26		144	278	96	4
Обед (ОВЗ)														
94,1	Рассольник с курицей со сметанной	250	2	2	13	78		8	10		38	69	19	1
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
312	Картофельное пюре.	150	5	2	35	184		41	10		84	162	53	2
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	3	2	63		1	6		8	8	4	
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			11	44								
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
424,04	Выпечка собственного производства	100	11	5	73	385					33	142	49	3
	Фрукт	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Обед (ОВЗ)			28	13	170	931		83	26		209	442	163	11
Обед-1														
312	Картофельное пюре.	150	5	2	35	184		41	10		84	162	53	2
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	3	2	63		1	6		8	8	4	
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			11	44								
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
Итого за Обед-1			14	5	64	374		55	16		106	209	77	3
Комплексный обед														
94,1	Рассольник с курицей со сметанной	250	2	2	13	78		8	10		38	69	19	1
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
312	Картофельное пюре.	150	5	2	35	184		41	10		84	162	53	2
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	3	2	63		1	6		8	8	4	
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			11	44								
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
Итого за Комплексный обед			16	7	77	452		63	26		144	278	96	4
Обед-2														
94,1	Рассольник с курицей со сметанной	250	2	2	13	78		8	10		38	69	19	1
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			11	44								
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за Обед-2			6	4	37	239		8	10		51	143	39	2
Итого за день			110	50	547	3226		274	190		940	1780	573	28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню 2021

День: пятница

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст:

№ 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														
173	Каша геркулесовая	250	5	4	43	226		10	21		136	137	32	1
6	Батон с колбасой	50/20	8	9	23	198		14			21	100	28	2
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
Итого за Завтрак			13	13	83	512		26	21		169	239	63	3
1-4 классы 1 смена														
139.1	Капуста тушеная с курицей	250	4	3	15	109		94			111	75	39	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за 1-4 классы 1 смена			8	5	45	314		96			136	151	62	2
1-4 классы 2 смена														
109	Суп с клецками с курицей	250	2	6	8	91		5	21		17	34	12	1
139.1	Капуста тушеная с курицей	250	4	3	15	109		94			111	75	39	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за 1-4 классы 2 смена			10	11	53	405		101	21		153	185	74	3
Обед (ОВЗ)														
109	Суп с клецками с курицей	250	2	6	8	91		5	21		17	34	12	1
139.1	Капуста тушеная с курицей	250	4	3	15	109		94			111	75	39	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
424,04	Выпечка собственного производства	100	11	5	73	385					33	142	49	3
	Фрукт	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Обед (ОВЗ)			20	15	147	838		121	21		212	301	131	10
Обед-1														
139.1	Капуста тушеная с курицей	250	4	3	15	109		94			111	75	39	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50	1		9	44					4	16	6	
Итого за Обед-1			5	3	41	241		96			127	93	48	1
Комплексный обед														
109	Суп с клецками с курицей	250	2	6	8	91		5	21		17	34	12	1
139.1	Капуста тушеная с курицей	250	4	3	15	109		94			111	75	39	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
Итого за Комплексный обед			8	9	54	359		101	21		147	137	64	3
Обед-2														
109	Суп с клецками с курицей	250	2	6	8	91		5	21		17	34	12	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за Обед-2			6	8	38	296		7	21		42	110	35	2
Итого за день			70	64	461	2965		548	105		986	1216	477	24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню 2021

День: понедельник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст:

№ 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														
173,1	Каша молочная пшеница.	250	8	8	36	252		1	43		132	185	47	1
3,01	Батон с сыром	50/20	4	1	23	114					17	100	28	2
376	Чай черный с сахаром	200	9	2	11	100		5	23		223	371	198	37
Итого за Завтрак			21	11	70	466		6	66		372	656	273	40
1-4 классы 1 смена														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
304	Рис отварной	150	4	3	37	188			14		27	77	29	1
12 009,01	Колбаска варенная в молочном соусе	60/50	10	12	23	249		2			18	30	6	1
376	Чай черный с сахаром	200	9	2	11	100		5	23		223	371	198	37
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за 1-4 классы 1 смена			27	19	85	661		12	37		293	573	260	40
1-4 классы 2 смена														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
81	Борщ с курицей ,	250	1	11	10	82		15	24		38	41	17	1
304	Рис отварной	150	4	3	37	188			14		27	77	29	1
12 009,01	Колбаска варенная в молочном соусе	60/50	10	12	23	249		2			18	30	6	1
376	Чай черный с сахаром	200	9	2	11	100		5	23		223	371	198	37
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
Итого за 1-4 классы 2 смена			26	28	96	697		27	61		325	566	267	41
Обед (ОВЗ)														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
81	Борщ с курицей ,	250	1	11	10	82		15	24		38	41	17	1
304	Рис отварной	150	4	3	37	188			14		27	77	29	1
12 009,01	Колбаска варенная в молочном соусе	60/50	10	12	23	249		2			18	30	6	1
376	Чай черный с сахаром	200	9	2	11	100		5	23		223	371	198	37
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
424,04	Выпечка собственного производства	100	11	5	73	385					33	142	49	3
	Фрукт	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Обед (ОВЗ)			38	34	189	1176		47	61		390	730	334	48
Обед-1														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
304	Рис отварной	150	4	3	37	188			14		27	77	29	1
12 009,01	Колбаска варенная в молочном соусе	60/50	10	12	23	249		2			18	30	6	1
376	Чай черный с сахаром	200	9	2	11	100		5	23		223	371	198	37
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за Обед-1			27	19	85	661		12	37		293	573	260	40
Комплексный обед														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
81	Борщ с курицей ,	250	1	11	10	82		15	24		38	41	17	1
304	Рис отварной	150	4	3	37	188			14		27	77	29	1
12 009,01	Колбаска варенная в молочном соусе	60/50	10	12	23	249		2			18	30	6	1
376	Чай черный с сахаром	200	9	2	11	100		5	23		223	371	198	37
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
Итого за Комплексный обед			26	28	96	697		27	61		325	566	267	41
Обед-2														
81	Борщ с курицей ,	250	1	11	10	82		15	24		38	41	17	1
376	Чай черный с сахаром	200	9	2	11	100		5	23		223	371	198	37
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за Обед-2			14	15	34	299		20	47		274	486	235	39
Итого за день			179	154	655	4657		151	370		2272	4150	1896	289

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню 2021

День: вторник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст:

№ 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														
174,01	Каша кукурузная молочная	250	8	8	40	285		2	53		188	138	21	
1	Батон масло сливочное	50/10	4	9	23	185			45		19	102	28	2
553	Кисель фруктовое ягодный	200			9	27		1			8	5	2	
Итого за Завтрак			12	17	72	497		3	98		215	245	51	2
1-4 классы 1 смена														
174,01	Каша кукурузная молочная	250	8	8	40	285		2	53		188	138	21	
1	Батон масло сливочное	50/10	4	9	23	185			45		19	102	28	2
553	Кисель фруктовое ягодный	200			9	27		1			8	5	2	
Итого за 1-4 классы 1 смена			12	17	72	497		3	98		215	245	51	2
1-4 классы 2 смена														
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
111,1	Суп вермишелевый с курицей	250	2	5	7	111		2	23		18	14	9	1
199	Гороховое пюре	150	10	7	21	180			34		44	99	38	3
294	Котлеты из курицы	50/30	13	16	5	213		2	1		27	18	17	1
553	Кисель фруктовое ягодный	200			9	27		1			8	5	2	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за 1-4 классы 2 смена			30	30	57	660		18	58		117	223	96	6
Обед (ОВЗ)														
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
111,1	Суп вермишелевый с курицей	250	2	5	7	111		2	23		18	14	9	1
199	Гороховое пюре	150	10	7	21	180			34		44	99	38	3
294	Котлеты из курицы	50/30	13	16	5	213		2	1		27	18	17	1
553	Кисель фруктовое ягодный	200			9	27		1			8	5	2	
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
424,04	Выпечка собственного производства	100	11	5	73	385					33	142	49	3
	Фрукт	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Обед (ОВЗ)			40	34	151	1093		38	58		176	339	153	13
Обед-1														
199	Гороховое пюре	150	10	7	21	180			34		44	99	38	3
294	Котлеты из курицы	50/30	13	16	5	213		2	1		27	18	17	1
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
553	Кисель фруктовое ягодный	200			9	27		1			8	5	2	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за Обед-1			28	25	50	549		16	35		99	209	87	5
Комплексный обед														
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
111,1	Суп вермишелевый с курицей	250	2	5	7	111		2	23		18	14	9	1
199	Гороховое пюре	150	10	7	21	180			34		44	99	38	3
294	Котлеты из курицы	50/30	13	16	5	213		2	1		27	18	17	1
553	Кисель фруктовое ягодный	200			9	27		1			8	5	2	
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
Итого за Комплексный обед			28	28	58	614		18	58		111	175	86	6
Обед-2														
111,1	Суп вермишелевый с курицей	250	2	5	7	111		2	23		18	14	9	1
553	Кисель фруктовое ягодный	200			9	27		1			8	5	2	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за Обед-2			6	7	29	255		3	23		39	93	31	2
Итого за день			156	158	489	4165		99	428		972	1529	555	36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню 2021

День: среда

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст:

№ 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														
183	Каша гречневая с молоком	250	9	5	38	232		1	20		133	234	110	3
2	Батон с повидлом	50/10	3		21	96					11	62	17	1
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
Итого за Завтрак			13	5	82	423		3	20		178	318	145	5
1-4 классы 1 смена														
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
7 054,02	Курица тушеная с овощами	50/50		1	3	21		2			15	15	8	
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за 1-4 классы 1 смена			21	5	108	736		9			102	258	76	4
1-4 классы 2 смена														
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	250	3	3	12	85		4	9		59	35	26	1
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
7 054,02	Курица тушеная с овощами	50/50		1	3	27		2			15	15	8	
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
424,04	Выпечка собственного производства	100	11	5	73	385					33	142	49	3
	Фрукт	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за 1-4 классы 2 смена			22	6	121	775		13	9		155	245	92	5
Обед (ОВЗ)														
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	250	3	3	12	85		4	9		59	35	26	1
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
7 054,02	Курица тушеная с овощами	50/50		1	3	27		2			15	15	8	
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
424,04	Выпечка собственного производства	100	11	5	73	385					33	142	49	3
	Фрукт	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Обед (ОВЗ)			34	12	214	1254		33	9		220	409	159	12
Обед-1														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
292	Курица тушеная с овощами	50/50		1	2	21		2			12	14	8	
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за Обед-1			21	5	107	730		9			99	257	76	4
Комплексный обед														
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	250	3	3	12	85		4	9		59	35	26	1
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
7 054,02	Курица тушеная с овощами	50/50		1	3	27		2			15	15	8	
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
Итого за Комплексный обед			22	6	121	775		13	9		155	245	92	5
Обед-2														
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	250	3	3	12	85		4	9		59	35	26	1
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
Итого за Обед-2			8	5	48	297		6	9		106	131	64	3
Итого за день			141	44	801	4990		86	56		1015	1863	704	38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню 2021

День: четверг

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст:

№ 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														
267	Каша "Дружба"	250	10	5	61	332		2	24		164	240	63	2
6	Батон с колбасой	50/20	8	9	23	198		14			21	100	28	2
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
Итого за Завтрак			26	16	102	652		22	44		386	671	268	37
1-4 классы 1 смена														
267	Каша "Дружба"	250	10	5	61	332		2	24		164	240	63	2
6	Батон с колбасой	50/20	8	9	23	198		14			21	100	28	2
377,1	Чай с лимоном	50	2	1	4	31		2	5		50	83	44	8
Итого за 1-4 классы 1 смена			20	15	88	561		18	29		235	423	135	12
1-4 классы 2 смена														
ТТК	Суп из овощей с фасолью с курицей	250	2		8	43		15			27	51	18	1
364	Печень по строгановски	50/50	11	3	6	96		20	4925		18	199	14	4
312	Картофельное пюре.	150	5	2	35	184		41	10		84	162	53	2
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
Итого за 1-4 классы 2 смена			29	7	83	528		95	4955		344	782	282	41
Обед (ОВЗ)														
ТТК	Суп из овощей с фасолью с курицей	250	2		8	43		15			27	51	18	1
364	Печень по строгановски	50/50	11	3	6	96		20	4925		18	199	14	4
312	Картофельное пюре.	150	5	2	35	184		41	10		84	162	53	2
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
424,04	Выпечка собственного производства	100	11	5	73	385					33	142	49	3
	Фрукт	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Обед (ОВЗ)			41	13	176	1007		115	4955		409	946	349	48
Обед-1														
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
312	Картофельное пюре.	150	5	2	35	184		41	10		84	162	53	2
364	Печень по строгановски	50/50	11	3	6	96		20	4925		18	199	14	4
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за Обед-1			29	9	74	531		80	4955		323	779	274	40
Комплексный обед														
ТТК	Суп из овощей с фасолью с курицей	250	2		8	43		15			27	51	18	1
364	Печень по строгановски	50/50	11	3	6	96		20	4925		18	199	14	4
312	Картофельное пюре.	150	5	2	35	184		41	10		84	162	53	2
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	2		14	71					7	26	10	1
Итого за Комплексный обед			29	7	83	528		95	4955		344	782	282	41
Обед-2														
ТТК	Суп из овощей с фасолью с курицей	250	2		8	43		15			27	51	18	1
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за Обед-2			14	4	39	282		21	20		241	456	215	35
Итого за день			188	71	645	4089		446	19913		2282	4839	1805	254

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню 2021

День: пятница

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст:

№ 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														
174,02	Каша ячневая	250	3	3	12	88		1	20		134	92	15	
3,01	Батон с сыром	50/20	4	1	23	114					17	100	28	2
10 004	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	200			10	44		36			13	6	7	
Итого за Завтрак			7	4	45	246		37	20		164	198	50	2
1-4 классы 1 смена														
259	Жаркое с мясом	250	3	6	10	141		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом растит.	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
10 004	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	200			10	44		36			13	6	7	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за 1-4 классы 1 смена			8	13	37	367		79	18		80	179	69	2
1-4 классы 2 смена														
119	Суп гороховый с курицей	250	7	22	17	136		3	30		47	82	34	2
259	Жаркое с мясом	250	3	6	10	141		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом растит.	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
10 004	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	50			3	11		9			3	1	2	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за 1-4 классы 2 смена			15	35	47	470		55	48		117	256	98	4
Обед (ОВЗ)														
119	Суп гороховый с курицей	250	7	22	17	136		3	30		47	82	34	2
259	Жаркое с мясом	250	3	6	10	141		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом растит.	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
10 004	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	200			10	44		36			13	6	7	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
424,04	Выпечка собственного производства	100	11	5	73	385					33	142	49	3
	Фрукт	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Обед (ОВЗ)			27	41	147	982		102	48		192	425	170	11
Обед-1														
259	Жаркое с мясом	250	3	6	10	141		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом растит.	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
10 004	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	200			10	44		36			13	6	7	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за Обед-1			8	13	37	367		79	18		80	179	69	2
Комплексный обед														
119	Суп гороховый с курицей	250	7	22	17	136		3	30		47	82	34	2
259	Жаркое с мясом	250	3	6	10	141		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом растит.	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
10 004	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	200			10	44		36			13	6	7	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за Комплексный обед			15	35	54	503		82	48		127	261	103	4
Обед-2														
119	Суп гороховый с курицей	250	7	22	17	136		3	30		47	82	34	2
10 004	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	200			10	44		36			13	6	7	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	2	13	117					13	74	20	1
Итого за Обед-2			11	24	40	297		39	30		73	162	61	3
Итого за день			91	165	407	3232		473	230		833	1660	620	28

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

М.П.

№ рец.	Прием пищи	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	Итого за 10 дней		1340	1025	5834	40286	7	3072	21929	0	13272	23928	9251	1017
№ рец.	Прием пищи	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	Средняя норма за день		134,00	102,50	583,40	4028,60	0,70	307,20	2192,90	0,00	1327,20	2392,80	925,10	101,70