

Утверждаю:
Генеральный директор ООО «Лагвица»
С.К. Панфилова
01 сентября 2022

Согласовано:
Директор ГБОУ СОШ №4
А.В. Касатиков
« 2022г.
Председатель родительского комитета

Согласовано:
Директор ГБОУ гимназия
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный
В.И. Ваничкина
« 2022г.
Председатель родительского комитета

Согласовано:
Директор ГБОУ СОШ № 10 «ОЦ «ЛИК»
г.о. Отрадный
О.А. Трухова
« 2022г.
Председатель родительского комитета

Согласовано:
Директор ГБОУ СОШ №2
В.В. Филиппова
« 2022г.

Председатель родительского комитета

Согласовано:
Директор ГБОУ СОШ № 6
Н.Н. Ивкова
« 2022г.

Председатель родительского комитета

Согласовано:
Директор ГБОУ СОШ № 8 им. С.П. Алексеева
Н.А. Брыкина
« 2022г.

Председатель родительского комитета

Согласовано:

Диетолог _____

**Примерное десятидневное меню (витаминизация)
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ОТРАДНЫЙ
с 01.10.2022-31.05.2023г**

Меню составлено по сборнику рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей школьного возраста. Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены (2021г.). Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области (2013г) и Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Руководители разработки сборника Могильный М П и Тутельян В А (2011г).

Ежедневно проводится С - витаминизация третьих блюд
При приготовлении блюд используется йодированная соль

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню 2022

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	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														
5-11 классы 1 смена														
181,02	Каша манная	200	6	3	37	199		1	16		115	106	19	1
3,01	Батон с сыром	50/20	4	1	13	114					17	100	28	2
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
Итого за Завтрак 5-11 классы			18	6	68	435	0	7	36	0	333	537	224	36
1-4 классы 1 смена														
181,02	Каша манная	200	6	3	37	199		1	16		115	106	19	1
3,01	Батон с сыром	50/20	4	1	13	114					17	100	28	2
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
ТТК	Десерт фруктовый (витаминизация)	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за 1-4 классы 1 смена			18	6	78	482	0	17	36	0	349	548	233	38
1-4 классы 2 смена														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
144	Щи с курицей со сметаной	200	2	3	8	63		25	4		38	41	18	1
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/50		12	2	55		1			5	11	5	
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
ТТК	Десерт фруктовый (витаминизация)	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за 1-4 классы 2 смена			33	20	144	969	0	47	24	0	324	667	276	40
Обед (ОВЗ)														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
144	Щи с курицей со сметаной	200	2	3	8	63		25	4		38	41	18	1
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/50		12	2	55		1			5	11	5	
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
424,04	Выпечка собственного производства	80	11	7	33	385					33	142	49	3
	Десерт фруктовый (витаминизация)	100	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Обед (ОВЗ)			45	28	187	1401	0	57	24	0	373	820	334	45
Обед-2														
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		12	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	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-2			28	17	112	788	0	12	20	0	263	589	240	37
Комплексный обед														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
144	Щи с курицей со сметаной	200	2	3	8	63		25	4		38	41	18	1
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/50		12	2	55		1			5	11	5	
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			33	20	134	922	0	37	24	0	308	656	267	39
Обед-1														
144	Щи с курицей со сметаной	200	2	3	8	63		25	4		38	41	18	1
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-1			14	6	49	299	0	31	24	0	256	472	223	36
Итого за день			189	103	772	5296	0	208	188	0	2206	4289	1797	271

ООО "Лавица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню 2022

День: вторник

Неделя: 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.3590-20

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11

№ 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														
5-11 классы 1 смена														
182,01	Каша пшеничная	200	2	2	13	82		1	14		92	65	10	
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 5-11 классы			8	11	63	386	1	54	59	0	111	167	38	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	5	19		113					13			1
ТТК	Сок фруктовый (витаминизация)	200			10	47		10			16	11	9	2
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за 1-4 классы 1 смена			13	21	57	394	0	57	0	0	98	215	81	7
1-4 классы 2 смена														
115	Суп рисовый с курицей	200	2	4	18	118		14			18	59	23	1
143	Овощное рагу с зеленым горошком	150	4	1	24	120		47			52	104	44	2
243	Сосиска отварная	50	5	19		113					13			1
ТТК	Сок фруктовый (витаминизация)	200			10	47		10			16	11	9	2
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за 1-4 классы 2 смена			18	25	89	583	0	71	0	0	123	300	113	8
Обед (ОВЗ)														
71,01	Помидоры свежие.	30			1	7		8			4	8	6	
115	Суп рисовый с курицей	200	2	4	18	118		14			18	59	23	1
143	Овощное рагу с зеленым горошком	150	4	1	24	120		47			52	104	44	2
243	Сосиска отварная	50	5	19		113					13			1
381,01	Кофейный напиток	200	2		27	119	1	53						
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
424,04	Выпечка собственного производства	80	11	7	33	385					33	142	49	3
	Десерт фруктовый (витаминизация)	100	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Обед (ОВЗ)			32	33	160	1141	1	142	0	0	176	461	177	13
Обед-2														
143	Овощное рагу с зеленым горошком	150	4	1	24	120		47			52	104	44	2
243	Сосиска отварная	50	5	19		113					13			1
381,01	Кофейный напиток	200	2		27	119	1	53						
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-2			15	21	74	466	1	100	0	0	82	204	72	5
Комплексный обед														
115	Суп рисовый с курицей	200	2	4	18	118		14			18	59	23	1
143	Овощное рагу с зеленым горошком	150	4	1	24	120		47			52	104	44	2
243	Сосиска отварная	50	5	19		113					13			1
381,01	Кофейный напиток	200	2		27	119	1	53						
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			20	25	106	655	1	114	0	0	107	289	104	6
Обед-1														
115	Суп рисовый с курицей	200	2	4	18	118		14			18	59	23	1
381,01	Кофейный напиток	200	2		27	119	1	53						
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-1			8	5	68	351	1	67	0	0	35	159	51	3
Итого за день			114	141	617	3976	5	605	59	0	732	1795	636	44

№ 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														
5-11 классы 1 смена														
174	Каша молочная рисовая	200	4	3	30	162		1	14		94	110	25	
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 5-11 классы			7	3	62	302	0	1	14	0	105	172	42	1
1-4 классы 1 смена														
174	Каша молочная рисовая	200	4	3	30	162		1	14		94	110	25	
2	Батон с повидлом	50/10	3		21	96					11	62	17	1
ТТК	Сок фруктовый (витаминизация)	200			10	47		10			16	11	9	2
Итого за 1-4 классы 1 смена			7	3	61	305	0	11	14	0	121	183	51	3
1-4 классы 2 смена														
94,1	Рассольник с курицей со сметанной	200	2	2	13	78		8	10		38	69	19	1
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
304	Рис отварной	150	4	3	37	188			14		27	77	29	1
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	3	2	63		1	6		8	8	4	
ТТК	Сок фруктовый (витаминизация)	200			10	47		10			16	11	9	2
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за 1-4 классы 2 смена			20	9	101	573	0	32	30	0	120	304	108	6
Обед (ОВЗ)														
94,1	Рассольник с курицей со сметанной	200	2	2	13	78		8	10		38	69	19	1
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
304	Рис отварной	150	4	3	37	188			14		27	77	29	1
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								
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
424,04	Выпечка собственного производства	80	11	7	33	385					33	142	49	3
	Десерт фруктовый (витаминизация)	100	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Обед (ОВЗ)			32	17	155	1049	0	42	30	0	169	457	166	11
Обед-2														
304	Рис отварной	150	4	3	37	188			14		27	77	29	1
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								
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за Обед-2			18	7	89	492	0	14	20	0	66	224	80	3
Комплексный обед														
94,1	Рассольник с курицей со сметанной	200	2	2	13	78		8	10		38	69	19	1
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
304	Рис отварной	150	4	3	37	188			14		27	77	29	1
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	3	2	63		1	6		8	8	4	
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			11	44								
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			26	14	139	763	0	22	30	0	121	364	124	5
Обед-1														
94,1	Рассольник с курицей со сметанной	200	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	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-1			6	3	47	236	0	8	10	0	55	169	47	3
Итого за день			116	56	654	3720	0	130	148	0	757	1873	618	32

ООО "Лавица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Школьное меню 2022

Приложение к СанПиН 2.4.3590-20

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11

№ 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														
5-11 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 Завтрак 5-11 классы			26	13	72	528	0	3	69	0	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
ТТК	Сок фруктовый (витаминизация)	200			10	47		10			16	11	9	2
	Батон	30	3		14	68					10	60	17	1
Итого за 1-4 классы 1 смена			26	13	65	487	0	11	69	0	316	398	66	4
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 растительным	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
312	Картофельное пюре.	150	5	2	35	184		41	10		84	162	53	2
294	Котлеты мясные.	50/30	13	16	5	213		2	1		27	18	17	1
ТТК	Сок фруктовый (витаминизация)	200			10	47		10			16	11	9	2
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за 1-4 классы 2 смена			28	29	98	805	0	74	34	0	193	345	132	8
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 растительным	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
312	Картофельное пюре.	150	5	2	35	184		41	10		84	162	53	2
294	Котлеты мясные.	50/30	13	16	5	213		2	1		27	18	17	1
10 007,01	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			17	88		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
424,04	Выпечка собственного производства	80	11	7	33	385					33	142	49	3
	Десерт фруктовый (витаминизация)	100	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Обед (ОВЗ)			40	37	158	1325	0	86	34	0	254	500	193	13
Обед-2														
312	Картофельное пюре.	150	5	2	35	184		41	10		84	162	53	2
294	Котлеты мясные.	50/30	13	16	5	213		2	1		27	18	17	1
45	Салат из капусты с маслом растительным	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	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-2			23	24	84	664	0	64	11	0	164	296	108	5
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 растительным	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
312	Картофельное пюре.	150	5	2	35	184		41	10		84	162	53	2
294	Котлеты мясные.	50/30	13	16	5	213		2	1		27	18	17	1
10 007,01	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Комплексный обед			25	29	91	775	0	66	34	0	182	310	117	6
Обед-1														
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	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-1			6	6	47	313	0	4	23	0	47	116	40	3
Итого за день			174	151	615	4897	0	308	274	0	1468	2354	716	41

ООО "Лавица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню 2022

Приложение 2 к СанПиН 2.4.3590-20

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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														
5-11 классы 1 смена														
173	Каша геркулесовая	200	4	3	35	182		1	14		94	110	25	
6	Батон с колбасой пк	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 5-11 классы			12	12	75	468	0	17	14	0	127	212	56	2
1-4 классы 1 смена														
139,1	Капуста тушеная с курицей	200	4	13	14	101		84			100	67	35	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
ТТК	Десерт фруктовый (витаминизация)	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
Итого за 1-4 классы 1 смена			10	15	75	399	0	96	0	0	137	197	108	4
1-4 классы 2 смена														
109	Суп с клецками с курицей	200	2	6	8	91		5	21		17	34	12	1
139,1	Капуста тушеная с курицей	200	4	13	14	101		84			100	67	35	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
ТТК	Десерт фруктовый (витаминизация)	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
Итого за 1-4 классы 2 смена			12	21	83	490	0	101	21	0	154	231	120	5
Обед (ОВЗ)														
109	Суп с клецками с курицей	200	2	6	8	91		5	21		17	34	12	1
139,1	Капуста тушеная с курицей	200	4	13	14	101		84			100	67	35	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
424,04	Выпечка собственного производства	80	11	7	33	385					33	142	49	3
	Десерт фруктовый (витаминизация)	100	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Обед (ОВЗ)			25	28	129	944	0	111	21	0	218	393	154	11
Обед-2														
139,1	Капуста тушеная с курицей	200	4	13	14	101		84			100	67	35	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4	1	23	115					15	79	23	1
Итого за Обед-2			8	14	54	304	0	86	0	0	127	148	61	2
Комплексный обед														
109	Суп с клецками с курицей	200	2	6	8	91		5	21		17	34	12	1
139,1	Капуста тушеная с курицей	200	4	13	14	101		84			100	67	35	1
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			19	25	113	658	0	91	21	0	170	300	112	5
Обед-1														
109	Суп с клецками с курицей	200	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	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-1			6	7	48	293	0	7	21	0	46	136	43	3
Итого за день			92	122	577	3556	0	509	98	0	979	1617	654	32

№ 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														
5-11 классы 1 смена														
173,1	Каша молочная пшеничная	200	6	4	27	163		1	16		104	142	36	1
3,01	Батон с сыром	50/20	4	1	13	114					17	100	28	2
376	Чай черный с сахаром	200	9	2	11	100		5	23		223	371	198	37
Итого за Завтрак 5-11 классы			19	7	51	377	0	6	39	0	344	613	262	40
1-4 классы 1 смена														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
199	Гороховое пюре	150	18	1	38	239	1				75	182	71	6
278	Тефтеля мясная с соусом	50/50	8	9	7	147		5			25	105	24	2
376	Чай черный с сахаром	200	9	2	11	100		5	23		223	371	198	37
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
ТТК	Десерт фруктовый (витаминизация)	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за 1-4 классы 1 смена			39	13	90	654	1	25	23	0	368	790	337	49
1-4 классы 2 смена														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
81	Борщ с курицей	200	1	2	10	61		15	10		38	40	17	1
199	Гороховое пюре	150	18	1	38	239	1				75	182	71	6
278	Тефтеля мясная с соусом	50/50	8	9	7	147		5			25	105	24	2
376	Чай черный с сахаром	200	9	2	11	100		5	23		223	371	198	37
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
ТТК	Десерт фруктовый (витаминизация)	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за 1-4 классы 2 смена			43	15	114	786	1	40	33	0	413	856	363	50
Обед (ОВЗ)														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
81	Борщ с курицей	200	1	2	10	61		15	10		38	40	17	1
199	Гороховое пюре	150	18	1	38	239	1				75	182	71	6
278	Тефтеля мясная с соусом	50/50	8	9	7	147		5			25	105	24	2
376	Чай черный с сахаром	200	9	2	11	100		5	23		223	371	198	37
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
424,04	Выпечка собственного производства	80	11	7	33	385					33	142	49	3
	Десерт фруктовый (витаминизация)	100	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Обед (ОВЗ)			55	23	157	1218	1	50	33	0	462	1009	421	55
Обед-2														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
199	Гороховое пюре	150	18	1	38	239	1				75	182	71	6
278	Тефтеля мясная с соусом	50/50	8	9	7	147		5			25	105	24	2
376	Чай черный с сахаром	200	9	2	11	100		5	23		223	371	198	37
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-2			39	13	80	607	1	15	23	0	352	779	328	47
Комплексный обед														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
81	Борщ с курицей	200	1	2	10	61		15	10		38	40	17	1
199	Гороховое пюре	150	18	1	38	239	1				75	182	71	6
278	Тефтеля мясная с соусом	50/50	8	9	7	147		5			25	105	24	2
376	Чай черный с сахаром	200	9	2	11	100		5	23		223	371	198	37
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			43	15	104	739	1	30	33	0	397	845	354	48
Обед-1														
81	Борщ с курицей	200	1	2	10	61		15	10		38	40	17	1
376	Чай черный с сахаром	200	9	2	11	100		5	23		223	371	198	37
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-1			14	5	44	275	0	20	33	0	278	511	243	40
Итого за день			252	91	640	4656	5	186	217	0	2614	5403	2308	329

№ 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														
5-11 классы 1 смена														
174,01	Каша кукурузная молочная	200	6	7	32	228		2	42		151	110	17	
1	Батон масло сливочное	50/10	4	9	23	185			45		19	102	28	2
553	Кисель фруктово ягодный	200			9	27		1			8	5	2	
Итого за Завтрак 5-11 классы			10	16	64	440	0	3	87	0	178	217	47	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
ТТК	Сок фруктовый (витаминизация)	200			10	47		10			16	11	9	2
Итого за 1-4 классы 1 смена			12	17	73	517	0	12	98	0	223	251	58	4
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
291	Плов с курицей	200	2	3	22	127		2			14	53	19	
ТТК	Сок фруктовый (витаминизация)	200			10	47		10			16	11	9	2
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за 1-4 классы 2 смена			9	9	64	411	0	27	23	0	72	191	75	5
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
291	Плов с курицей	200	2	3	22	127		2			14	53	19	
553	Кисель фруктово ягодный	200			9	27		1			8	5	2	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
424,04	Выпечка собственного производства	80	11	7	33	385					33	142	49	3
	Десерт фруктовый (витаминизация)	100	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Обед (ОВЗ)			24	17	130	941	0	38	23	0	136	375	144	10
Обед-2														
291	Плов с курицей	200	2	3	22	127		2			14	53	19	
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
553	Кисель фруктово ягодный	200			9	27		1			8	5	2	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-2			7	4	56	280	0	16	0	0	46	171	59	9
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
291	Плов с курицей	200	2	3	22	127		2			14	53	19	
553	Кисель фруктово ягодный	200			9	27		1			8	5	2	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			12	9	77	462	0	18	23	0	71	211	77	3
Обед-1														
111,1	Суп вермишелевый с курицей	250	2	5	7	111		2	23		18	14	9	1
553	Кисель фруктово ягодный	200			9	27		1			8	5	2	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-1			6	6	39	252	0	3	23	0	43	119	39	3
Итого за день			80	78	503	3303	0	117	277	0	769	1535	499	36

ООО "Лавица"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню 2022

День: среда

Неделя: 2

Приложение к СанПиН 2.4.3590-20

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11

№ 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														
5-11 классы 1 смена														
183	Каша гречневая с молоком	200	7	4	32	189		1	14		96	183	90	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 5-11 классы			11	4	76	380	0	3	14	0	141	267	125	5
1-4 классы 1 смена														
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
292	Курица тушеная с овощами	50/50		21	2	21		2			12	14	8	
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
ТТК	Сок фруктовый (витаминизация)	200			10	47		10			16	11	9	2
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за 1-4 классы 1 смена			20	24	104	679	0	17	0	0	85	272	75	6
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
292	Курица тушеная с овощами	50/50		21	2	21		2			12	14	8	
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
ТТК	Сок фруктовый (витаминизация)	200			10	47		10			16	11	9	2
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за 1-4 классы 2 смена			26	27	130	835	0	21	9	0	151	333	110	7
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
292	Курица тушеная с овощами	50/50		21	2	21		2			12	14	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
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
424,04	Выпечка собственного производства	80	11	7	33	385					33	142	49	3
	Десерт фруктовый (витаминизация)	100	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Обед (ОВЗ)			39	35	196	1362	0	33	9	0	234	508	186	13
Обед-2														
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		21	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	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-2			21	24	117	727	0	9	0	0	103	283	84	5
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
292	Курица тушеная с овощами	50/50		21	2	21		2			12	14	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
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			27	27	143	883	0	13	9	0	169	344	119	6
Обед-1														
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	250	3	3	12	85		4	9		59	35	26	1
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
Итого за Обед-1			8	4	58	294	0	6	9	0	110	157	72	4
Итого за день			152	145	824	5160	0	102	50	0	993	2164	771	46

ООО "Лавица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню 2022

День: четверг

Неделя: 2

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11

№ 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														
5-11 классы 1 смена														
267	Каша "Дружба"	200	8	5	25	274		1	20		139	203	53	1
6	Батон с колбасой пк	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 5-11 классы			24	16	66	594	0	21	40	0	361	634	258	36
1-4 классы 1 смена														
267	Каша "Дружба"	200	8	5	25	274		1	20		139	203	53	1
6	Батон с колбасой пк	50/20	8	9	23	198		14			21	100	28	2
ТТК	Сок фруктовый (витаминизация)	200			10	47		10			16	11	9	2
Итого за 1-4 классы 1 смена			16	14	58	519	0	25	20	0	176	314	90	5
1-4 классы 2 смена														
ТТК	Суп из овощей с фасолью с курицей	200	2		8	43		15			30	51	18	1
364	Печень по строгановски	50/50	11	3	6	96		20	4925		18	199	14	4
457	Гречка отварная	150	6	2	12	154					17	151	100	3
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
ТТК	Сок фруктовый (витаминизация)	200			10	47		10			16	11	9	2
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за 1-4 классы 2 смена			27	6	75	537	0	58	4925	0	112	551	188	12
Обед (ОВЗ)														
ТТК	Суп из овощей с фасолью с курицей	200	2		8	43		15			30	51	18	1
364	Печень по строгановски	50/50	11	3	6	96		20	4925		18	199	14	4
457	Гречка отварная	150	6	2	12	154					17	151	100	3
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
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
424,04	Выпечка собственного производства	80	11	7	33	385					33	142	49	3
	Десерт фруктовый (витаминизация)	100	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Обед (ОВЗ)			47	16	136	1091	0	74	4945	0	362	1035	423	50
Обед-2														
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
457	Гречка отварная	150	6	2	12	154					17	151	100	3
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	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-2			30	8	61	498	0	39	4945	0	260	794	329	42
Комплексный обед														
ТТК	Суп из овощей с фасолью с курицей	200	2		8	43		15			30	51	18	1
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
364	Печень по строгановски	50/50	11	3	6	96		20	4925		18	199	14	4
457	Гречка отварная	150	6	2	12	154					17	151	100	3
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			41	13	120	805	0	54	4945	0	314	942	381	44
Обед-1														
ТТК	Суп из овощей с фасолью с курицей	200	2		8	43		15			30	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	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-1			14	3	49	279	0	21	20	0	248	482	223	36
Итого за день			199	76	565	4323	0	292	19840	0	1833	4752	1892	287

ООО "Лавица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню 2022

Приложение к СанПиН 2.4.3590-20

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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														
5-11 классы 1 смена														
174,02	Каша ячневая	200	2	2	10	70		1	14		98	65	11	
3,01	Батон с сыром	50/20	4	1	13	114					17	100	28	2
10 004	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	200			10	44		36			13	6	7	
Итого за Завтрак 5-11 классы			6	3	33	228	0	37	14	0	128	171	46	2
1-4 классы 1 смена														
259	Жаркое с мясом	200	3	11	10	141		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом растительным	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	1	23	114					17	100	28	2
ТТК	Десерт фруктовый (витаминизация)	100	1		8	43		60			34	23	13	
Итого за 1-4 классы 1 смена			9	17	55	407	0	139	18	0	118	228	90	3
1-4 классы 2 смена														
119	Суп гороховый с курицей	200	6	5	15	127		3	30		42	75	31	2
259	Жаркое с мясом	200	3	11	10	141		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом растительным	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	1	23	114					17	100	28	2
ТТК	Десерт фруктовый (витаминизация)	100	1		8	43		60			34	23	13	
Итого за 1-4 классы 2 смена			15	22	63	501	0	115	48	0	150	298	116	5
Обед (ОВЗ)														
119	Суп гороховый с курицей	200	6	5	15	127		3	30		42	75	31	2
259	Жаркое с мясом	200	3	11	10	141		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом растительным	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	1	23	114					17	100	28	2
424,04	Выпечка собственного производства	80	11	7	33	385					33	142	49	3
	Десерт фруктовый (витаминизация)	100	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Обед (ОВЗ)			26	30	115	970	0	102	48	0	191	444	175	12
Обед-2														
259	Жаркое с мясом	200	3	11	10	141		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом растительным	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	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-2			8	17	47	364	0	79	18	0	84	205	77	3
Комплексный обед														
119	Суп гороховый с курицей	200	6	5	15	127		3	30		42	75	31	2
259	Жаркое с мясом	200	3	11	10	141		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом растительным	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	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Комплексный обед			14	22	62	491	0	82	48	0	126	280	108	5
Обед-1														
119	Суп гороховый с курицей	200	6	5	15	127		3	30		42	75	31	2
10 004	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	200			10	44		36			13	6	7	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-1			10	6	48	285	0	39	30	0	72	181	66	4
Итого за день			88	117	423	3246	0	593	224	0	869	1807	678	34

№ 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	Мg	Fe
1	Итого за 10 дней		1456	1080	6190	42133	10	3050	21375	0	13220	27589	10569	1152
№ 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	Мg	Fe
1	Средняя норма за день		145,60	108,00	619,00	4213,30	1,00	305,00	2137,50	0,00	1322,00	2758,90	1056,90	115,20

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

М.П.