

КОПИЯ ВЕРНА

"Согласовано"

И.О. Директор МОУ

А. С. Андреева С. М.



2022 г.

"утверждаю"

Генеральный директор
"Торговый Дом «Ленинградский»"



[Handwritten signature]

Рукавишников С.А.

2022 г.

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню
горячих завтраков и обедов**

для организации питания в муниципальных образовательных учреждениях
Ломоносовского района Ленинградской области в летний период ДОЛ:
Аннинская СОШ, Большеижорская СОШ, Гостилицкая СОШ, Кипенская СОШ,
Колорская СОШ, Лаголовская СОШ, Лебяженская СОШ, Ломоносовская СОШ,
Лопухинская СОШ, Низинская СОШ, Оржицкая СОШ, Ропшинская СОШ,
Русско-Высоцкая СОШ, Яльгелевская СОШ, Новосельская СОШ, Новогореловская СОШ
на 2022 год

МОУ НОВОГОРЕЛОВСКАЯ
ШКОЛА
ЗАВЕРИЛ

17.05.2022



День: Понедельник
Неделя 1

Сборник рецептов	Номер рецептуры	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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	211	Макароны, запеченные с сыром (200)	200	11,00	18,16	41,70	375,39	0,08	0,00	0,15	1,23	141,54	126,16	13,90	1,23
2008	2	Бутерброд с джемом (20/5/15)	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,02	8,00	0,03	0,40	8,00	14,00	5,00	0,30
2008	430	Чай с сахаром (200)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
к/к	к/к	Яблоко свежее (100)**	100	0,40	0,40	8,65	41,47	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Завтрак			12,80	22,96	87,35	608,86	0,13	18,00	5,18	1,83	170,54	159,16	31,90	4,73	
Обед															
к/к	к/к	Огурец свежий кусочком (100)**	100	0,84	0,17	2,50	14,00	0,03	9,00	0,00	0,45	21,00	38,00	1,30	0,70
2008	76/307	Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной (250/5/5)	250/5/5	4,80	5,88	11,89	117,62	0,05	12,01	0,22	0,22	51,75	68,59	26,50	1,41
к/к	к/к	Котлеты Домашние (100)*	100	15,80	22,20	8,20	292,00	0,22	2,00	0,00	3,20	12,00	148,00	20,00	2,00
2008	123	Картофель отварной (200)	200	4,00	6,50	32,40	204,14	0,21	29,00	0,06	0,28	29,00	109,00	41,40	1,70
2008	442	Сок фруктовый (200)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
2008	467	Булочка Домашняя (100)	100	6,60	12,40	55,80	360,00	0,12	0,00	0,09	0,90	15,00	56,00	9,00	0,70
к/к	к/к	Хлеб пшеничный (30)	30	2,40	1,40	15,59	86,27	0,16	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,60
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный (50)	50	4,50	1,50	22,00	109,00	0,10	0,00	0,25	1,15	16,50	97,00	28,50	2,25
Итого за Обед			39,94	50,25	168,18	1269,03	0,91	56,01	0,62	6,91	164,95	544,09	144,60	12,16	
Итого за День			52,74	73,21	255,53	1877,89	1,04	74,01	5,80	8,74	335,49	703,25	176,50	16,89	

МОУ НОВОГОРЕЛОВСКАЯ ШКОЛА

ЗАВЕРИЛ

17.05.2022



КОПИЯ ВЕРНА

Приложение В к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: Вторник
Неделя 1

Сборник рецептов	Номер рецептуры	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
				4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	190	Каша "Дружба" (из пшена и риса) (200/5)	200/5	7,91	12,75	34,17	285,60	0,13	2,55	0,10	0,26	232,05	219,30	43,35	0,00
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным (15/5/15)	35	4,50	8,70	7,40	131,00	0,02	0,00	0,08	0,40	135,00	86,00	7,00	0,30
2008	432	Кофейный напиток с молоком (200)	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
к/к	к/к	Яблоко свежее (100)**	100	0,40	0,40	8,65	41,47	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Завтрак				14,31	23,15	72,62	565,07	0,20	13,55	5,19	0,86	444,05	361,30	66,35	3,50
Обед															
2008	41	Салат Витаминный (100)**	100	1,20	5,20	9,50	90,00	0,03	26,00	0,32	2,40	36,00	27,00	17,00	1,10
2008	91/252	Рассольник ленинградский с говядиной со сметаной (250/5/5)	250/5/5	4,42	6,23	16,89	141,64	0,09	7,92	0,20	0,24	32,31	87,41	28,35	1,11
2008	312	Курица тушеная в сметанном соусе (100)	100	15,50	11,50	3,60	180,00	0,06	9,00	0,08	2,40	41,00	144,00	19,00	1,00
2008	325	Рис отварной (200)	200	4,94	8,40	43,73	270,67	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	81,30	25,30	0,80
2008	402	Компот из сухофруктов (200)	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70
2008	464	Сдоба обыкновенная (100)	100	7,20	4,20	53,20	282,00	0,12	0,00	0,02	1,60	16,00	58,00	10,00	0,80
к/к	к/к	Хлеб пшеничный (30)	30	2,40	1,40	15,59	86,27	0,16	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,60
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный (50)	50	4,50	1,50	22,00	109,00	0,10	0,00	0,25	1,15	16,50	97,00	28,50	2,25
Итого за Обед				40,76	38,53	196,21	1290,58	0,61	42,92	0,95	9,20	172,51	537,21	148,05	8,36
Итого за День				55,07	61,68	268,83	1855,65	0,81	56,47	6,14	10,06	616,56	898,51	214,40	11,86

МОУ НОВОГОРЕЛОВСКАЯ ШКОЛА ЗАВЕРИЛ

17.05.2022



КОПИЯ ВЕРНА

Приложение В к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: Среда
Неделя 1

Сборник рецептов	Номер рецептуры	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
				4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
		1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	214	Омлет натуральный (150)	150	14,50	23,87	2,73	283,64	0,08	0,00	0,27	4,91	114,55	248,18	19,10	2,73
2008	2	Бутерброд с джемом (20/5/15)	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,02	8,00	0,03	0,40	8,00	14,00	5,00	0,30
2008	433	Какао с молоком (200)	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00
к/к	к/к	Яблоко свежее (100)**	100	0,40	0,40	8,65	41,47	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Завтрак				19,00	31,07	58,18	591,11	0,17	19,00	5,31	5,51	259,55	363,18	47,10	6,23
Обед															
2008	48	Салат из свеклы с сыром (100)	100	4,70	19,50	7,00	224,00	0,02	6,00	0,05	6,70	168,00	111,00	24,00	1,70
2008	99/307/73	Суп картофельный с горохом с курой и гренками (250/5/10)	250/5/10	9,40	5,45	28,13	198,20	0,19	7,03	0,21	0,69	56,57	162,70	42,03	2,24
2008	239	Котлеты рыбные (100)*	100	13,00	12,60	15,00	226,00	0,10	0,00	0,06	4,60	52,00	182,00	20,00	1,60
2008	335	Пюре картофельное (200)	200	4,13	7,20	27,07	188,00	0,19	6,70	0,05	0,27	62,70	113,30	38,00	1,47
2008	438	Напиток яблочный (200)	200	0,10	0,10	26,40	108,00	0,01	3,00	0,00	0,40	5,00	3,00	2,00	1,00
2008	477	Булочка молочная (100)	100	8,60	1,80	51,80	260,00	0,16	0,00	0,00	0,80	58,00	88,00	14,00	1,00
к/к	к/к	Хлеб пшеничный (30)	30	2,40	1,40	15,59	86,27	0,16	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,60
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный (50)	50	4,50	1,50	22,00	109,00	0,10	0,00	0,25	1,15	16,50	97,00	28,50	2,25
Итого за Обед				46,83	49,55	192,99	1399,47	0,92	22,73	0,62	15,12	424,47	776,50	172,43	11,86
Итого за День				65,83	80,62	251,17	1990,58	1,10	41,73	5,93	20,63	684,02	1139,68	219,53	18,09

МОУ НОВОГОРЕЛОВСКАЯ ШКОЛА
ЗАВЕРИЛ

17.05.2021



КОПИЯ ВЕРНА

Приложение В к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: Четверг
Неделя 1

Сборник рецептов	Номер рецептуры	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
				4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	187	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) (200/5)	200/5	6,89	10,00	38,49	272,24	0,16	1,64	0,07	0,49	104,96	165,64	45,92	3,28
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным (15/5/15)	35	4,50	8,70	7,40	131,00	0,02	0,00	0,08	0,40	135,00	86,00	7,00	0,30
2008	430	Чай с сахаром (200)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
к/к	к/к	Яблоко свежее (100)**	100	0,40	0,40	8,65	41,47	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Завтрак				11,99	19,20	69,54	504,71	0,21	11,64	5,15	1,09	260,96	270,64	65,92	6,78
Обед															
2008	25	Салат из свежих помидоров со сладким перцем (100)**	100	1,10	10,10	3,60	106,00	0,05	58,00	0,16	5,10	20,00	22,00	15,00	0,90
2008	105/307	Суп с макаронными изделиями и курой (250/5)	250/5	5,34	5,08	15,57	128,12	0,04	2,11	0,22	0,42	21,52	44,28	11,07	0,72
2008	316	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным (100)	100	7,10	8,80	5,70	132,00	0,03	4,00	0,11	0,30	61,00	77,00	13,00	1,00
2008	323	Греча рассыпчатая (200)	200	5,00	6,40	52,00	284,14	0,04	0,00	0,04	0,42	15,17	107,60	35,86	0,83
2008	442	Сок фруктовый (200)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
2008	467	Булочка Домашняя (100)	100	6,60	12,40	55,80	360,00	0,12	0,00	0,09	0,90	15,00	56,00	9,00	0,70
к/к	к/к	Хлеб пшеничный (30)	30	2,40	1,40	15,59	86,27	0,16	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,60
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный (50)	50	4,50	1,50	22,00	109,00	0,10	0,00	0,25	1,15	16,50	97,00	28,50	2,25
Итого за Обед				33,04	45,88	190,06	1291,53	0,57	68,11	0,87	9,00	168,89	431,38	130,33	9,80
Итого за День				45,03	65,07	259,60	1796,24	0,78	79,75	6,01	10,09	429,85	702,02	196,25	16,58

МОУ НОВОГОРЕЛОВСКАЯ ШКОЛА
ЗАВЕРИЛ

17.05.2022



КОПИЯ ВЕРНА

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Приложение В к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: Пятница
Неделя 1

Сборник рецептов	Номер рецептуры	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	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак															
2008	184	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (200/5)	200/5	8,20	10,45	33,99	263,19	0,17	1,32	0,05	0,26	144,16	230,13	70,10	2,65
2008	2	Бутерброд с джемом (20/5/15)	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,02	8,00	0,03	0,40	8,00	14,00	5,00	0,30
2008	432	Кофейный напиток с молоком (200)	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
к/к	к/к	Яблоко свежее (100)**	100	0,40	0,40	8,65	41,47	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Завтрак				11,30	16,45	87,04	543,66	0,24	20,32	5,09	0,86	229,16	300,13	91,10	6,15
Обед															
2008	51	Винегрет овощной (100)	100	1,40	10,10	6,60	123,00	0,02	15,00	0,25	4,60	38,00	36,00	19,00	1,00
2008	88/307	Щи из квашеной капусты с картофелем и курой (250/5)	250/5	4,54	5,08	7,02	90,31	0,05	14,06	0,21	0,22	40,43	56,22	22,02	0,82
к/к	к/к	Бефстроганов из птицы (100)	100	15,50	11,50	3,60	180,00	0,06	9,00	0,08	2,40	41,00	144,00	19,00	1,00
2008	331	Макароны отварные (200)	200	7,30	6,40	41,73	254,67	0,08	0,00	0,04	1,07	14,70	48,00	9,40	1,07
2008	402	Компот из сухофруктов (200)	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70
2008	464	Сдоба обыкновенная (100)	100	7,20	4,20	53,20	282,00	0,12	0,00	0,02	1,60	16,00	58,00	10,00	0,80
к/к	к/к	Хлеб пшеничный (30)	30	2,40	1,40	15,59	86,27	0,16	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,60
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный (50)	50	4,50	1,50	22,00	109,00	0,10	0,00	0,25	1,15	16,50	97,00	28,50	2,25
Итого за Обед				43,44	40,28	181,44	1256,25	0,61	38,06	0,86	12,05	193,33	481,72	127,82	8,24
Итого за День				54,74	56,72	268,48	1799,91	0,86	58,38	5,95	12,92	422,49	781,85	218,91	14,39

МОУ НОВОГОРЕЛОВСКАЯ
ШКОЛА
ЗАВЕРИЛ

17.05.2022



КОПИЯ ВЕРНА

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: Понедельник
Неделя 2

Сборник рецептов	Номер рецептуры	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
				4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	184	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным (200/5)	200/5	8,46	9,39	40,34	280,39	0,19	1,32	0,05	0,13	132,26	202,35	54,23	2,65
2008	2	Бутерброд с джемом (20/5/15)	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,02	8,00	0,03	0,40	8,00	14,00	5,00	0,30
2008	430	Чай с сахаром (200)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
к/к	к/к	Яблоко свежее (100)**	100	0,40	0,40	8,65	41,47	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Завтрак				10,26	14,19	85,99	513,86	0,24	19,32	5,08	0,73	161,26	235,35	72,23	6,15
Обед															
2008	25	Салат из свежих помидоров со сладким перцем (100)**	100	1,10	10,10	3,60	106,00	0,05	58,00	0,16	5,10	20,00	22,00	15,00	0,90
2008	92/228	Суп картофельный с рыбой (250/20)	250/20	8,98	4,58	18,85	152,18	0,16	11,78	0,21	0,48	30,19	122,24	34,36	1,33
к/к	к/к	Плов со свиной (250)*	220	15,30	39,50	56,53	510,00	0,43	4,30	0,37	7,90	29,12	63,00	241,00	2,30
2008	442	Сок фруктовый (200)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
2008	467	Булочка Домашняя (100)	100	6,60	12,40	55,80	360,00	0,12	0,00	0,09	0,90	15,00	56,00	9,00	0,70
к/к	к/к	Хлеб пшеничный (30)	30	2,40	1,40	15,59	86,27	0,16	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,60
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный (50)	50	4,50	1,50	22,00	109,00	0,10	0,00	0,25	1,15	16,50	97,00	28,50	2,25
Итого за Обед				39,88	69,68	192,17	1409,45	1,05	78,08	1,08	16,24	130,51	387,74	345,76	10,88
Итого за День				50,15	83,87	278,16	1923,31	1,28	97,40	6,16	16,97	291,77	623,09	417,99	17,02

МОУ НОВОГОРЕЛОВСКАЯ
ШКОЛА
ЗАВЕРИЛ

17.05.20



КОПИЯ ВЕРНА

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: Вторник
Неделя 2

Сборник рецептур	Номер рецептуры	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
				4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	212	Макароны запеченные с яйцом (200)	200	8,16	12,77	48,31	341,54	0,09	0,00	0,15	3,39	17,00	67,70	13,84	1,54
2008	3	Вутерброд с сыром и маслом сливочным (15/5/15)	35	4,50	8,70	7,40	131,00	0,02	0,00	0,08	0,40	135,00	86,00	7,00	0,30
2008	432	Кофейный напиток с молоком (200)	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
к/к	к/к	Яблоко свежее (100)**	100	0,40	0,40	8,65	41,47	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Завтрак				14,56	23,17	86,76	621,01	0,16	11,00	5,24	3,99	229,00	209,70	36,84	5,04
Обед															
к/к	к/к	Огурец свежий кусочком (100)**	100	0,84	0,17	2,50	14,00	0,03	9,00	0,00	0,45	21,00	38,00	1,30	0,70
2008	105/307	Суп с макаронными изделиями и курой (250/5)	250/5	5,34	5,08	15,57	128,12	0,04	2,11	0,22	0,42	21,52	44,28	11,07	0,72
2008	312	Курица тушеная в сметанном соусе (100)	100	15,50	11,50	3,60	180,00	0,06	9,00	0,08	2,40	41,00	144,00	19,00	1,00
2008	123	Картофель отварной (200)	200	4,00	6,50	32,40	204,14	0,21	28,97	0,06	0,28	29,00	109,00	41,40	1,70
2008	402	Комлот из сухофруктов (200)	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70
2008	464	Сдоба обыкновенная (100)	100	7,20	4,20	53,20	282,00	0,12	0,00	0,02	1,60	16,00	58,00	10,00	0,80
к/к	к/к	Хлеб пшеничный (30)	30	2,40	1,40	15,59	86,27	0,16	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,60
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный (50)	50	4,50	1,50	22,00	109,00	0,10	0,00	0,25	1,15	16,50	97,00	28,50	2,25
Итого за Обед				40,38	30,45	176,56	1134,53	0,75	49,08	0,64	7,31	171,72	532,78	131,17	8,47
Итого за День				54,94	53,62	263,32	1755,54	0,91	60,08	5,88	11,30	400,72	742,48	168,01	13,51

МОУ НОВОГОРЕЛОВСКАЯ
ШКОЛА
ЗАВЕРИЛ

17.05.2022



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: Среда
Неделя 2

Сборник рецептов	Номер рецептуры	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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	184	Каша вязкая кукурузная молочная с маслом сливочным (200/5)	200/5	7,41	8,33	47,08	293,61	0,08	1,32	0,07	0,53	126,97	145,48	30,42	2,65
2008	2	Бутерброд с джемом (20/5/15)	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,02	8,00	0,03	0,40	8,00	14,00	5,00	0,30
2008	433	Какао с молоком (200)	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00
к/к	к/к	Яблоко свежее (100)**	100	0,40	0,40	8,65	41,47	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Завтрак				11,91	15,53	102,53	601,08	0,17	20,32	5,11	1,13	271,97	260,48	58,42	6,15
Обед															
2008	48	Салат из свеклы с сыром (100)	100	4,70	19,50	7,00	224,00	0,02	6,00	0,05	6,70	168,00	111,00	24,00	1,70
2008	84/307	Щи из свежей капусты с картофелем и курой (250/5)	250/5	4,54	4,98	7,61	93,29	0,06	23,01	0,21	0,22	38,44	60,20	23,01	0,92
к/к	к/к	Котлеты Домашнее (100)*	100	15,80	22,20	8,20	292,00	0,22	2,00	0,00	3,20	12,00	148,00	20,00	2,00
2008	331	Макароны отварные (200)	200	7,30	6,40	41,73	254,67	0,08	0,00	0,04	1,07	14,70	48,00	9,40	1,07
2008	438	Напиток яблочный (200)	200	0,10	0,10	26,40	108,00	0,01	3,00	0,00	0,40	5,00	3,00	2,00	1,00
2008	477	Булочка молочная (100)	100	8,60	1,80	51,80	260,00	0,16	0,00	0,00	0,80	58,00	88,00	14,00	1,00
к/к	к/к	Хлеб пшеничный (30)	30	2,40	1,40	15,59	86,27	0,16	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,60
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный (50)	50	4,50	1,50	22,00	109,00	0,10	0,00	0,25	1,15	16,50	97,00	28,50	2,25
Итого за Обед				47,94	57,88	180,33	1427,23	0,81	34,01	0,55	14,05	318,34	574,70	124,81	10,54
Итого за День				59,85	73,41	282,87	2028,32	0,98	54,33	5,66	15,18	590,30	835,19	183,23	16,69

МОУ Новогореловская
ШКОЛА
ЗАВЕРИЛ

17.05.2017



КОПИЯ ВЕРНА

Приложение В к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: Четверг
Неделя 2

Сборник рецептов	Номер рецептуры	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		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	184	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным (200/5)	200/5	5,82	8,20	39,28	255,26	0,05	1,32	0,05	0,93	125,65	153,42	35,71	1,32
2008	430	Чай с сахаром (200)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным (15/5/15)	35	4,50	8,70	7,40	131,00	0,02	0,00	0,08	0,40	135,00	86,00	7,00	0,30
к/к	к/к	Яблоко свежее (100)**	100	0,40	0,40	8,65	41,47	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Завтрак				10,92	17,40	70,33	487,73	0,10	11,32	5,13	1,53	281,65	258,42	55,71	4,82
Обед															
2008	22	Салат из свежих помидоров (100)**	100	1,00	10,20	3,30	109,00	0,05	24,00	0,16	5,10	30,00	24,00	18,00	1,00
2008	91/307	Рассольник ленинградский с курой со сметаной (250/5/5)	250/5/5	4,61	6,08	16,94	139,41	0,09	9,04	0,21	0,22	33,92	89,39	28,48	1,11
2008	316	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным (100)	100	7,10	8,80	5,70	132,00	0,03	4,00	0,11	0,30	61,00	77,00	13,00	1,00
2008	323	Греча рассыпчатая (200)	200	5,00	6,40	52,00	284,14	0,04	0,00	0,04	0,42	15,17	107,60	35,86	0,83
2008	442	Сок фруктовый (200)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
2008	467	Булочка Домашняя (100)	100	6,60	12,40	55,80	360,00	0,12	0,00	0,09	0,90	15,00	56,00	9,00	0,70
к/к	к/к	Хлеб пшеничный (30)	30	2,40	1,40	15,59	86,27	0,16	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,60
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный (50)	50	4,50	1,50	22,00	109,00	0,10	0,00	0,25	1,15	16,50	97,00	28,50	2,25
Итого за Обед				32,21	46,98	191,13	1305,82	0,62	41,04	0,86	8,80	191,29	478,49	150,74	10,29
Итого за День				43,13	64,38	261,46	1793,55	0,72	52,36	5,99	10,33	472,94	736,91	206,45	15,12

МОУ НОВОГОРЕЛОВСКАЯ ШКОЛА ЗАВЕРИЛ

17.05.2012



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

День: Пятница
Неделя 2

Сборник рецептов	Номер рецептуры	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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	214	Омлет натуральный (150)	150	14,50	23,87	2,73	283,64	0,08	0,00	0,27	4,91	114,55	248,18	19,10	2,73
2008	2	Бутерброд с джемом (20/5/15)	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,02	8,00	0,03	0,40	8,00	14,00	5,00	0,30
2008	432	Кофейный напиток с молоком (200)	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
к/к	к/к	Яблоко свежее (100)**	100	0,40	0,40	8,65	41,47	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Завтрак				17,60	29,87	55,78	564,11	0,15	19,00	5,31	5,51	199,55	318,18	40,10	6,23
Обед															
2008	51	Винегрет овощной (100)	100	1,40	10,10	6,60	123,00	0,02	15,00	0,25	4,60	38,00	36,00	19,00	1,00
2008	99/307/73	Суп картофельный с горохом с курой и гречками (250/5/10)	250/5/10	9,40	5,45	28,13	198,20	0,19	7,03	0,21	0,69	56,57	162,70	42,03	2,24
2008	245/372	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом (100)	100	7,60	6,10	10,00	124,00	0,05	1,00	0,02	2,20	35,00	19,00	91,00	0,60
2008	335	Пюре картофельное (200)	200	4,13	7,20	27,07	188,00	0,19	6,70	0,05	0,27	62,70	113,30	38,00	1,47
2008	402	Компот из сухофруктов (200)	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70
2008	464	Сдоба обыкновенная (100)	100	7,20	4,20	53,20	282,00	0,12	0,00	0,02	1,60	16,00	58,00	10,00	0,80
к/к	к/к	Хлеб пшеничный (30)	30	2,40	1,40	15,59	86,27	0,16	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,60
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный (50)	50	4,50	1,50	22,00	109,00	0,10	0,00	0,25	1,15	16,50	97,00	28,50	2,25
Итого за Обед				37,23	36,05	194,29	1241,47	0,84	29,73	0,81	11,52	251,47	528,50	248,43	9,66
Итого за День				54,83	65,92	250,07	1805,58	1,00	48,73	6,12	17,03	451,02	846,68	288,53	15,89

* способ приготовления блюд - варка, приготовление на пару, тушение, запекание; обжаривание не допускается, исключены продукты с раздражающими свойствами

** допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

МОУ НОВОГОРЕЛОВСКАЯ ШКОЛА
ЗАВЕРИЛ

17.08



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Итого за 10 дней:												
№ ПП	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	52,74	73,21	255,53	1877,89	1,04	74,01	5,80	8,74	335,49	703,25	176,50	16,89
2	55,07	61,68	268,83	1855,65	0,81	56,47	6,14	10,06	616,56	898,51	214,40	11,86
3	65,83	80,62	251,17	1990,58	1,10	41,73	5,93	20,63	684,02	1139,68	219,53	18,09
4	45,03	65,07	259,60	1796,24	0,78	79,75	6,01	10,09	429,85	702,02	196,25	16,58
5	54,74	56,72	268,48	1799,91	0,86	58,38	5,95	12,92	422,49	781,85	218,91	14,39
6	50,15	83,87	278,16	1923,31	1,28	97,40	6,16	16,97	291,77	623,09	417,99	17,02
7	54,94	53,62	263,32	1755,54	0,91	60,08	5,88	11,30	400,72	742,48	168,01	13,51
8	59,85	73,41	282,87	2028,32	0,98	54,33	5,66	15,18	590,30	835,19	183,23	16,69
9	43,13	64,38	261,46	1793,55	0,72	52,36	5,99	10,33	472,94	736,91	206,45	15,12
10	54,83	65,92	250,07	1805,58	1,00	48,73	6,12	17,03	451,02	846,68	288,53	15,89
Итого за весь период	536,31	678,49	2639,47	18626,55	9,47	623,25	59,66	133,26	4695,17	8009,66	2289,80	156,04
Среднее значение за период	53,63	67,85	263,95	1862,66	0,95	62,32	5,97	13,33	469,52	800,97	228,98	15,60
N по СанПиН (7-11 лет)	77,00	79,00	335,00	2350,00								
Содержание БЖУ в меню за период	53,63	67,85	263,95	1862,66								
в % от сут. нормы	69,65%	85,88%	78,79%	79,26%								
N по СанПиН (12 лет и старше)	90	92	383	2720								
Содержание БЖУ в меню за период	53,63	67,85	263,95	1862,66								
в % от сут. нормы	59,59%	73,75%	68,92%	68,48%								

МОУ НОВОГОРЕЛОВСКАЯ ШКОЛА
ЗАВЕРИЛ

17.05.2018