

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
ООО «ОЛИМПИА»

  
Т.Ю. Бабаева

«01» сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ  
Березинской СОШ

  
В.В. Бабич

«01» сентября 2023 г.

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд  
для учащихся 1-4 классов и учащихся с ОВЗ  
МБОУ Березинской СОШ  
Дятьковского района Брянской области**

**2023 - 2024 гг.**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Школы 5-11 класс

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	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 отварные	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								
<b>Итого за Завтрак</b>			28	25	87	711	0,3	11,8	53,51		57	228	46	4
<b>Обед</b>														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25	1
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	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 сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
<b>Итого за Обед</b>			20	32	112	821	0,3	25,8	338,04		93	296	87	4
<b>Итого за день</b>			48	57	199	1532	0,6	37,6	391,55		150	524	133	8

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

Рацион: Школы 5-11 класс

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	30/20	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			29	34	84	772	0,1	1,7	0,43		450	442	67	3
<b>Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
102	Суп картофельный с бобовыми	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 рассыпчатая.	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	
<b>Итого за Обед</b>			37	21	135	908	0,8	21	209,01		106	563	298	12
<b>Итого за день</b>			66	55	219	1680	0,9	22,7	209,44		556	1005	365	15

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	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	Пюре картофельное.	150	2	3	8	85	0,1	3,3	2,34		24	51	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов.	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												
<b>Итого за Завтрак</b>			16	22	64	537	0,3	7,9	102,41		78	221	53	4
<b>Обед</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	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	
<b>Итого за Обед</b>			29	29	89	739	0,3	35,8	414,5		91	379	95	5
<b>Итого за день</b>			45	51	153	1276	0,6	43,7	516,91		169	600	148	9

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
260	Гуляш из свинины	40/40	12	14	3	180		3,3	0,13		15	123	18	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	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
	Печенье	16	4		24	119								
<b>Итого за Завтрак</b>			37	24	133	912	0,5	3,5	0,18		76	592	317	13
<b>Обед</b>														
96	Рассольник Ленинградский	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 отварные	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	
<b>Итого за Обед</b>			25	31	88	810	0,4	7,4	203,15		91	349	70	5
<b>Итого за день</b>			62	55	221	1722	0,9	10,9	203,33		167	941	387	18

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
278	Тефтели мясные (1-й вариант)	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												
<b>Итого за Завтрак</b>			17	17	89	586	0,2	14,2	0,27		48	249	70	4
<b>Обед</b>														
111	Суп с макаронными изделиями	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	
<b>Итого за Обед</b>			25	24	87	707	0,2	6,6	12,43		96	235	57	4
<b>Итого за день</b>			42	41	176	1293	0,4	20,8	12,7		144	484	127	8

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
267	Шницель натуральный рубленый	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			27	30	74	687	0,3	3,2	0,21		67	278	53	5
<b>Обед</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	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 рассыпчатая.	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	
<b>Итого за Обед</b>			33	27	117	859	0,6	33,8	201,12		116	574	286	12
<b>Итого за день</b>			60	57	191	1546	0,9	37	201,33		183	852	339	17

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
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
<b>Итого за Завтрак</b>			24	32	46	579	0,2	11,4	0,62		458	432	56	5
<b>Обед</b>														
111	Суп с макаронными изделиями	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 сахаром	60	4	5	36	208	0,1	0,1	0,01		17	45	7	1
<b>Итого за Обед</b>			23	24	96	730	0,4	6,6	9,1		101	321	75	5
<b>Итого за день</b>			47	56	142	1309	0,6	18	9,72		559	753	131	10

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			28	29	79	685	0,1	18,9	221,26		204	390	83	7
<b>Обед</b>														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1		3	14		10			23	42	14	1
102	Суп картофельный с бобовыми	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
<b>Итого за Обед</b>			27	29	94	749	0,6	79,8	261,8		193	376	120	8
<b>Итого за день</b>			55	58	173	1434	0,7	98,7	483,06		397	766	203	15

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14	1
312	Пюре 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	
<b>Итого за Завтрак</b>			17	27	71	617	0,3	7,5	38,99		79	226	52	3
<b>Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25	1
267	Шницель натуральный рубленый	75	17	23	8	307	0,1		0,16		22	177	25	3
309,02	Макаронные изделия отварные	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	
<b>Итого за Обед</b>			30	35	95	835	0,4	27,9	201,79		106	339	83	6
<b>Итого за день</b>			47	62	166	1452	0,7	35,4	240,78		185	565	135	9

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
278	Тефтели мясные (1-й вариант)	60/50	10	10	17	202	0,1	6,5	0,2		14	112	21	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	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
475	Печенье 30	16	1		8	38								
<b>Итого за Завтрак</b>			32	20	131	853	0,6	6,7	0,25		75	581	320	13
<b>Обед</b>														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28	1
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	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 сухофруктов.	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	
<b>Итого за Обед</b>			23	33	128	909	0,3	12,8	339,49		93	394	92	4
<b>Итого за день</b>			55	53	259	1762	0,9	19,5	339,74		168	975	412	17

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14	1
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
475	Печенье 30	16	1		8	38								
<b>Итого за Завтрак</b>			21	27	77	650	0,3	4,1	36,47		54	194	40	3
<b>Обед</b>														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25	1
279	Тефтели мясные (2-й вариант)	110	10	10	17	198	0,1	6,3	0,2		12	113	22	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	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	
<b>Итого за Обед</b>			35	24	138	986	0,7	29,7	201,8		123	664	352	14
<b>Итого за день</b>			56	51	215	1636	1	33,8	238,27		177	858	392	17

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	30/20	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			24	29	65	632	0,1	0,4	0,28		322	321	36	2
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми	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 отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8	1
349	Компот из смеси сухофруктов.	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	
<b>Итого за Обед</b>			29	28	111	810	0,5	15,6	301,7		84	307	79	6
<b>Итого за день</b>			53	57	176	1442	0,6	16	301,98		406	628	115	8

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	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
<b>Итого за Завтрак</b>			28	25	63	597	0,3	62,8	68,67		348	448	112	4
<b>Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	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	
<b>Итого за Обед</b>			23	24	86	665	0,4	61,1	204,14		100	330	90	5
<b>Итого за день</b>			51	49	149	1262	0,7	123,9	272,81		448	778	202	9

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
251	Поджарка из свинины	50/15	15	19	3	242	0,1	5,5	0,2		22	159	24	2
309,02	Макаронные изделия отварные	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			25	28	68	633	0,3	5,7	0,27		60	247	48	4
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого за Обед</b>			19	25	100	719	0,2	10,4	1,06		87	283	79	4
<b>Итого за день</b>			44	53	168	1352	0,5	16,1	1,33		147	530	127	8



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Школы 5-11 класс

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возраст: Младшие, Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			23	24	60	545	0,3	32,5	3,72		65	306	71	6
<b>Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28	1
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14	1
309,02	Макаронные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8	1
349	Компот из смеси сухофруктов.	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	
<b>Итого за Обед</b>			25	34	117	893	0,4	17,3	339,49		93	344	75	4
<b>Итого за день</b>			48	58	177	1438	0,7	49,8	343,21		158	650	146	10
<b>Итого за период</b>			779	813	2784	22136	10,7	583,9	3766,16		4014	10909	3362	178
<b>Среднее значение за период</b>			43,3	45,2	154,7	1229,8	0,6	32,4	209,2		223	606,1	186,8	9,9

Составил \_\_\_\_\_ Филина Ирина Николаевна Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.