

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 7-11 лет Лето

День: 1

Сезон: Лето

Неделя:

Возраст: Начальн. классы

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |      |    | Минеральные вещества<br>(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 |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |    |     |   |               |    |      |    |                              |      |     |    |
| 174,09                  | Каша рисовая на молоке  | 200             | 1                       | 4  | 15  | 110                                       |               | 1  | 430  | 1  | 278                          | 509  | 45  | 4  |
| 410,16                  | Плюшка с сахаром  | 50              | 13                      | 12 | 31  | 291                                       |               |    | 65   |    | 1                            | 2    |     |    |
|                         | Йогурт "Фруттис"  | 115             | 2                       | 5  | 15  | 110                                       |               |    |      |    |                              |      |     |    |
| 377                     | Чай с сахаром и лимоном   | 220             |                         |    | 15  | 63  |               | 3  |      |    | 6                            | 6    | 3   | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 | 16                      | 21 | 76  | 574                                       |               | 4  | 495  | 2  | 295                          | 550  | 55  | 6  |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |    |     |   |               |    |      |    |                              |      |     |    |
| 38,07                   | Рассольник домашний на курином бульоне с зеленью (с/р 2011) и луком зелен | 250             | 2                       | 5  | 14  | 110                                       |               | 23 | 202  | 2  | 33                           | 61   | 27  | 1  |
| 1 181                   | Сметана 15 г.   | 15              |                         | 2  | 1   | 24  |               |    | 16   |    | 13                           | 9    | 1   |    |
| 285,03                  | Макаронник с говядиной и кур. фаршем (с/р 2011) б/к                       | 150             | 27                      | 22 | 35  | 444                                       |               | 1  | 339  | 3  | 84                           | 348  | 32  | 5  |
|                         | Хлеб столичный  | 50              | 4                       | 1  | 21  | 109                                       |               |    | 1    | 1  | 22                           | 99   | 29  | 2  |
| 348,01                  | Компот из кураги и изюма (с/р 2011)                                       | 200             | 1                       |    | 28  | 116                                       |               | 1  | 74   | 1  | 25                           | 26   | 16  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |                 | 39                      | 36 | 127 | 989                                       |               | 37 | 632  | 8  | 218                          | 614  | 126 | 11 |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | 81                      | 76 | 199 | 1814                                      |               | 41 | 1127 | 10 | 513                          | 1164 | 181 | 17 |

Мезенская средняя школа

Приложение 12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 7-11 лет Лето

День: 2

Сезон: Лето

Неделя:

Возраст: Начальн. классы

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |     |     |    | Минеральные вещества<br>(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 |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |    |     |   |               |     |     |    |                              |     |     |    |
| 273,06                  | Гречка по купечески (говядина +фарш) б/к                | 150             | 8                       | 13 | 22  | 237                                       |               | 7   | 2   |    | 23                           | 112 | 71  | 2  |
| 1 167,01                | Помидор свежий / нарезка/                               | 60              |                         |    | 1   | 5   |               | 5   | 27  |    | 3                            | 5   | 4   |    |
| 1 187                   | Хлеб пшеничный 50 г                                     | 50              | 4                       |    | 25  | 118                                       |               |     |     | 1  | 10                           | 33  | 7   | 1  |
|                         | Сыр 20 г  | 20              | 5                       | 5  |     | 72  |               |     | 48  |    | 200                          | 120 | 11  |    |
| 375                     | Чай с сахаром (заварка)                                 | 220             |                         |    | 15  | 61  |               |     |     |    | 3                            | 4   | 2   |    |
| 1 148                   | Яблоки  | 110             | 1                       | 1  | 22  | 103                                       |               | 22  | 11  |    | 35                           | 24  | 20  | 5  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 | 18                      | 19 | 85  | 596                                       |               | 34  | 88  | 1  | 274                          | 298 | 115 | 8  |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |    |     |   |               |     |     |    |                              |     |     |    |
| 121,01                  | Суп молочный с рисом с разл. молоком (с/р 2011)         | 250             | 5                       | 5  | 20  | 143                                       |               | 1   | 25  |    | 156                          | 135 | 25  |    |
| 128,05                  | Пюре картофельное 150 на масле (с/р 2011)               | 152             | 2                       | 7  | 14  | 130                                       |               | 18  |     |    | 10                           | 53  | 20  | 1  |
| 279,12                  | Тефтели с рисом (с/р 2011) гов б/к.+ фарш кур п/ф118 гр | 100             | 9                       | 8  | 15  | 166                                       |               | 2   |     | 3  | 25                           | 107 | 19  | 1  |
|                         | Хлеб столичный  | 50              | 4                       | 1  | 21  | 109                                       |               |     | 1   | 1  | 22                           | 99  | 29  | 2  |
| 1 042,01                | Напиток из черной смородины (сборник рецептов 1983 г.)  | 200             |                         |    | 23  | 96  |               | 40  | 3   |    | 8                            | 7   | 6   |    |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |                 | 20                      | 21 | 93  | 644                                       |               | 75  | 29  | 5  | 256                          | 476 | 123 | 6  |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | 38                      | 40 | 178 | 1240                                      |               | 109 | 117 | 6  | 530                          | 774 | 238 | 14 |

Мезенская средняя школа

Приложение 12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 7-11 лет Лето

День: 3

Сезон: Лето

Школа 7-11 лет, 2пн

Неделя:

Возраст: Начальн. классы

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |     |    | Минеральные вещества<br>(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 |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |    |     |   |               |    |     |    |                              |     |     |    |
| 268.47                  | Котлета из говядины с куриным фаршем 80 гр /мол. сухое/ б/к п/ф                | 80              | 12                      | 10 | 10  | 177                                       |               |    |     |    | 12                           | 81  | 14  |    |
| 128,02                  | Пюре картофельное 150 (с/р 2011)   | 150             | 2                       | 7  | 14  | 129                                       |               | 17 |     |    | 10                           | 52  | 20  | 1  |
| 24,21                   | Салат из свежих огурцов с яйцом, с зел. луком и м/р (с/р 2011)                 | 60              | 1                       | 6  | 3   | 68  |               | 12 |     |    | 31                           | 38  | 14  | 1  |
| 1 187                   | Хлеб пшеничный 50 г  | 50              | 4                       |    | 25  | 118                                       |               |    |     | 1  | 10                           | 33  | 7   | 1  |
| 375                     | Чай с сахаром (заварка)  | 220             |                         |    | 15  | 61  |               |    |     |    | 3                            | 4   | 2   |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |                 | 19                      | 23 | 67  | 553                                       |               | 29 | 20  | 1  | 104                          | 235 | 61  | 3  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |    |     |   |               |    |     |    |                              |     |     |    |
| 102,11                  | Суп картофельный с горохом (с/р 2011) из суп. наб. кур. с помидорами и зеленью | 250             | 7                       | 6  | 26  | 184                                       |               | 19 | 176 | 2  | 47                           | 113 | 46  | 3  |
| 260,14                  | Гуляш из филе цыпленка(с/р 2011) со сметаной                                   | 100             | 12                      | 7  | 3   | 123                                       |               | 2  | 139 | 2  | 18                           | 97  | 14  | 1  |
| 171.04                  | Каша гречневая рассыпчатая (с/р 2011)  | 150             | 6                       | 6  | 27  | 188                                       |               |    | 40  |    | 10                           | 140 | 93  | 3  |
|                         | Хлеб столичный   | 50              | 4                       | 1  | 21  | 109                                       |               |    | 1   | 1  | 22                           | 99  | 29  | 2  |
| 1 042,00                | Напиток клюквенный(с/р 1983)   | 200             |                         |    | 19  | 82  |               | 3  | 2   |    | 6                            | 3   | 1   |    |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |                 | 29                      | 20 | 96  | 686                                       |               | 34 | 360 | 8  | 149                          | 527 | 211 | 11 |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 48                      | 43 | 163 | 1239                                      |               | 63 | 380 | 9  | 253                          | 762 | 272 | 14 |

Мезенская средняя школа

Приложение 12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа 7-11 лет Лето

День: 4

Сезон: Лето

Неделя:

Возраст: Начальн. классы

| № 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>          |   |              |                      |    |     |                                |               |    |     |    |                           |     |     |    |
| 273,00                  | Каша гречневая на молоке                                      | 200          | 6                    | 6  | 27  | 188                            |               |    | 40  |    | 10                        | 141 | 94  | 3  |
| 1 187                   | Хлеб пшеничный с сыром 50 г                                   | 90           | 4                    |    | 25  | 118                            |               |    |     | 1  | 10                        | 33  | 7   | 1  |
| 377                     | Чай с сахаром и лимоном                                       | 200/7        |                      |    | 14  | 59                             |               | 3  |     |    | 5                         | 5   | 3   |    |
|                         | Йогурт "Фруттис"  | 110          | 1                    | 5  | 11  | 102                            |               | 22 | 11  |    | 35                        | 24  | 20  | 5  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | 22                   | 36 | 80  | 753                            |               | 30 | 56  | 1  | 107                       | 383 | 151 | 11 |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |    |     |                                |               |    |     |    |                           |     |     |    |
| 98,14                   | Суп крестьянский с пшеном на кур.бульоне с зеленью (с/р 2011) | 250          | 2                    | 6  | 11  | 101                            |               | 13 | 133 | 2  | 25                        | 38  | 16  | 1  |
| 259,05                  | Жаркое по-домашнему из свинины(с/р 2011) 200                  | 200          | 16                   | 34 | 20  | 492                            | 1             | 25 | 10  | 3  | 23                        | 208 | 47  | 2  |
|                         | Хлеб столичный  | 50           | 4                    | 1  | 21  | 109                            |               |    | 1   | 1  | 22                        | 99  | 29  | 2  |
| 375,01                  | Чай каркаде   | 200          | 1                    |    | 20  | 73                             |               | 1  | 106 | 1  | 30                        | 27  | 19  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | 23                   | 41 | 72  | 775                            | 1             | 63 | 251 | 10 | 149                       | 432 | 132 | 8  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 45                   | 77 | 152 | 1528                           | 1             | 93 | 307 | 11 | 256                       | 815 | 283 | 19 |

Мезенская средняя школа

Приложение 12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа 7-11 лет Лето

День: 5

Сезон: Лето

Школа 7-11 лет 2ср

Неделя:

Возраст: Начальн. классы

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |     |     |    | Минеральные вещества<br>(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 |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |    |     |   |               |     |     |    |                              |     |     |    |
| 173.05                  | Каша пшениая на молоке с маслом                            | 200             | 8                       | 12 | 48  | 340                                       |               | 2   |     |    | 11                           | 80  | 14  | 1  |
|                         | Мандарины  | 100             |                         |    | 6   | 33  |               | 21  | 129 | 3  | 20                           | 21  | 16  | 1  |
| 379.00                  | Кофейный напиток   | 200             | 4                       | 4  | 24  | 151                                       |               | 1   | 20  |    | 143                          | 137 | 35  | 1  |
| 1 187                   | Хлеб пшеничный/масло                                       | 60              | 4                       | 8  | 25  | 192                                       |               |     |     | 1  | 10                           | 33  | 7   | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |                 | 16                      | 24 | 103 | 716                                       |               | 41  | 160 | 4  | 203                          | 332 | 94  | 5  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |    |     |   |               |     |     |    |                              |     |     |    |
| 112.03                  | Суп с макаронами изделиями с<br>мясн.консервами (с/р 2011) | 250             | 3                       | 3  | 18  | 113                                       |               | 18  | 169 | 2  | 31                           | 70  | 30  | 1  |
| 289.11                  | Рагу из птицы (филе (с/р 2011) 150                         | 150             | 17                      | 9  | 25  | 247                                       |               | 30  | 460 | 4  | 27                           | 191 | 51  | 2  |
|                         | Хлеб столичный   | 50              | 4                       | 1  | 21  | 109                                       |               |     | 1   | 1  | 22                           | 99  | 29  | 2  |
| 348.05                  | Компот из изюма  | 200             |                         |    | 30  | 120                                       |               |     | 1   |    | 15                           | 20  | 12  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |                 | 24                      | 13 | 94  | 589                                       |               | 72  | 647 | 10 | 160                          | 455 | 146 | 8  |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 40                      | 37 | 197 | 1305                                      |               | 113 | 807 | 14 | 363                          | 787 | 240 | 13 |

Мезенская средняя школа

Приложение 12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа 7-11 лет Лето

День: 6

Сезон: Лето

Школа 7-11 лет 2чт

Неделя:

Возраст: Начальн. классы

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |     |     |    | Минеральные вещества<br>(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>          |   |                 |                         |    |     |   |               |     |     |    |                              |     |     |    |
| 401.03                  | Оладьи со сгущенкой   | 150             | 17                      | 25 | 46  | 481                                       |               |     | 259 | 1  | 171                          | 305 | 27  | 2  |
| 375                     | Чай с сахаром (заварка)   | 200             |                         |    | 15  | 61  |               |     |     |    | 3                            | 4   | 2   |    |
| 1152.06                 | Йогурт "Фруттис"  | 115             | 2                       | 5  | 15  | 110                                       |               | 132 | 18  |    | 75                           | 51  | 29  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 | 19                      | 30 | 76  | 652                                       |               | 22  | 351 | 2  | 559                          | 570 | 75  | 8  |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |    |     |   |               |     |     |    |                              |     |     |    |
| 92.02                   | Щи из квашеной капусты на кур.бульоне ( с/р 2011)                   | 250             | 2                       | 5  | 16  | 112                                       |               | 30  | 1   |    | 42                           | 93  | 22  | 1  |
| 1 181                   | Сметана 15 г.   | 15              |                         | 2  | 1   | 24  |               |     | 16  |    | 13                           | 9   | 1   |    |
| 284.06                  | Запеканка картофельная с говядиной и куриным фаршем ((с/р 2011) 150 | 150             | 8                       | 11 | 23  | 218                                       |               | 26  | 4   | 4  | 18                           | 126 | 36  | 2  |
| 331                     | Соус сметанный с томатом (с/р 2011)                                 | 51              | 1                       | 2  | 3   | 33  |               |     | 15  |    | 11                           | 11  | 2   |    |
|                         | Хлеб столичный  | 50              | 4                       | 1  | 21  | 109                                       |               |     | 1   | 1  | 22                           | 99  | 29  | 2  |
| 927                     | Компот из вишни замороженной (с/р 2011)                             | 200             |                         |    | 30  | 123                                       |               | 6   |     |    | 16                           | 13  | 11  |    |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |                 | 15                      | 21 | 94  | 619                                       |               | 64  | 39  | 6  | 139                          | 391 | 112 | 6  |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | 34                      | 51 | 170 | 1271                                      |               | 86  | 390 | 8  | 698                          | 961 | 187 | 14 |

Мезенская средняя школа

Приложение 12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа 7-11 лет Лето

День: 7

Сезон: Лето

Школа 7-11 лет 2пт

Неделя:

Возраст: Начальн. классы

| № 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 |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 174,14                  | Каша вязкая молочная из ячневой крупы                     | 200          | 7                    | 9  | 44  | 282                            |               |     | 60  | 1  | 146                       | 231 | 34  | 1  |
| 1 187                   | Хлеб пшеничный 50 г                                       | 50           | 4                    |    | 25  | 118                            |               |     |     | 1  | 10                        | 33  | 7   | 1  |
|                         | Сыр 20 г  | 20           | 5                    | 5  |     | 72                             |               |     | 65  |    | 1                         | 2   |     |    |
| 377                     | Чай с сахаром и лимоном                                   | 220          |                      |    | 15  | 63                             |               | 3   |     |    | 6                         | 6   | 3   | 1  |
| 1 148                   | Яблоки  | 110          | 1                    | 1  | 22  | 103                            |               | 22  | 11  |    | 35                        | 24  | 20  | 5  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | 17                   | 15 | 106 | 638                            |               | 135 | 224 | 2  | 578                       | 527 | 92  | 4  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 82.09                   | Борщ с квашеной капустой и картофелем (с/р 2011) консервы | 254          | 2                    | 5  | 19  | 133                            |               | 21  | 216 | 2  | 54                        | 66  | 30  | 1  |
| 1 181                   | Сметана 15 г.   | 15           |                      | 2  | 1   | 24                             |               |     | 16  |    | 13                        | 9   | 1   |    |
| 232.10                  | Треска запеченная в сметанном соусе (с/р 2011)            | 125          | 8                    | 8  | 4   | 120                            |               | 1   |     |    | 43                        | 113 | 16  |    |
| 128,05                  | Пюре картофельное 150 на масле (с/р 2011)                 | 150          | 2                    | 7  | 14  | 129                            |               | 17  |     |    | 10                        | 52  | 20  | 1  |
|                         | Хлеб столичный  | 50           | 4                    | 1  | 21  | 109                            |               |     | 1   | 1  | 22                        | 99  | 29  | 2  |
| 348,00                  | Компот из кураги (с/р 2011)                               | 200          |                      |    | 19  | 73                             |               |     |     |    | 1                         |     |     |    |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | 22                   | 29 | 110 | 795                            |               | 48  | 233 | 4  | 185                       | 414 | 123 | 6  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 44                   | 55 | 212 | 1550                           |               | 183 | 457 | 6  | 763                       | 941 | 215 | 10 |

Мезенская средняя школа

Приложение 12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа 7-11 лет Лето

День: 8

Сезон: Лето

Неделя:

Возраст: Начальн. классы

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые |    |     | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |     |     |    | Минеральные вещества |     |     |    |
|-------------------------|---|-----------------|---------|----|-----|---------------------|---------------|-----|-----|----|----------------------|-----|-----|----|
|                         |   |                 | 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 |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |         |    |     |                     |               |     |     |    |                      |     |     |    |
| 202.06                  | Макароны отварные с сыром   | 150             | 8       | 8  | 37  | 257                 |               | 1   |     | 3  | 12                   | 120 | 16  | 2  |
| 375                     | Чай с сахаром (заварка)   | 220             |         |    | 15  | 61                  |               |     |     |    | 3                    | 4   | 2   |    |
| 1 187                   | Хлеб пшеничный 50 г   | 50              | 4       |    | 25  | 118                 |               |     |     | 1  | 10                   | 33  | 7   | 1  |
|                         | Банан   | 220             | 8       | 5  | 13  | 103                 |               |     |     |    | 3                    | 4   | 2   |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 | 20      | 13 | 90  | 539                 |               | 40  | 12  | 4  | 97                   | 295 | 74  | 5  |
| <b>Обед</b>             |   |                 |         |    |     |                     |               |     |     |    |                      |     |     |    |
| 98.09                   | Суп крестьянский с крупой перловой на кур. бульоне с помидорами(с/р 2011) | 250             | 2       | 4  | 9   | 77                  |               | 13  | 127 | 2  | 29                   | 49  | 21  | 1  |
| 260.10                  | Гуляш из свинины  | 70              | 2       | 5  |     | 63                  |               |     | 9   |    | 25                   | 155 | 19  | 1  |
| 304.02                  | Рис пропаренный отварной (с/р 2011)                                       | 150             | 3       | 6  | 39  | 233                 |               |     | 17  | 2  | 20                   | 48  | 9   | 1  |
| 824.02                  | Соус красный основной (сборник рецептур 1983 г.)вода                      | 54              |         | 1  | 4   | 25                  |               | 1   | 6   |    | 1                    | 5   | 2   |    |
| 24.21                   | Салат из свежих огурцов с яйцом, с зел. луком и м/р (с/р 2011)            | 60              | 1       | 6  | 3   | 68                  |               | 12  |     |    | 31                   | 38  | 14  | 1  |
| 375.01                  | Чай каркаде   | 200             | 1       |    | 20  | 79                  |               | 2   |     |    | 7                    | 6   | 4   | 1  |
|                         | Хлеб столичный  | 50              | 4       | 1  | 21  | 109                 |               |     | 1   | 1  | 22                   | 99  | 29  | 2  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |                 | 13      | 23 | 96  | 654                 |               | 72  | 183 | 7  | 135                  | 299 | 91  | 7  |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | 33      | 50 | 264 | 1193                |               | 112 | 195 | 11 | 232                  | 594 | 165 | 12 |



Мезенская средняя школа

Приложение 12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа 7-11 лет Лето

День: 9

Сезон: Лето

Неделя:

Возраст: Начальн. классы

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые |    |     | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |    |     |    | Минеральные вещества |     |     |    |
|-------------------------|--|-----------------|---------|----|-----|---------------------|---------------|----|-----|----|----------------------|-----|-----|----|
|                         |  |                 | 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 |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |         |    |     |                     |               |    |     |    |                      |     |     |    |
| 223.10                  | Запеканка из творога 150 гр (с/р 2011)                     | 150             | 37      | 31 | 32  | 568                 |               |    | 17  | 2  | 20                   | 48  | 9   | 1  |
| 1 187                   | Хлеб пшеничный 50 г  | 50              | 4       |    | 25  | 118                 |               |    |     | 1  | 10                   | 33  | 7   | 1  |
| 1154.00                 | Масло сливочное  | 10              |         | 8  |     | 74                  |               |    |     | 1  | 10                   | 33  | 7   | 1  |
| 377                     | Чай с сахаром и лимоном                                    | 220             |         |    | 15  | 63                  |               | 3  |     |    | 6                    | 6   | 3   | 1  |
| 1 149                   | Мандарины  | 100             | 1       |    | 6   | 34                  |               | 34 | 9   |    | 31                   | 15  | 10  |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |                 | 42      | 39 | 78  | 857                 |               | 42 | 40  | 3  | 104                  | 278 | 55  | 4  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |         |    |     |                     |               |    |     |    |                      |     |     |    |
| 183.06                  | Борщ сибирский с свежей капустой на кур.бульоне (с/р 2011) | 250             | 2       | 4  | 18  | 117                 |               | 17 | 169 | 2  | 43                   | 54  | 34  | 1  |
| 1 181                   | Сметана 15 г.  | 15              |         | 2  | 1   | 24                  |               |    | 16  |    | 13                   | 9   | 1   |    |
| 234.17                  | Котлеты рыбные из трески (с/р 2011) п/ф 95 гр              | 89              | 8       | 5  | 8   | 106                 |               | 1  |     | 3  | 12                   | 120 | 16  | 2  |
| 128,05                  | Пюре картофельное 150 на масле                             | 152             | 2       | 7  | 14  | 130                 |               | 18 |     |    | 10                   | 53  | 20  | 1  |
| 871.00                  | Соус польский (с/р 1983)                                   | 51              | 1       | 2  | 3   | 33                  |               | 1  | 6   |    | 1                    | 5   | 2   |    |
|                         | Хлеб столичный   | 50              | 4       | 1  | 21  | 109                 |               |    | 1   | 1  | 22                   | 99  | 29  | 2  |
|                         | Сок  | 200             |         |    | 10  | 43                  |               | 4  | 2   |    | 6                    | 4   | 3   | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |                 | 16      | 20 | 76  | 554                 |               | 41 | 474 | 9  | 129                  | 471 | 136 | 8  |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 58      | 59 | 154 | 1411                |               | 83 | 514 | 12 | 233                  | 749 | 191 | 12 |

Мезенская средняя школа

Приложение 12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа 7-11 лет Лето

День: 10

Сезон: Лето

Неделя:

Возраст: Начальн. классы

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые |    |     | Энергетическая | Витамины (мг) |     |     |    | Минеральные вещества |     |     |    |
|-------------------------|---|--------------|---------|----|-----|----------------|---------------|-----|-----|----|----------------------|-----|-----|----|
|                         |   |              | 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 |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |         |    |     |                |               |     |     |    |                      |     |     |    |
| 291,11                  | Плов из птицы (филе) 200 (с/р 2011)                             | 200          | 25      | 12 | 37  | 352            |               | 3   | 285 | 5  | 17                   | 238 | 46  | 2  |
| 1 167,07                | Огурец свежий нарезка 60 г                                      | 60           |         |    | 1   | 7              |               | 5   | 5   |    | 12                   | 21  | 7   |    |
| 1 187                   | Хлеб пшеничный 50 г   | 50           | 4       |    | 25  | 118            |               |     |     | 1  | 10                   | 33  | 7   | 1  |
|                         | Сыр 20 г  | 20           | 5       | 5  |     | 72             |               |     | 48  |    | 200                  | 120 | 11  |    |
| 375                     | Чай с сахаром (заварка)   | 220          |         |    | 15  | 61             |               |     |     |    | 3                    | 4   | 2   |    |
|                         | Конфета   | 20           | 1       | 5  | 11  | 102            |               | 132 | 18  |    | 75                   | 51  | 29  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | 35      | 22 | 89  | 712            |               | 152 | 128 | 4  | 404                  | 490 | 112 | 4  |
| <b>Обед</b>             |   |              |         |    |     |                |               |     |     |    |                      |     |     |    |
| 88,15                   | Щи из свежей капусты на кур.бульоне (с/р 2011)                  | 250          | 3       | 5  | 9   | 95             |               | 30  | 1   |    | 42                   | 93  | 22  | 1  |
| 1 181                   | Сметана 15 г.   | 15           |         | 2  | 1   | 24             |               |     | 16  |    | 13                   | 9   | 1   |    |
| 268,48                  | Котлета из говядины с куриным фаршем 80 гр /мол. сухое/ б/к п/ф | 82           | 12      | 10 | 10  | 177            |               | 1   |     | 3  | 12                   | 120 | 16  | 2  |
| 128,04                  | Пюре картофельное (с/р 2011) на молоке разливном 150            | 154          | 3       | 7  | 23  | 170            |               | 27  | 6   |    | 41                   | 97  | 34  | 1  |
|                         | Хлеб столичный  | 50           | 4       | 1  | 21  | 109            |               |     | 1   | 1  | 22                   | 99  | 29  | 2  |
| 342,11                  | Компот из вишни и яблок   | 200          |         |    | 27  | 112            |               | 5   | 7   |    | 9                    | 7   | 4   |    |
| <b>Итого за обед</b>    |   |              | 22      | 25 | 91  | 687            |               | 72  | 31  | 5  | 181                  | 500 | 133 | 8  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 57      | 47 | 180 | 1399           |               | 224 | 159 | 9  | 585                  | 990 | 245 | 12 |

Составил \_\_\_\_\_ Бухгалтер

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.