

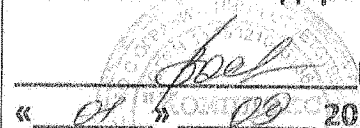
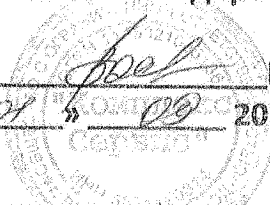


ООО «Комплекс Сервис»

<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> Директор МАОУ «Школа № 36»</p> <p> С.Б. Матвеева « 09 » 20 23г.</p> <p></p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ</b> Исполнительный директор ООО «Комплекс Сервис»</p> <p> В.А. Васильев « 09 » 20 23г.</p> <p></p>
---	--

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**Дополнительного питания**

**МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 36»**

**Возрастные категории: с 12 лет и старше**

**Рацион: Трёхразовое питание**

**Сезон: всесезонное**

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Понедельник

Приложение 2 к СанПиН 2.3-2.4-3590-20

Неделя :1

Сезон : всесезонное

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная с маслом	220	10	8,2	28,4	255,2	1	2,6	44	0	440	320	70	24,3
299	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,5	34,8	158	0,1	0	0	0	23	84	32	1,3
298	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6
15	Сыр	20	5,2	3	0	70	0	0,1	0,1	0	100	60	5,6	0,1
376	Чай каркаде	200	0,2	0	0,3	1,8	0	0,2	1	0	18,7	16,4	10,7	0
338	Фрукты (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	3	0,2	16	11	9	2,2
	Итого завтрак:		25,1	12,6	103,6	670	1,2	12,9	48,1	0,2	620,7	575,4	156,3	29,5
Обед														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,4	4,9	6	76	0	13,5	17	2,1	51	30	16	1,2
112	Суп с макаронными изделиями,картофелем и мясом	250	2,4	4	20,6	132,4	0	6,4	0	0,3	42,3	81,6	35,3	0,8
262	Сердце говяжье в томатном соусе	100	10,3	6,3	5	125	0,1	0,8	43	0,8	19	139	20	2,8
171	Греча рассыпчатая	180	5,4	6,1	26,3	181,8	0,1	0	0	1,6	21,6	129,6	88,2	2,9
348	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0,8	14	2	4	0,6
299	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,5	34,8	158	0,1	0	0	0	23	84	32	1,3
298	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6
	Итого обед:		29,2	22,5	146,8	911,2	0,4	130,7	60	5,6	193,9	550,2	224,5	11,2
Полдник:														
415	Крендель сахарный	60	4,5	3,8	35,8	194,64	0,1	0,3	0	0,7	40,1	63,9	16,1	0,9
388	Молочный коктейль ультрапастеризованный	200	7,7	3	35,5	210	0,1	0	50	0,1	292	230	24	0,2
	Итого полдник:		12,2	6,8	71,3	404,64	0,2	0,3	50	0,8	332,1	293,9	40,1	1,1
	Итого день:		66,5	41,9	321,7	1985,84	1,8	143,9	158,1	6,6	1146,7	1419,5	420,9	41,8

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст с 12 лет и старше

День Вторник

Приложение 2 к СанПин 2.3-2.4-3590-20

Неделя :1

Сезон : всесезонное

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
219	Пудинг из творога запечёный	200	29,6	21,3	38,1	451,8	0,1	0,3	109,3	1,9	251,9	274,5	47,3	1,8
299	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	27,5	144	0	1	0	0	119,2	124,1	14,7	0,5
338	Фрукты (мандарины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0	6	4	0,2	34	23	13	0,3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>35,8</b>	<b>25,4</b>	<b>85,3</b>	<b>691,5</b>	<b>0,1</b>	<b>7,3</b>	<b>113,3</b>	<b>2,1</b>	<b>412,8</b>	<b>449,6</b>	<b>85,7</b>	<b>3</b>
Обед														
62	Салат из свежей капусты, огурцами и морковью на р.м.	100	1,1	5,2	12	99,2	0	19	0	1,3	41,9	0	0	1,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250	2,8	7	16,2	136,5	0,1	44,5	0,8	2,4	49,6	67,6	22,2	1,3
233	Рыба запечённая в молочном соусе	100	12,9	12	6	166,5	0,1	1	0	1,1	13,7	182	26	1
304	Рис отварной с маслом	180	4	5	46	243	0	0	0	0	10,4	135	31	1
348	Компот из изюма	200	1	0,1	34,2	113	0	0	0	1,1	33	29	21	0,7
298	Хлеб ржаной	30	3	0,4	22,7	103,5	0,1	0	0	0	17,2	63	21,7	1,2
299	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
	<b>Итого обед:</b>		<b>26,6</b>	<b>29,9</b>	<b>148,7</b>	<b>914,4</b>	<b>0,3</b>	<b>64,5</b>	<b>0,8</b>	<b>5,9</b>	<b>173,5</b>	<b>504,6</b>	<b>132,6</b>	<b>6,9</b>
Полдник:														
400	Булочка с корицей	90	6,3	7,5	44,4	286,2	0,1	0	14,4	3,2	24,8	71,2	10,4	1,1
388	Молоко 3,2 % 0,2 л	200	5,8	6,4	9,4	116	0	1,2	42	0,2	242	184	28	0,2
	<b>Итого полдник:</b>		<b>12,1</b>	<b>13,9</b>	<b>53,8</b>	<b>402,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>56,4</b>	<b>3,4</b>	<b>266,8</b>	<b>255,2</b>	<b>38,4</b>	<b>1,3</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>74,5</b>	<b>69,2</b>	<b>287,8</b>	<b>2008,1</b>	<b>0,5</b>	<b>73</b>	<b>170,5</b>	<b>11,4</b>	<b>853,1</b>	<b>1209,4</b>	<b>256,7</b>	<b>11,2</b>

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Среда

Приложение 2 к СанПин 2.3-2.4-3590-20

Неделя :1

Сезон : всесезонное

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
212	Омлет натуральный с зелёным горошком	200	20	22,1	3,2	298	0	0	322	2,3	132	330	22	2,6
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	42,5	0,1	2,4	3	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,4	0	0	34	50	0	0
338	Фрукты (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	93	0	6	4	0,2	34	23	13	0,3
	Итого завтрак:		25,1	31,9	51,2	652,1	0,1	6,4	368,5	2,6	213,9	448	51	3,6
Обед														
31	Винегрет овощной с солёными огурцами	100	1,6	5	7,6	80	0	16,2	0	3,9	27	156	8,6	0,7
102	Чуп гороховый с картофелем и мясом (свинина)	250	7,5	4,3	16,1	156	0,2	4,5	0	0,1	82	328	48	1
290	Голень куриная тушёная в томатном соусе	100	16,9	7,9	0,4	141,8	0,1	10,7	0,1	0,2	35,5	154,3	18,3	1,1
312	Пюре картофельное с маслом	200	3,8	1,4	26,5	150	0,2	6,7	9	0,2	48,6	100,8	36	1,3
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	29,6	115,8	0	0	0	1,1	33	29	21	0,1
299	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,5	34,8	158	0,1	0	0	0	23	84	32	1,3
298	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6
	Итого обед:		39,3	19,7	145,3	939,6	0,7	38,1	9,1	5,5	272,1	936,1	192,9	7,1
Полдник:														
410	Ватрушка с творогом	90	8,3	4,5	26,2	230,4	0,1	0	0	0	45,7	78,4	11,2	0,6
388	Кефир	200	5,8	6,4	8	173	0,1	1,4	42	0,1	240	190	28	0,2
	Итого полдник:		14,1	10,9	34,2	403,4	0,2	1,4	42	0,1	285,7	268,4	39,2	0,8
	Итого день:		78,5	62,5	230,7	1995,1	1	45,9	419,6	8,2	771,7	1652,5	283,1	11,5

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Четверг

Приложение 2 к СанПиН 2.3-2.4-3590-20

Неделя :1

Сезон : всесезонное

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200	4,4	5,8	3,2	200	0,1	0	0	2,2	24	36	10	0,4
299	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,5	34,8	158	0,1	0	0	0	23	84	32	1,3
298	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6
15	Сыр	20	5,2	3	0	70	0	0,1	0,1	0	100	60	5,6	0,1
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1
388	Фрукты (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	3	0,2	16	11	9	2,2
	Итого завтрак:		19,6	10,3	93,3	675	0,3	13,1	3,1	2,4	194	285	90,6	6,6
	Обед													
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,6	5	3,1	69	0	15,9	76	0,4	46	55	15	0,8
135	Суп овощной с курицей и сметаной	250	2,8	6,3	15,3	126,5	0,1	44,5	0,8	2,4	49,6	67,9	22,2	1,3
260	Гуляш из мяса (говядина) в томат.соусе	100	16,1	15	5,7	208,2	0,1	1,3	0	1,3	17,1	175,1	22,1	2,4
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,1	9	34,2	243	0,1	0	0	2,3	14,4	41,4	9	0,9
348	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,4	60	0	0,6	36	26	22	0,6
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
298	Хлеб ржаной	30	3	0,4	22,7	103,5	0,1	0	0	0	17,2	63	21,7	1,2
	Итого обед:		34,7	36,2	124,8	949,2	0,9	121,7	76,8	7	191,8	470,4	128	7,9
	Полдник:													
406	Пирожки печёные с яблоками	90	1,8	9,4	25	290,7	0,2	19,4	0	1,2	11,4	21,6	4,2	1,2
359	Кисель из ягод	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Итого полдник:		1,8	9,4	51	396,7	0,2	21,2	0	1,4	23,4	27,6	6,2	1,4
	Итого день:		56,1	55,9	269,1	2020,9	1,4	156	79,9	10,8	409,2	783	224,8	15,9

ООО «Комплекс Сервис»

Приложение 2 к СанПин 2.3-2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Пятница

Неделя :1

Сезон : всесезонное

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
223	Запеканка творожная	200	26,4	6,3	21,3	252	0,1	0,4	33	1,3	169,5	274,5	34,5	0,7
299	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4
298	Хлеб ржаной	30	3	0,4	22,7	103,5	0,1	0	0	0	17,2	63	21,7	1,2
14	Масло сливочное	10	0,4	7,3	0,1	66,1	0	0	42,5	0,1	2,4	3	0	0
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	27,5	144	0	1	0	0	119,2	124,1	14,7	0,5
338	Фрукты ( груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	1	0,4	19	16	12	2,3
	Итого завтрак:		35,5	18,2	93,5	665,3	0,2	6,4	76,5	1,8	335	508,6	93,6	5,1
Обед														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	0,8	9,4	7,7	87,2	0	0,8	0	3,2	30	34	32,7	1,1
107	Уха "Рыбацкая " со сметаной	250	6,1	5,3	24,6	165,2	0,3	12,9	0	2,3	34,4	101,7	32,8	2,2
281	Биточки паровые мясные в томатном соусе 70/10	100	19,2	17,5	3,2	247,3	0,1	0,9	0	2,7	14,7	196	23,7	2,7
321	Капуста тушеная	180	3,6	5,9	16,6	135	0,1	30,6	46,8	1,8	104,4	72	36	1,4
346	Компот из свежих апельсинов (мандаринов)	200	0,2	0,2	27,2	110	0	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
298	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	32	1,3
	Итого обед:		36,6	39,1	127	961,7	0,7	47,9	46,8	10,1	314	533,7	185,2	10,2
Полдник:														
50	Печенье овсяное	65	3,2	9	33	292,5	0,2	0,3	2,5	0,2	18,5	69	16,5	1,3
966	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08	0,2	248	184	28	0,2
	Итого полдник:		9	14	41,4	400,5	0,24	0,9	2,58	0,4	266,5	253	44,5	1,5
	Итого день:		81,1	71,3	261,9	2027,5	1,14	55,2	125,88	12,3	915,5	1295,3	323,3	16,8

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Понедельник

Приложение 2 к СанПин 2.3-2.4-3590-20

Неделя :2

Сезон : всесезонное

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
212	Омлет натуральный с колбасой	200	15,7	21,1	10	299,1	0	0	0,2	0,6	339,3	221,7	46,4	1,4
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
298	Хлеб ржаной	10	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	42,5	0,1	2,4	3	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,4	0	0	34	50	0	0
338	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6
	Итого завтрак:		22,4	31,3	78,5	690,7	0,1	10,4	42,7	1,6	401	365,7	111,7	3,1
Обед														
54	Салат из моркови с яблоком	100	1,1	0	16,8	53,4	0,1	6	7,2	0,4	43,3	45,7	26,8	4,3
106	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250	3,6	7,2	27,8	185	0,1	14,1	0	2,6	32,2	130,4	39	1,8
279	Печень по - строгановски	100	18	12,4	7,6	219	0,2	16,8	7,2	4,1	18	310,4	20,1	6,7
321	Греча рассыпчатая	180	5,4	6,1	26,3	181,8	0,1	0	0	1,6	21,6	129,6	88,2	2,9
359	Компот из кураги	200	0,2	0,1	29,6	115,8	0	0	0	1,1	33	29	21	0,1
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
298	Хлеб ржаной	30	3	0,4	22,7	103,5	0,1	0	0	0	17,2	63	21,7	1,2
	Итого обед:		34	26,5	148,2	937,5	0,7	36,9	14,4	9,8	176,8	750,1	232,8	17,7
Полдник:														
410	Пирожки печёные с рисом и яйцом	90	8,8	5,6	32,3	259	0,1	0	0	0	22,4	69,2	17,9	1,3
388	Кефир	200	5,8	6,4	8	143	0,1	1,4	42	0,1	240	190	28	0,2
	Итого полдник:		14,6	12	40,3	402	0,2	1,4	42	0,1	262,4	259,2	45,9	1,5
	Итого день:		71	69,8	267	2030	1	48,7	99,1	11,5	840,2	1375	390,4	22,3

ООО «Комплекс Сервис»

Приложение 2 к СанПин 2.3-2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Вторник

Неделя :2

Сезон : всесезонное

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,8	7,9	30,8	212,7	0,1	1	0	0,2	129,9	128,3	32,5	2,4
299	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,5	34,8	158	0,1	0	0	0	23	84	32	1,3
298	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8
15	Сыр	20	5,2	3	0	70	0	0,1	0,1	0	100	60	5,6	0,1
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	42,5	0,1	2,4	3	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
338	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	3	0,2	16	11	9	2,2
	Итого завтрак:		19	19,4	104,7	678,8	0,3	11,1	45,6	0,5	294,8	336,3	99,6	7,6
Обед														
54	Винегрет овощной с квашеной капустой	100	1,6	5	7,6	80	0	16,2	0	3,9	27	156	8,6	0,7
106	Суп с макаронными изделиями, картофелем и мясом	250	3,2	2,2	16	132,4	0,1	6,4	0,2	0,2	18,4	51,2	16	0,8
279	Котлеты(биточки)из рыбы с соусом молочным	100	11,3	5,3	13,5	162,6	0,1	0,4	9	2,4	57,6	154,8	28,8	1,1
321	Пюре картофельное с маслом	200	3,8	1,4	26,5	150	0,2	6,7	9	0,2	48,6	100,8	36	1,3
359	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0,8	14	2	4	0,6
299	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,5	34,8	158	0,1	0	0	0	23	84	32	1,3
298	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6
	Итого обед:		29,6	15,1	152,5	921	0,6	139,7	18,2	7,5	211,6	632,8	154,4	7,4
Полдник:														
410	Булочка с корицей	90	4,7	5,6	33,3	305,1	0,1	0	10,8	2,4	18,6	53,4	7,8	0,8
388	Сок яблочный	200	5,6	7	9,4	102	0,1	2	0,1	0	96,1	182	28	0,2
	Итого полдник:		10,3	12,6	42,7	407,1	0,2	2	10,9	2,4	114,7	235,4	35,8	1
	Итого день:		58,9	47,1	299,9	2006,9	1,1	152,8	74,7	10,4	621,1	1204,5	289,8	16



ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Среда

Приложение 2 к СанПин 2.3-2.4-3590-20

Неделя :2

Сезон : всесезонное

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
219	Сырники с вареньем	200	20,8	18,4	59,7	447,2	0,1	4,5	439,2	1,4	189,6	333,6	47,6	1,6
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
298	Хлеб ржаной	10	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1
338	Фрукты (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0	6	4	0,2	34	23	13	0,3
	Итого завтрак:		25,7	19,1	108	665,7	0,2	13,5	443,2	1,6	248,9	429,6	88,9	4
	Обед													
7	Салат из моркови с зелёным горошком на р.м.	100	1,9	6,1	6,3	87,8	0,3	17,1	0,1	2	95,5	120	8,6	2,8
92	Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом и сметаной	250	2,8	7	16,2	116,5	0,1	44,5	0,8	2,4	49,6	67,9	22,2	1,3
291	Плов из курицы	280	3,7	33,3	46,3	458,8	0,2	19,8	0,4	8,1	59,4	291,9	63,1	3,6
348	Компот из изюма	200	1	0,1	34,2	113	0	0	0	1,1	33	29	21	0,7
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
298	Хлеб ржаной	30	3	0,4	22,7	103,5	0,1	0	0	0	17,2	63	21,7	1,2
	Итого обед:		15,1	47,2	143,1	958,6	0,8	81,4	1,3	13,6	266,2	613,8	152,6	10,3
	Полдник:													
415	Крендель сахарный	60	4,5	3,8	35,8	194,64	0,1	0,3	0	0,7	40,1	63,9	16,1	0,9
388	Молочный коктейль ультрапастеризованный	200	7,7	3	35,5	210	0,1	0	50	0,1	292	230	24	0,2
	Итого полдник:		12,2	6,8	71,3	404,64	0,2	0,3	50	0,8	332,1	293,9	40,1	1,1
	Итого день:		53	73,1	322,4	2028,94	1,2	95,2	494,5	16	847,2	1337,3	281,6	15,4

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Четверг

Приложение 2 к СанПиН 2.3-2.4-3590-20

Неделя :2

Сезон : всесезонное

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
183	Каша гречневая с молоком	200	12,1	13,2	64,7	359,4	0,4	1,2	0,4	0,5	262,8	366,7	73,8	5,4
298	Хлеб ржаной	30	1	0,1	7,6	103,5	0	0	0	0	5,7	21	7,3	0,4
15	Сыр	10	2,6	1,5	0	35	0	0	0,1	0	50	30	2,8	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,4	0	0	34	50	0	0
338	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6
	Итого завтрак:		18,6	17,3	115,7	709,9	0,4	11,6	0,5	1,4	360,5	495,7	125,9	6,4
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоком и растительным маслом	100	0,8	9,4	7,7	87,2	0	0,8	0	3,2	29,9	33,9	32,5	1,1
106	Суп рыбный со сметаной и перловкой	250	7,5	2,4	15,7	114,5	0,1	6,4	0,2	0,5	25,7	116,8	23,7	1
279	Тефтели из мяса ( свинина) в сметан.соусе	100	12,6	22,3	17	317	0	1,2	0	3,9	46,5	127,5	18,7	1,5
321	Капуста тушёная	180	3,6	5,9	16,6	135	0,1	30,6	46,8	1,8	104,4	72	36	1,4
359	Кисель из ягод	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
298	Хлеб ржаной	30	3	0,4	22,7	103,5	0,1	0	0	0	17,2	63	21,7	1,2
	Итого обед:		30,2	40,7	123,1	942,2	0,4	40,8	47	9,6	247,2	461,2	150,6	7,1
Полдник:														
410	Ватрушка с творогом	90	10,7	5,8	33,7	230,4	0,1	0	0	0	58,8	100,8	14,4	0,8
388	Кефир	200	5,8	6,4	8	164	0,1	1,4	42	0,1	240	190	28	0,2
	Итого полдник:		16,5	12,2	41,7	394,4	0,2	1,4	42	0,1	298,8	290,8	42,4	1
	Итого день:		65,3	70,2	280,5	2046,5	1	53,8	89,5	11,1	906,5	1247,7	318,9	14,5

ООО «Комплекс Сервис»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион : Трёхразовое питание

Возраст : с 12 лет и старше

День Пятница

Приложение 2 к СанПиН 2.3-2.4-3590-20

Неделя :2

Сезон : всесезонное

№	Прием пищи Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
223	Запеканка творожная со сгущённым молоком	200	25,4	37,3	22	295,1	0,1	2,3	0,3	0,3	464,6	501,8	213,1	0,9
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
298	Хлеб ржаной	10	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,7	21	7,3	0,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	42,5	0,1	2,4	3	0	0
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	27,5	144	0	1	0	0	119,2	124,1	14,7	0,5
338	Фрукты(груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	1	0,4	19	16	12	2,3
	Итого завтрак:		33,1	49	84,9	665,7	0,2	8,3	43,8	0,8	622,4	707,9	263,1	4,8
Обед														
6	Салат из солёных огурцов с луком на р.м.	100	1	5	6	72	0	10,2	1,8	0	24,7	8,6	4,7	0,7
84	Борщ с капустой, курицей и сметаной	250	2,2	7	9,8	120,3	0,1	11,4	0	2,4	41,4	54,4	26,1	0,8
260	Гуляш из мяса ( говядина) в томатном соусе	100	16,1	15	5,7	210,2	0,1	1,3	0	1,3	17,1	175,1	22,1	2,4
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,1	9	34,2	243	0,1	0	0	2,3	14,4	41,4	9	0,9
344	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	110	0	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8
299	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7
298	Хлеб ржаной	30	3	0,4	22,7	103,5	0,1	0	0	0	17,2	63	21,7	1,2
	Итого обед:		31,3	36,9	123	938	0,5	25,6	1,8	6,1	222,3	388,5	111,6	7,5
Полдник:														
410	Пирожки печёные с рисом и яйцом	90	8,8	5,6	32,3	259	0,1	0	0	0	22,4	69,2	17,9	1,3
388	Молоко 3,2 % 0,2 л	200	5,8	6,4	9,4	146	0	1,2	42	0,2	242	184	28	0,2
	Итого полдник:		14,6	12	41,7	405	0,1	1,2	42	0,2	264,4	253,2	45,9	1,5
	Итого день:		79	97,9	249,6	2008,7	0,8	35,1	87,6	7,1	1109,1	1349,6	420,6	13,8