

«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор
ООО «Балтийский бриз»



И. А. Хлопецкая

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»



И. М. Иванцова

Примерное 20-дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»

г. Зеленоградск
2023 г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 Неделя 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5	6	41	236	0,06	1,04	40,1	0,27	102	128	29	1		
1	Бутерброд с сыром	40	5	10	11	152					164	73	10	1		
401	Масло сливочное	10	0	7	0	66			45	0,11	2,4	3	0,05	0,03		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5	1		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
	Итого за Завтрак	530	17	24	104	702	0	4	86	1	295	283	71	4		
Обед																
148	Салат из квашеной капусты	60	1	3	2	46		18			28					
82,00	Борщ с картофелем и капустой	210	3	7	8	109	0,04	14,9	172	1,92	37,2	43,6	18,7	0,86		
171,00	Рис отварной с маслом	150	3	4	37	199	0,04		22,5	0,25	6	77	25	51		
271	Котлеты домашние с соусом 90/20	110	14	10	14	199	0,3	1,81	5,87	1,1	23	154	26	2		
124	Компот из свежих фруктов	200	8	8	18	70					14	2	4			
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
	Итого за Обед	810	36	33	121	823	1	35	200	4	126	345	100	55		
	Итого за день	1340	52	57	225	1525	1	39	285	6	421	629	171	59		

ООО "Балтийский бриз"

СанПИН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 2 Неделя 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
62	Салат морковный	60	1	5	4	66	0,04	3	1200	2,4	17	33	23	0		
291	Плов с отварной птицей	200	20	13	39	351	0,13	2,7	652	3	24	238	53	1,42		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5	1		
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Итого за Завтрак	500	25	19	75	565	0	9	1853	6	58	316	94	3		
Обед																
50,00	Салат из свеклы с сыром	60	3	6	5	82	0,01	5,36	27	1,42	99	68	15	1		
32	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	4	2	15	118					53	179	36	1		
125	Картофель отварной	150	3	6	25	168	0,19	30,8	38,4	0,23	17	92	35	1		

93	Гуляш из отварного мяса в мол.- смет. соусе	90	12	8	3	133				17	108	17	2
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48			2,9	0,5	0,01	8	5
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26
	Итого за Обед	830	29	23	101	749	0	39	66	3	213	526	135
	Итого за день	1330	53	42	176	1314	1	48	1918	9	271	842	229
	ООО "Балтийский бриз"												

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 3 Неделя 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

Завтрак		71	211	282,00	140	Итого за Завтрак	Обед	45	83	256	171	342	Итого за Обед	Итого за день
71	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0,06	10	18	8,4	0,3	
211	Омлет натуральный с сыром	150	15	15	3	211	0,09	0,72	278	0,65	199	268	22	2
282,00	Какао на молоке	200	4	3	16	104	0,04	1,17	19,9	0,1	113	107	30	1
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
140	Яблоки	100	1	1	14	71	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого за Завтрак	550	23	20	55	494	0	23	311	2	356	445	87	8
45	Салат из белокочанной капусты	60	1	4	3	53	0,02	22	201	1,85	27	21	12	0
83	Суп рыбный	200	7	8	12	146	0,09	16	204	1	13	47	21	1
256	Мясо тушеное (свинина)	90	12	14	4	194	0,53	2,82	121	1,12	16	134	17	1
171	Каша гречневая рассычатая	150	7	3	30	174	0,22		10	0,44	12	155	104	3,49
342	Компот из вишни	200	3	0	20	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6
	Итого за Обед	780	37	30	111	867	1	41	536	6	96	462	194	8
	Итого за день	1330	59	49	166	1361	1	64	848	8	451	906	281	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 4 Неделя 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
64	Каша гречневая молочная жидкая	250	7	12	40	313					476					
1,05	Бутерброд с джемом	45	3		23	99					8	36	11			
401	Масло сливочное	20		17		150										
133	Чай сладкий с лимоном	200	4	13	52						15	7	6	1		
409	Вафли	30	1	1	23	104										
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Итого за Завтрак	585	35	120	818	0	0	0	0	1	508	78	30	2		
Обед																
59	Салат из моркови с кукурузой	60	1	5	5	70	0,03	2,51	900	2,38	13,6	31,2	19	0,6		
116	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	4	6	14	119	0,03	3,5		1,9	5	32	12	0		
294	Биточки из курицы	90	15	7	12	165	0,11	0,5	10	0,75	14	139	21	1		
142	Рагу овощное	150	3	6	19	149	0,14	39	703	3	44	89	42	1		
349	Комлот из изюма	200	0,35	0,08	22	86	0,02	0,35	0,9	0,08	12	19	6	0,48		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
	Итого за Обед	780	30	25	113	789	0	46	1614	9	107	380	127	5		
	Итого за день	1365	30	60	233	1607	1	46	1614	10	615	458	157	7		

ООО "Балтийский бриз"

СанПИН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 5 Неделя 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло сливочное	10	0	7	0	66			45	0,11	2,4	3	0,05	0,03		
223	Запеканка из творога с повидлом	150	19	10	25	271	0,06	2	65	0,39	167	232	26	1		
376	Чай с шиповником	200	0	0	13	54		30,1	25	0,11	7	9	5	0,94		
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
338	Мандарин	100	0	0	7	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0		
Итого за Завтрак		500	22	18	66	529	0	70	145	1	221	296	55	3		
Обед																
67	Винегрет овощной	60	1	3	6	55	0,04	7	185	1,42	16	31	14	0,58		
88	Щи из свежей капусты	210	4	6	10	112	0,07	31	232	1,51	44	53	22	1		
232	Рыба, запеченная в соусе	100	18	8	7	170	0,13	0,59	36,3	1,97	89	275	59,3	1		
171,00	Рис отварной с маслом	150	3	4	37	199	0,04		22,5	0,25	6	77	25	51		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	15	63	0,01	4	2	0,08	7	4	4	1		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
Итого за Обед		800	33	22	117	799	0	43	478	6	180	510	150	56		
Итого за день		1300	55	40	183	1328	1	113	623	8	401	805	206	59		

ООО "Балтийский бриз"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 1 Неделя 2

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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		
Завтрак																
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	7	8	36	243	0,19	1,04	40	0,53	117	192	22	1		
1,01	Бутерброд с маслом	40	5	3	12	89					13	57	17	1		
125	Кофейный напиток с молоком	200	4	5	18	127					339	5	1			
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
	Итого за Завтрак	520	22	17	108	659	0	1	40	2	487	324	66	4		
Обед																
50,00	Салат из свеклы с сыром	60	3	6	5	82	0,01	5	27	1,42	100	68	15	1		
102	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	200	7	4	15	123	0,2	9,2	162	1,05	25	69	28	2		
202	Макароны отварные	150	6	4	35	202	0,09		22,5	0,88	13	45	8,14	0,82		
290	Бефстроганов из куриного филе	90	14	12	5	186	0,08	2,29	33	1,49	35	146	19	1		
342	Компот из вишни	200	3	0	20	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
	Итого за Обед	780	40	27	122	893	1	16	245	6	200	432	109	7		
	Итого за день	1300	62	44	229	1552	1	18	285	8	687	756	176	10		

ООО "Балтийский бриз"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 Неделя 2

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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		
Завтрак																
14	Масло сливочное	10	0	7	0	66			45	0,11	2,4	3	0,05	0,03		
71	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3		
211	Омлет натуральный с сыром	200	20	19	4	263	0,12	0,98	356	0,84	242	344	28	3		
282,00	Какао на молоке	200	4	3	16	104	0,04	1,17	19,9	0,1	113	107	30	1		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
	Итого за Завтрак	550	30	22	63	641	0	8	382	2	384	539	92	6		
Обед																
148	Салат из квашеной капусты	60	1	2	2	31		11			17					
35	Суп гороховый вегетарианский	250	7	1	20	128					60	104	47	3		
291	Плов с отварной птицей	200	20	14	39	351	0,13	2,7	652	3	24	238	53	1,42		
349	Компот из изюма	200	0,35	0,08	22	86	0,02	0,35	0,9	0,08	12	19	6	0,48		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
	Итого за Обед	790	35	18	124	796	0	14	653	4	132	431	133	7		
	Итого за день	1340	65	40	187	1437	1	22	1035	6	515	970	225	13		

ООО "Балтийский бриз"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 3 Неделя 2

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло сливочное	10	0	7	0	66			45	0,11	2,4	3	0,05	0,03		
222	Пудинг из творого	150	22	12	25	294	0,07	0,7	89,7	0,5	189	262	1	1		
282,00	Какао на молоке	200	4	3	16	104	0,04	1,17	19,9	0,1	113	107	30	1		
338,00	Мандарин	100	1	0	8	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
	Итого за Завтрак	540	32	23	82	702	0	2	155	2	324	442	57	4		
Обед																
99	Салат Осенний	60	1	4	8	72	0,05	8,8	241	1,86	15	34	16	1		
82,00	Борщ с картофелем и капустой	210	3	7	8	109	0,04	14,9	172	1,92	37,2	43,6	18,7	0,86		
259	Жаркое по-домашнему	200	17	12	29	308	1,03	44,6	308	1,83	47	303	74	3		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	15	63	0,01	4	2	0,08	7	4	4	1		
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Итого за Обед	710	25	24	81	652	1	72	722	6	115	420	125	6		
	Итого за день	1250	57	47	163	1354	1	74	877	8	439	862	182	10		

ООО "Балтийский бриз"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 4 Неделя 2

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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		
Завтрак																
23	Салат из свежих помидоров	60	1	3	3	42	0,03	12,9	63,8	1,68	13,2	18,5	11,1	0,53		
291	Плов с отварной птицей	200	20	13	39	351	0,13	2,7	652	2,98	23,8	238	53,4	1,42		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5	1		
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
140	Яблоки	100	0	0	10	45					16					
	Итого за Завтрак	600	24	17	84	586	0	19	716	5	70	301	83	4		
Обед																
59	Салат из моркови с кукурузой	60	1	5	5	70	0,03	2,51	900	2,38	13,6	31,2	19	0,6		
103	Суп картофельный с макаронами	200	4	6	17	135	0,09	13,2	162	1,99	13	51	19	1		
271	Котлеты Домашние с соусом 90/20	110	14	10	14	199	0,3	1,81	5,87	1,1	23	154	26	2		
171	Каша гречневая рассычатая	150	7	3	30	173	0,22		10	0,44	12	156	104	3,49		
342	Компот из вишни	200	3	0	20	100	0,07				0,52	9,2	34,8	13,2		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
	Итого за Обед	800	36	25	128	877	1	18	1078	7	89	496	208	9		
	Итого за день	1400	60	42	212	1463	1	36	1794	13	159	797	291	13		

ООО "Балтийский бриз"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 5 Неделя 2

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	С	А	Е	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
1	Бутерброд с сыром	40	5	10	11	152					164	73	10	1						
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	6	6	38	230	0,14	1,04	40,1	0,74	114	173	33	1,83						
379	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	16	99	0,04	1,3	22	0,1	121	90	14	0						
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8						
Итого за Завтрак		480	17	20	86	581	0	2	62	1	408	371	70	4						
Обед																				
50,00	Салат из свеклы с сыром	60	3	6	5	82	0,01	5	27	1,42	100	68	15	1						
96	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	4	6	14	121	0,08	13,2	162	1,89	14	51	21	1						
232	Рыба, запеченная в соусе	100	18	8	7	170	0,13	0,59	36,3	1,97	89	275	59,3	1						
128	Картофельное пюре	150	3	4	24	145	0,18	28,3	26,6	0,2	41	101	35	1						
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5	1						
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6						
Итого за Обед		790	35	25	103	766	1	50	253	7	270	574	162	7						
Итого за день		1270	52	45	189	1347	1	52	315	8	678	946	232	11						

ООО "Балтийский бриз"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 Неделя 3

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5	6	41	236	0,06	1,04	40,1	0,27	102	128	29	1		
1	Булгур с сыром	40	5	10	11	152					164	73	10	1		
401	Масло сливочное	10	0	7	0	66			45	0,11	2,4	3	0,05	0,03		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5	1		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
Итого за Завтрак			17	24	104	702	0	4	86	1	295	283	71	4		
Обед																
7	Салат из квашеной капусты	60	1	8	4	92	0,01	11	0,48	3,59	24	23,9	10,6	0,57		
102.	Суп картофельный с фасолью на	200	7	4	15	123	0,2	9,2	162	1,05	25	69	28	2		
297.	Фрикадельки куриные	90	14	6	6	130	0,08		22,4	0,19	13	130	17	0,85		
142	Рагу овощное	150	3	6	19	149	0,14	39	703	3	44	89	42	1		
349	Компот из изюма	200	0,35	0,08	22	86	0,02	0,35	0,9	0,08	12	19	6	0,48		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
Итого за Обед			31	25	107	780	1	59	889	9	136	400	129	6		
Итого за день			48	49	211	1481	1	63	974	10	431	684	200	10		

ООО "Балтийский бриз"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 2 Неделя 3

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
62	Салат морковный	60	1	5	4	66	0,04	3	1200	2,4	17	33	23	0
291	Плов с отварной птицей	200	20	13	39	351	0,13	2,7	652	3	24	238	53	1,42
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5	1
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого за Завтрак	500	25	19	75	565	0	9	1853	6	58	316	94	3
Обед														
39.	Салат картофельный с кукурузой и	60	1	2	6	48	0,04	5,57	322	0,97	11	29	13	0
82,00	Борщ с картофелем и капустой	210	3	7	8	109	0,04	14,9	172	1,92	37,2	43,6	18,7	0,86
256	Мясо тушеное (свинина)	90	12	14	4	194	0,53	2,82	121	1,12	16	134	17	1

171	Каша гречневая рассычатая	150	7	3	30	174	0,22		10	0,44	12	155	104	3,49
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5	1
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6
	Итого за Обед	790	30	27	101	773	1	26	625	6	103	441	185	8
	Итого за день	1290	55	46	176	1338	1	35	2478	11	161	757	280	11

ООО "Балтийский бриз"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 3 Неделя 3

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

Завтрак		60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10	18	8,4	0,3
71	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10	18	8,4	0,3
211	Омлет натуральный с сыром	150	15	3	211	211	0,09	0,72	278	0,65	199	268	22	2
282,00	Какао на молоке	200	4	3	16	104	0,04	1,17	19,9	0,1	113	107	30	1
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
140	Яблоки	100	1	1	14	71	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого за Завтрак	550	23	20	55	494	0	23	311	2	356	445	87	8
Обед		60	1	5	4	67	0,02	12,7	162	2,31	21	18	10	1
56	Салат овощной с яблоками	60	1	5	4	67	0,02	12,7	162	2,31	21	18	10	1
96	Рассольник ленинградский на	200	4	6	14	121	0,08	13,2	162	1,89	14	51	21	1
232	Рыба, запеченная в соусе	100	18	8	7	170	0,13	0,59	36,3	1,97	89	275	59,3	1
128	Картофельное пюре	150	3	4	24	145	0,18	28,3	26,6	0,2	41	101	35	1
342	Компот из вишни	200	3	0	20	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6
	Итого за Обед	790	34	29	114	856	1	29	455	7	90	462	192	8
	Итого за день	1340	56	48	169	1350	1	52	767	9	446	907	279	16

ООО "Балтийский бриз"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 4 Неделя 3

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ 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		
Завтрак																
64	Каша гречневая молочная жидкая	200	6	11	29	303					476					
1,05	Бутерброд с джемом	45	3		23	99					8	36	11			
401	Масло сливочное	20		17		150										
133	Чай сладкий с лимоном	200		4	13	52					15	7	6	1		
409	Вафли	30	1	1	23	104										
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
Итого за Завтрак		535	34	109	808	0	0	0	0	1	508	78	30	2		
Обед																
67	Винегрет овощной	60	1	3	6	55	0,04	7	185	1,42	16	31	14	0,58		
116	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	200	4	6	14	119	0,03	3,5		1,9	5	32	12	0		
290	Бефстроганов из куриного филе	90	14	12	5	186	0,08	2,29	33	1,49	35	146	19	1		
171,00	Рис отварной с маслом	150	3	4	37	199	0,04		22,5	0,25	6	77	25	51		
349	Компот из изюма	200	0,35	0,08	22	86	0,02	0,35	0,9	0,08	12	19	6	0,48		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
Итого за Обед		780	29	26	125	845	0	13	241	6	92	375	103	55		
Итого за день		1315	29	60	234	1653	0	13	241	7	600	452	133	57		

ООО "Балтийский бриз"

СанПИН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 5 Неделя 3

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло сливочное	10	0	7	0	66			45	0,11	2,4	3	0,05	0,03		
223	Запеканка из творога с повидлом	150	19	10	25	271	0,06	2	65	0,39	167	232	26	1		
376	Чай с шиповником	200	0	0	13	54		30,1	25	0,11	7	9	5	0,94		
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
338	Яблоко	100	0	0	14	70	0,05	15	7,5	0,3	24	17	14	3		
Итого за Завтрак		500	22	18	73	561	0	47	143	1	210	296	58	6		
Обед																
62	Салат морковный	60	1	5	4	66	0,04	3	1200	2,4	17	33	23	0		
103	Суп картофельный с макаронами	200	4	6	17	135	0,09	13,2	162	1,99	13	51	19	1		
278	Тефтели со свинины с соусом	110	12	10	7	163	0,29	4,16	203	1,24	23,6	140	24,5	1,31		
125	Картофель отварной	150	3	6	25	168	0,19	30,8	38,4	0,23	17,2	92	35	1,4		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	15	63	0,01	4	2	0,08	7	4	4	1		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
Итого за Обед		800	27	24	124	815	1	28	574	6	84	373	113	56		
Итого за день		1300	49	42	197	1376	1	75	717	7	293	668	171	62		

ООО "Балтийский бриз"

СанПИН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 1 Неделя 4

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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					
Завтрак																			
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	7	8	36	243	0,19	1,04	40	0,53	117	192	22	1					
1.01	Бутерброд с маслом	40	5	3	12	89					13	57	17	1					
125	Кофейный напиток с молоком	200	4	5	18	127					339	5	1						
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6					
Итого за Завтрак		520	22	17	108	659	0	1	40	2	487	324	66	4					
Обед																			
56	Салат овощной с яблоками	60	1	5	4	67	0,02	12,7	162	2,31	21	18	10	1					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	210	4	6	10	110	0,07	31,3	232	1,51	44	53	22	1					
290.	Гуляш из курицы	90	14	11	4	165	0,07	2,7	9,94	2,32	11	127	17	0,72					
202	Макаронные отварные	150	6	4	35	202	0,09		22,5	0,88	13	45	8,14	0,82					
342	Компот из вишни	200	3	0	20	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8					
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6					
Итого за Обед		790	35	28	116	865	0	46	450	8	140	366	100	6					
Итого за день		1310	57	45	223	1524	1	47	490	9	627	690	166	9					

ООО "Балтийский бриз"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 День: 2 Неделя 4

Сезон: Осенне-зимний
 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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		
Завтрак																
14	Масло сливочное	10	0	7	0	66			45	0,11	2,4	3	0,05	0,03		
71	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3		
211	Омлет натуральный с сыром	200	20	19	4	263	0,12	0,98	356	0,84	242	344	28	3		
282,00	Какао на молоке	200	4	3	16	104	0,04	1,17	19,9	0,1	113	107	30	1		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
	Итого за Завтрак	550														
	Итого за Завтрак	30	22	63	641	0	8	382	2	384	539	92	6			
Обед																
99	Салат Осенний	60	1	4	8	72	0,05	8,8	241	1,86	15	34	16	1		
35	Суп гороховый вегетарианский	250	7	1	20	128					60	104	47	3		
271	Котлеты домашние с соусом 90/20	110	14	10	14	199	0,3	1,81	5,87	1,1	23	154	26	2		
171	Каша гречневая рассычатая	150	7	3	30	173	0,22		10	0,44	12	156	104	3,49		
349	Компот из изюма	200	0,35	0,08	22	86	0,02	0,35	0,9	0,08	12	19	6	0,48		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
	Итого за Обед	850	22	9	121	659	0	9	252	3	118	383	200	9		
	Итого за день	1400	36	19	135	1300	1	11	258	5	140	537	226	11		

ООО "Балтийский бриз"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 3 Неделя 4

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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		
Завтрак																
1	Бутерброд с сыром	40	5	10	11	152					164	73	10	1		
173	Каша вязкая молочная из	200	6	6	38	230	0,14	1,04	40,1	0,74	114	173	33	1,83		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	16	99	0,04	1,3	22	0,1	121	90	14	0		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
	Итого за Завтрак	520	20	20	107	681	0	2	62	2	417	406	83	5		
Обед																
42	Салат картофельный с соленьями	60	1	3	6	56	0,05	7,8	6,57	1,39	10	28	11	0		
82,00	Борщ с картофелем и капустой	210	3	7	8	109	0,04	14,9	172	1,92	37,2	43,6	18,7	0,86		
259	Жаркое по-домашнему	200	17	13	30	308	1,03	44,6	308	1,83	47	303	74	3		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	15	63	0,01	4	2	0,08	7	4	4	1		
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Итого за Обед	710	25	24	80	636	1	71	488	6	110	414	120	6		
	Итого за день	1230	25	24	80	1317	1	71	488	6	110	414	120	6		

ООО "Балтийский бриз"

СанПИН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 4 Неделя 4

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
23	Салат из свежих помидоров	60	1	3	3	42	0,03	12,9	63,8	1,68	13,2	18,5	11,1	0,53		
291	Плов с отварной птицей	200	20	13	39	351	0,13	2,7	652	2,98	23,8	238	53,4	1,42		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5	1		
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
140	Яблоки	100	0	0	10	45					16					
	Итого за Завтрак	600	24	17	84	586	0	19	716	5	70	301	83	4		
Обед																
7	Салат из квашеной капусты со	60	1	8	4	92	0,01	10	0,48	3,59	24,2	23,9	11	0,57		
96	Рассольник ленинградский на	200	4	6	14	121	0,08	13,2	162	1,89	14	51	21	1		
271	Котлеты домашние с соусом 90/20	110	14	10	14	199	0,3	1,81	5,87	1,1	23	154	26	2		
171	Каша гречневая рассычатая	150	7	3	30	173	0,22		10	0,44	12	156	104	3,49		
342	Компот из вишни	200	3	0	20	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
	Итого за Обед	800	36	28	124	885	1	25	179	9	100	489	201	9		
	Итого за день	1400	60	45	208	1470	1	43	895	14	170	790	284	13		

ООО "Балтийский бриз"

СанПИН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 5 Неделя 4

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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				
Завтрак																		
14	Масло сливочное	10	0	7	0	66			45	0,11	2,4	3	0,05	0,03				
223	Запеканка из творога с повидлом	150	19	10	25	271	0,06	2	65	0,39	167	232	26	1				
376	Чай с шиповником	200	0	0	13	54		30,1	25	0,11	7	9	5	0,94				
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07		0,52	9,2	34,8	13,2	0,8					
338	Яблоко	100	0	0	14	70	0,05	15	7,5	0,3	24	17	14	3				
Итого за Завтрак		500	22	18	73	561	0	47	143	1	210	296	58	6				
Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты	60	1	4	3	53	0,02	22	201	1,85	27	21	12	0				
83	Суп рыбный	200	7	8	12	146	0,09	16	204	1	13	47	21	1				
291	Плов с отварной птицей	200	20	13	39	351	0,13	2,7	652	3	24	238	53	1,42				
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5	1				
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14		1,04	18	70	26	1,6					
Итого за Обед		740	33	23	101	737	1	67	427	7	197	527	159	6				
Итого за день		1240	55	41	174	1298	1	114	569	8	407	823	217	11				

СанПИН 2.3/2.4.3590-20

ООО "Балтийский бриз"