

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

День: понедельник

Сезон: 01.11.-31.03.

Неделя: 1

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														
97	Каша молочная "Дружба"	200	7	12	43	313		1			130	181	46	1
2,04	Бутерброд с сыром (20/20)	20/20	7	6	15	143					206	128	14	1
197	Чай с сахаром	200			15	57					5	8	4	1
299	Хлеб пшеничный 30г	030	2		15	71					6	20	4	
Итого за Завтрак			16	18	88	584		1			347	337	68	3
Обед														
41,05	Зеленый горошек (50г)	50	2		5	28		7			14	43	15	
352,01	Уха с крупой	250	11	2	15	128	6	13			36	166	36	1
353,02	Бифштекс (80г)	80	25	25		329					18	10	2	
233,02	Капуста тушеная.(150г)	150	5	6	20	153		106	1		124	86	43	2
214,01	Напиток из шиповника	200			32	124		1			16	17	20	1
299	Хлеб пшеничный 30г	030	2		15	71					6	20	4	
299,02	Хлеб ржаной 30г	030	2		10	54					11	47	14	1
Итого за Обед			45	33	92	859	6	120	1		211	346	119	5
Итого за день			61	51	180	1443	6	121	1		558	683	187	7

ГБОУ СО"Екатеринбургская школа № 3"

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

День: вторник

Сезон: 01.11.-31.03.

Неделя: 1

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														
115	Запеканка творожная с джемом	180/20	26	40	37	613		1			272	399	44	1
195,01	Йогурт	200	6	6	8	118		1			240	190	228	
197	Чай с сахаром	200			15	57					5	8	4	1
299,01	Хлеб пшеничный 60г	060	5		29	143					12	39	8	1
350	Бананы	200	1		9	51		196	98		44	37	27	1
Итого за Завтрак			38	46	98	982		198	98		573	673	311	4
Обед														
13,04	Свекла вареная (50г)	050	1		6	29		7			26	30	15	1
55,01	Рассольник домашний со сметаной	250	3	7	16	145		27	1		45	75	29	1
128,02	Картофель отварной (150г)	150	4	7	32	218		40			28	118	46	2
166,06	Цыпленок, тушеный в томатном соусе (80 г)	80	27	38	6	474		4	1		35	248	33	3
211	Компот из кураги	200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
299	Хлеб пшеничный 30г	030	2		15	71					6	20	4	
299,02	Хлеб ржаной 30г	030	2		10	54					11	47	14	1
Итого за Обед			40	52	116	1114		79	3		183	567	162	9
Итого за день			78	98	214	2096		277	101		756	1240	473	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

День: среда

Сезон: 01.11.-31.03.

Неделя: 1

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														
92,02	Каша молочная пшеница(вязкая)	200	10	13	46	335		2			184	241	61	2
199,02	Какао с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
299	Хлеб пшеничный 30г	030	2		15	71					6	20	4	
2,05	Бутерброд с маслом и сыром (20/10/20)	20/10/20	7	14	15	218					207	129	14	1
Итого за Завтрак			21	29	93	710		3			462	443	90	4
Обед														
41,07	Икра кабачковая (50 г)	50	2	9	8	119	153	7	920		41	37	15	1
63,02	Суп гороховый с гречками	250	7	5	27	181		12	1		42	97	37	2
140,09	Рыба тушеная в томате с овощами (80г)	080	23	9	5	193	13	6	2		59	277	48	2
232,03	Рис отварной (150г)	150	5	8	51	305					14	111	36	1
210	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
299	Хлеб пшеничный 30г	030	2		15	71					6	20	4	
299,02	Хлеб ржаной 30г	030	2		10	54					11	47	14	1
Итого за Обед			41	31	138	1010	166	25	923		207	601	159	8
Итого за день			62	60	231	1720	166	28	923		669	1044	249	12

ГБОУ СО"Екатеринбургская школа № 3"

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

День: четверг

Сезон: 01.11.-31.03.

Неделя: 1

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														
111,06	Омлет из яиц (140 г)	140	16	27	3	320		1			126	267	21	3
197	Чай с сахаром	200			15	57					5	8	4	1
299,01	Хлеб пшеничный 60г	060	5		29	143					12	39	8	1
351	Яблоки	200	1	1	20	90		33			32	22	18	4
Итого за Завтрак			22	28	67	610		34			175	336	51	9
Обед														
49,01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	8	16	142		21	1		54	62	26	1
164	Жаркое по-домашнему	250	28	24	24	423		30			25	91	35	1
214,01	Напиток из шиповника	200			32	124		1			16	17	20	1
299	Хлеб пшеничный 30г	030	2		15	71					6	20	4	
299,02	Хлеб ржаной 30г	030	2		10	54					11	47	14	1
Итого за Обед			34	32	97	814		52	1		112	237	99	4
Итого за день			56	60	164	1424		86	1		287	573	150	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

День: пятница

Сезон: 01.11.-31.03.

Неделя: 1

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														
83	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	6	21	161		2			161	132	21	
197	Чай с сахаром	200			15	57					5	8	4	1
299,01	Хлеб пшеничный 60г	060	5		29	143					12	39	8	1
355,01	Яйцо вареное	040	5	5		63					22	77	5	1
351	Яблоки	200	1	1	20	90		33			32	22	18	4
Итого за Завтрак			17	12	85	514		198	98		232	278	56	7
Обед														
61,01	Суп крестьянский с курой	250/25	8	13	11	197		20	1		48	108	27	1
129,01	Рагу из овощей (150г)	150	4	11	22	211		40	3		62	104	46	2
151,07	Шницель рыбный (80г)	080	18	14	10	237	10	3			45	220	33	2
211	Компот из кураги	200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
299	Хлеб пшеничный 30г	030	2		15	71					6	20	4	
299,02	Хлеб ржаной 30г	030	2		10	54					11	47	14	1
Итого за Обед			35	38	99	893	10	64	5		204	528	145	7
Итого за день			52	50	184	1407	10	262	103		436	806	201	14

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 3"

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

День: понедельник

Сезон: 01.11.-31.03.

Неделя: 2

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														
2,04	Бутерброд с сыром (20/20)	20/20	7	6	15	143					206	128	14	1
93	Каша молочная геркулесовая(вязкая)с маслом	200	7	14	34	286		1			136	215	65	2
197	Чай с сахаром	200			15	57					5	8	4	1
299	Хлеб пшеничный 30г	030	2		15	71					6	20	4	4
Итого за Завтрак			16	20	79	557		1			353	371	87	4
Обед														
13,04	Свекла вареная (50г)	050	1		6	29		7			26	30	15	1
46,03	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10/25	2	7	9	112		30	1		52	53	21	1
171,05	Печень говяжья по-строгановски (80/60)	80/60	12	10	6	148		7	6		25	216	15	4
230,01	Каша гречневая рассыпчатая (150г)	150	11	10	56	361					26	271	180	6
214,01	Напиток из шиповника	200			32	124		1			16	17	20	1
299	Хлеб пшеничный 30г	030	2		15	71					6	20	4	
299,02	Хлеб ржаной 30г	030	2		10	54					11	47	14	1
Итого за Обед			30	27	134	899		45	7		162	654	269	14
Итого за день			46	47	213	1456		44	1		515	1025	356	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

День: вторник

Сезон: 01.11.-31.03.

Неделя: 2

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														
115,05	Запеканка творожная с джемом (180г)	180/20	29	44	42	681		1			302	443	49	1
195,01	Йогурт	200	6	6	8	118		1			240	190	228	
197	Чай с сахаром	200			15	57					5	8	4	1
299,01	Хлеб пшеничный 60г	060	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Завтрак			40	50	94	999		2			559	680	289	3
Обед														
41,05	Зеленый горошек (50г)	050	2		5	28					14	43	15	
49,01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	7	15	137		7	1		52	59	25	1
140,1	Рыба запеченная в сметанном соусе (80г)	080	24	21	8	314	13	2			59	276	40	2
232,03	Рис отварной (150г)	150	5	8	51	305					14	111	36	1
210	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
299	Хлеб пшеничный 30г	030	2		15	71					6	20	4	
299,02	Хлеб ржаной 30г	030	2		10	54					11	47	14	1
Итого за Обед			37	36	126	996	13	29	1		190	568	139	6
Итого за день			77	86	220	1995	13	31	1		749	1248	428	9

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 3"

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

День: среда

Сезон: 01.11.-31.03.

Неделя: 2

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														
91	Каша молочная рисовая вязкая	200	5	12	43	296		1			119	144	33	1
199,02	Какао с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
299	Хлеб пшеничный 30г	030	2		15	71					6	20	4	
2,05	Бутерброд с маслом и сыром (20/10/20)	20/10/20	7	14	15	218					207	129	14	1
Итого за Завтрак			16	28	90	671		2			397	346	62	3
Обед														
41,07	Икра кабачковая (50 г)	050	2	9	8	119	153	7	920		41	37	15	1
56,01	Рассольник ленинградский	250	2	5	21	131		7	1		32	70	28	1
179	Запеканка картофельная с мясом	250	26	26	44	520		48			40	157	59	3
211	Компот из кураги	200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
299	Хлеб пшеничный 30г	030	2		15	71					6	20	4	
299,02	Хлеб ржаной 30г	030	2		10	54					11	47	14	1
Итого за Обед			35	40	129	1018	153	63	922		162	360	141	7
Итого за день			51	68	219	1689	153	65	921		559	706	203	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

День: четверг

Сезон: 01.11.-31.03.

Неделя: 2

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														
111,06	Омлет из яиц (140 г)	140	16	27	3	320		1			126	267	21	3
197	Чай с сахаром	200			15	57					5	8	4	1
299,01	Хлеб пшеничный 60г	060	5		29	143					12	39	8	1
350	Бананы	200	1		9	51		196	98		44	37	27	1
Итого за Завтрак			22	27	56	571		197	98		187	351	60	6
Обед														
41,02	Кукуруза консервированная	050	2		3	20		5			10	31	11	
82,01	Суп-пюре из картофеля с гречками	250	5	6	33	212		26	1		75	129	40	2
229,01	Макаронные изделия отварные (150г)	150	7	9	49	311					22	64	12	1
505,01	Кнели куриные паровые (80г)	080	19	22	5	294					23	182	19	2
214,01	Напиток из шиповника	200			32	124		1			16	17	20	1
299	Хлеб пшеничный 30г	030	2		15	71					6	20	4	
299,02	Хлеб ржаной 30г	030	2		10	54					11	47	14	1
Итого за Обед			37	37	147	1086		32	1		163	490	120	7
Итого за день			59	64	203	1657		229	99		350	841	180	13

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 3"

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

День: пятница

Сезон: 01.11.-31.03.

Неделя: 2

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														
90	Каша молочная жидкая манная	200	6	12	33	260		1			128	113	19	
197	Чай с сахаром	200			15	57					5	8	4	1
299	Хлеб пшеничный 30г	030	2		15	71					6	20	4	
355,01	Яйцо вареное	040	5	5		63					22	77	5	1
351	Яблоки	200	1	1	20	90		33			32	22	18	4
Итого за Завтрак			14	18	83	541		34			193	240	50	6
Обед														
13,03	Морковь вареная (50г)	50	1		5	24		4	6		36	39	27	
72,01	Суп с макаронными изделиями с курой	250/25	8	10	16	191		2	1		25	85	16	1
226,02	Картофельное пюре (150г)	150	4	7	29	207		35			61	129	44	2
151,07	Шницель рыбный (80г)	080	18	14	10	237	10	3			45	220	33	2
211	Компот из кураги	200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
299	Хлеб пшеничный 30г	030	2		15	71					6	20	4	
299,02	Хлеб ржаной 30г	030	2		10	54					11	47	14	1
Итого за Обед			36	31	116	907	10	45	8		216	569	159	7
Итого за день			50	49	199	1448	10	79	8		409	809	209	13

Зав. производством

Бартенева Л.Л.

Утвердил: Руководитель учреждения

М.П.

Аксёнова М.В.

