

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Школа

День: понедельник

Сезон: 01.04.-31.10.

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
<b>Завтрак</b>														
97	Каша молочная "Дружба"	200	7	12	43	313		1			130	181	46	1
2,04	Бутерброд с сыром	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16</b>	<b>18</b>	<b>88</b>	<b>584</b>		<b>1</b>			<b>347</b>	<b>337</b>	<b>68</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
0,07	Помидоры свежие	50	1		2	11		11	1		7	13	10	
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>45</b>	<b>33</b>	<b>92</b>	<b>859</b>	<b>6</b>	<b>120</b>	<b>1</b>		<b>211</b>	<b>346</b>	<b>119</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61</b>	<b>51</b>	<b>180</b>	<b>1443</b>	<b>6</b>	<b>121</b>	<b>2</b>		<b>558</b>	<b>683</b>	<b>187</b>	<b>8</b>

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: 01.04.-31.10.

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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>38</b>	<b>46</b>	<b>98</b>	<b>982</b>		<b>198</b>	<b>98</b>		<b>573</b>	<b>673</b>	<b>311</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
13,04	Свекла вареная	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, тушенный 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
<b>Итого за Обед</b>			<b>40</b>	<b>52</b>	<b>116</b>	<b>1114</b>		<b>79</b>	<b>3</b>		<b>183</b>	<b>567</b>	<b>162</b>	<b>9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>78</b>	<b>98</b>	<b>214</b>	<b>2096</b>		<b>277</b>	<b>101</b>		<b>756</b>	<b>1240</b>	<b>473</b>	<b>13</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

День: среда

Сезон: 01.04.-31.10.

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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21</b>	<b>29</b>	<b>93</b>	<b>710</b>		<b>3</b>			<b>462</b>	<b>443</b>	<b>90</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
0,06	Огурцы свежие	50	1		3	14		10			23	42	14	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>40</b>	<b>22</b>	<b>133</b>	<b>905</b>	<b>13</b>	<b>28</b>	<b>3</b>		<b>189</b>	<b>606</b>	<b>158</b>	<b>8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61</b>	<b>51</b>	<b>226</b>	<b>1615</b>	<b>13</b>	<b>31</b>	<b>3</b>		<b>651</b>	<b>1049</b>	<b>248</b>	<b>12</b>

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: 01.04.-31.10.

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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22</b>	<b>28</b>	<b>67</b>	<b>610</b>		<b>34</b>			<b>175</b>	<b>336</b>	<b>51</b>	<b>9</b>
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>34</b>	<b>32</b>	<b>97</b>	<b>814</b>		<b>52</b>	<b>1</b>		<b>112</b>	<b>237</b>	<b>99</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56</b>	<b>60</b>	<b>164</b>	<b>1424</b>		<b>86</b>	<b>1</b>		<b>287</b>	<b>573</b>	<b>150</b>	<b>13</b>

ГБОУ СО"Екатеринбургская школа № 3"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

День: пятница

Сезон: 01.04.-31.10.

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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17</b>	<b>12</b>	<b>85</b>	<b>514</b>		<b>35</b>			<b>232</b>	<b>278</b>	<b>56</b>	<b>7</b>
<b>Обед</b>														
0,06	Огурцы свежие	50	1		3	14		10			23	42	14	1
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>36</b>	<b>38</b>	<b>102</b>	<b>907</b>	<b>10</b>	<b>74</b>	<b>5</b>		<b>227</b>	<b>570</b>	<b>159</b>	<b>8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53</b>	<b>50</b>	<b>187</b>	<b>1421</b>	<b>10</b>	<b>109</b>	<b>5</b>		<b>459</b>	<b>848</b>	<b>215</b>	<b>15</b>

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: 01.04.-31.10.

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
2,04	Бутерброд с сыром	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16</b>	<b>20</b>	<b>79</b>	<b>557</b>		<b>1</b>			<b>353</b>	<b>371</b>	<b>87</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
0,07	Помидоры свежие	050	1		2	11		11	1		7	13	10	
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	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>30</b>	<b>27</b>	<b>130</b>	<b>881</b>		<b>49</b>	<b>8</b>		<b>143</b>	<b>637</b>	<b>264</b>	<b>13</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46</b>	<b>47</b>	<b>209</b>	<b>1438</b>		<b>50</b>	<b>2</b>		<b>496</b>	<b>1008</b>	<b>351</b>	<b>17</b>

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

Рацион: Школа

День: вторник

Сезон: 01.04.-31.10.

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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>40</b>	<b>50</b>	<b>94</b>	<b>999</b>		<b>2</b>			<b>559</b>	<b>680</b>	<b>289</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
0,06	Огурцы свежие	050	1		3	14		10			23	42	14	1
49,01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	7	15	137		20	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>36</b>	<b>36</b>	<b>124</b>	<b>982</b>	<b>13</b>	<b>32</b>	<b>1</b>		<b>199</b>	<b>567</b>	<b>138</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>76</b>	<b>86</b>	<b>218</b>	<b>1981</b>	<b>13</b>	<b>34</b>	<b>1</b>		<b>758</b>	<b>1247</b>	<b>427</b>	<b>10</b>

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

Рацион: Школа

День: среда

Сезон: 01.04.-31.10.

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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16</b>	<b>28</b>	<b>90</b>	<b>671</b>		<b>2</b>			<b>397</b>	<b>346</b>	<b>62</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>35</b>	<b>40</b>	<b>129</b>	<b>1018</b>	<b>153</b>	<b>63</b>	<b>922</b>		<b>162</b>	<b>360</b>	<b>141</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51</b>	<b>68</b>	<b>219</b>	<b>1689</b>	<b>153</b>	<b>65</b>	<b>922</b>		<b>559</b>	<b>706</b>	<b>203</b>	<b>10</b>

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

Рацион: Школа

День: четверг

Сезон: 01.04.-31.10.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	Хлеб пшеничный 30г	060	5		29	143					12	39	8	1
350	Бананы	200	1		9	51		196	98		44	37	27	1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22</b>	<b>27</b>	<b>56</b>	<b>571</b>		<b>197</b>	<b>98</b>		<b>187</b>	<b>351</b>	<b>60</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>														
41,02	Кукуруза консервированная	050	2		3	20		5			10	31	11	
82,01	Суп-пюре из картофеля с гренками	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>37</b>	<b>37</b>	<b>147</b>	<b>1086</b>		<b>32</b>	<b>1</b>		<b>163</b>	<b>490</b>	<b>120</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59</b>	<b>64</b>	<b>203</b>	<b>1657</b>		<b>229</b>	<b>99</b>		<b>350</b>	<b>841</b>	<b>180</b>	<b>13</b>

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 3"

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: Школа

День: пятница

Сезон: 01.04.-31.10.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
299,01	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17</b>	<b>18</b>	<b>97</b>	<b>613</b>		<b>34</b>			<b>199</b>	<b>259</b>	<b>54</b>	<b>7</b>
<b>Обед</b>														
0,06	Огурцы свежие	50	1		3	14		10			23	42	14	1
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>35</b>	<b>31</b>	<b>111</b>	<b>883</b>	<b>10</b>	<b>41</b>	<b>2</b>		<b>180</b>	<b>530</b>	<b>132</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52</b>	<b>49</b>	<b>208</b>	<b>1496</b>	<b>10</b>	<b>75</b>	<b>2</b>		<b>379</b>	<b>789</b>	<b>186</b>	<b>14</b>

Зав. производством  Бартенева Л.Л.

Утвердил: Руководитель учреждения

М.П.

 Аксёнова М.В.

