

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа

День: понедельник

Сезон: 01.04.-31.10.

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ 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
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														
0,02	Помидоры свежие	70	1		2	11		11	1		7	13	10	
352,01	Уха с крупой	250	11	2	15	128	6	13			36	166	36	1
353,01	Бифштекс	100	25	25		329					18	10	2	
233,01	Капуста тушеная.	200	5	6	20	153		106	1		124	86	43	2
214,01	Напиток из шиповника	200			32	124		1			16	17	20	1
299,01	Хлеб пшеничный 60г	060	5		29	143					12	39	8	1
299,02	Хлеб ржаной 60г	060	4	1	21	109					21	95	28	2
Итого за Обед			51	34	119	997	6	131	2		234	426	147	7
Итого за день			67	52	207	1581	6	132	2		581	763	215	10

ГБОУ СО"Екатеринбургская школа № 3"

Приложение № 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

День: вторник

Сезон: 01.04.-31.10.

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ 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
Завтрак														
115	Запеканка творожная с джемом	200/20	29	44	41	675		1			299	439	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
350	Бананы	240	1	1	11	61		236	118		52	45	33	1
Итого за Завтрак			41	51	104	1054		238	118		608	721	322	4
Обед														
13,02	Свекла вареная	070	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
128,01	Картофель отварной	200	4	7	32	218		40			28	118	46	2
211	Компот из кураги	200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
166,04	Цыпленок, тушеный в томатном соусе	100	27	38	6	474		4	1		35	248	33	3
299,01	Хлеб пшеничный 60г	060	5		29	143					12	39	8	1
299,02	Хлеб ржаной 60г	060	4	1	21	109					21	95	28	2
Итого за Обед			45	53	141	1241		79	3		199	634	180	11
Итого за день			86	104	245	2295		317	121		807	1355	502	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

День: среда

Сезон: 01.04.-31.10.

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ 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	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														
0,01	Огурцы свежие	70	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
140,07	Рыба тушеная в томате с овощами	100	23	9	5	193	13	6	2		59	277	48	2
232,02	Рис отварной	200	5	8	51	305					14	111	36	1
210	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
299,01	Хлеб пшеничный 60г	060	5		29	143					12	39	8	1
299,02	Хлеб ржаной 60г	060	4	1	21	109					21	95	28	2
Итого за Обед			45	23	158	1032	13	28	3		205	673	176	10
Итого за день			66	52	251	1742	13	31	3		667	1116	266	14

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 3"

Приложение № 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

День: четверг

Сезон: 01.04.-31.10.

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
111	Омлет из яиц	160	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	240	1	1	24	108		40			38	26	22	5
Итого за Завтрак			22	28	71	628		41			181	340	55	10
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	300	34	28	29	508		36			30	109	42	2
214,01	Напиток из шиповника	200			32	124		1			16	17	20	1
299,01	Хлеб пшеничный 60г	060	5		29	143					12	39	8	1
299,02	Хлеб ржаной 60г	060	4	1	21	109					21	95	28	2
Итого за Обед			45	37	127	1026		58	1		133	322	124	7
Итого за день			67	65	198	1654		99	1		314	662	179	17

Рацион: Школа

День: пятница

Сезон: 01.04.-31.10.

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ 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	Ca	P	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	240	1	1	24	108		40			38	26	22	5
Итого за Завтрак			17	12	89	532		42			238	282	60	8
Обед														
0,01	Огурцы свежие	70	1		3	14		10			23	42	14	1
129	Рагу из овощей	200	4	11	22	211		40	3		62	104	46	2
61,01	Суп крестьянский с курой	250/25	8	13	11	197		20	1		48	108	27	1
151,06	Шницель рыбный	100	18	14	10	237	10	3			45	220	33	2
211	Компот из кураги	200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
299,01	Хлеб пшеничный 60г	060	5		29	143					12	39	8	1
299,02	Хлеб ржаной 60г	060	4	1	21	109					21	95	28	2
Итого за Обед			41	39	127	1034	10	74	5		243	637	177	10
Итого за день			58	51	216	1566	10	116	5		481	919	237	18

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 3"

Приложение № 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

День: понедельник

Сезон: 01.04.-31.10.

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ 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	Ca	P	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	
Итого за Завтрак			16	20	79	557		1			353	371	87	4
Обед														
0,02	Помидоры свежие	70	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	Печень говяжья по-строгановски	100/60	13	11	7	169		8	7		28	246	17	5
230	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	10	56	361					26	271	180	6
214,01	Напиток из шиповника	200			32	124		1			16	17	20	1
299,01	Хлеб пшеничный 60г	060	5		29	143					12	39	8	1
299,02	Хлеб ржаной 60г	060	4	1	21	109					21	95	28	2
Итого за Обед			36	29	156	1029		50	9		162	734	284	16
Итого за день			52	49	235	1586		48	2		515	1105	371	20

Рацион: Школа

День: вторник

Сезон: 01.04.-31.10.

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
115	Запеканка творожная с джемом	200/20	29	44	41	675		1			299	439	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	93	993		2			556	676	289	3
Обед														
0,01	Огурцы свежие	070	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
140,06	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	24	21	8	314	13	2			59	276	40	2
232,02	Рис отварной	200	5	8	51	305					14	111	36	1
210	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
299,01	Хлеб пшеничный 60г	060	5		29	143					12	39	8	1
299,02	Хлеб ржаной 60г	060	4	1	21	109					21	95	28	2
Итого за Обед			41	37	149	1109	13	32	1		215	634	156	9
Итого за день			81	87	242	2102	13	34	1		771	1310	445	12

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 3"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Приложение № 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Школа

День: среда

Сезон: 01.04.-31.10.

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
91	Каша молочная рисовая	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														
41,03	Икра кабачковая (70г)	70	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
179,01	Запеканка картофельная с мясом (300г)	300	26	26	44	520		48			40	157	59	3
211	Компот из кураги	200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
299,01	Хлеб пшеничный 60г	060	5		29	143					12	39	8	1
299,02	Хлеб ржаной 60г	060	4	1	21	109					21	95	28	2
Итого за Обед			40	41	154	1145	153	63	922		178	427	159	9
Итого за день			56	69	244	1816	153	65	922		575	773	221	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

День: четверг

Сезон: 01.04.-31.10.

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
111	Омлет из яиц	160	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	240	1	1	11	61		236	118		52	45	33	1
Итого за Завтрак			22	28	58	581		237	118		195	359	66	6
Обед														
41,06	Кукуруза консервированная (70г)	070	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	Макаронные изделия отварные	200	7	9	49	311					22	64	12	1
505	Кнели куриные паровые	100	19	22	5	294					23	182	19	2
214,01	Напиток из шиповника	200			32	124		1			16	17	20	1
299,01	Хлеб пшеничный 60г	060	5		29	143					12	39	8	1
299,02	Хлеб ржаной 60г	060	4	1	21	109					21	95	28	2
Итого за Обед			42	38	172	1213		32	1		179	557	138	9
Итого за день			64	66	230	1794		269	119		374	916	204	15

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 3"

Приложение № 8 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: 12 и старше

№ 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	Ca	P	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
299,01	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	240	1	1	24	108		40			38	26	22	5
Итого за Завтрак			17	18	101	631		42			205	263	58	8
Обед														
0,01	Огурцы свежие	70	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	Картофельное пюре	200	4	7	29	207		35			61	129	44	2
151,06	Шницель рыбный	100	18	14	10	237	10	3			45	220	33	2
211	Компот из кураги	200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
299,01	Хлеб пшеничный 60г	060	5		29	143					12	39	8	1
299,02	Хлеб ржаной 60г	060	4	1	21	109					21	95	28	2
Итого за Обед			40	32	136	1010	10	41	2		196	597	150	9
Итого за день			57	50	237	1641	10	83	2		401	860	208	17

Зав. производством

Бартенева Л.Л.

Утвердил: Руководитель учреждения
М.П.

Аксёнова М.В.

