

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

День: понедельник

Сезон: 01.11.-31.03.

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
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														
41,04	Зеленый горошек	070	2		5	28		7			14	43	15	
352,01	Уха с крупой	250	11	2	15	128	6	13			36	166	36	1
353,01	Биштекс	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			50	34	117	986	6	120	1		227	413	137	7
Итого за день			66	52	205	1570	6	121	1		574	750	205	10

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: 12 лет и старше

№ 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														
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
166,04	Цыпленок, тушеный в томатном соусе	100	27	38	6	474		4	1		35	248	33	3
211	Компот из кураги	200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
299,01	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	3		807	1355	502	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

День: среда

Сезон: 01.11.-31.03.

Неделя: 1

Возраст: 12 лет 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														
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														
41,03	Икра кабачковая (70г)	70	2	9	8	119	153	7	920		41	37	15	1
63,02	Суп гороховый с гренками	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			46	32	163	1137	166	25	923		223	668	177	10
Итого за день			67	61	256	1847	166	28	923		685	1111	267	14

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: 12 лет 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														
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

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 3"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

День: пятница

Сезон: 01.11.-31.03.

Неделя: 1

Возраст: 12 лет 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														
61,01	Суп крестьянский с курой	250/25	8	13	11	197		20	1		48	108	27	1
129	Рагу из овощей	200	4	11	22	211		40	3		62	104	46	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	39	124	1020	10	64	5		220	595	163	9
Итого за день			57	51	213	1552	10	106	5		458	877	223	17

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 3"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

День: понедельник

Сезон: 01.11.-31.03.

Неделя: 2

Возраст: 12 лет 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														
13,02	Свекла вареная	70	1		6	29		7			26	30	15	1
46,03	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10/24	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	160	1047		46	8		181	751	289	17
Итого за день			52	49	239	1604		47	1		534	1122	376	21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

День: вторник

Сезон: 01.11.-31.03.

Неделя: 2

Возраст: 12 лет 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
Итого за Завтрак			40	50	93	993		2			556	676	289	3
Обед														
41,04	Зеленый горошек	070	2		5	28		7			14	43	15	
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			42	37	151	1123	13	29	1		206	635	157	8
Итого за день			82	87	244	2116	13	31	1		762	1311	446	11

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: 12 лет 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														
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 приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

День: четверг

Сезон: 01.11.-31.03.

Неделя: 2

Возраст: 12 лет 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														
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 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: 12 лет 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														
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		41			205	263	58	8
Обед														
13,01	Морковь вареная	70	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	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	82	2		401	860	208	17

Зав. производством _____ Бартенева Л.Л.

Утвердил: Руководитель учреждения _____

Аксёнова М.В.

М.П.

