

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ с.Красный Яр

С.Н. Жаднова

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Н.А. Михайлова

## Примерное меню

Индивидуальный предприниматель Михайлова Н.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: школа

Приложение 2  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | 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 ОВЗ</b> |                                      |              |                      |       |        |                |               |      |       |     |                           |       |       |       |
| 407.01             | Сок фруктовый                        | 0,2          | 0,4                  | 0,4   | 20     | 100            | 0,02          | 11,5 | 0     | 0,2 | 14                        | 14    | 8     | 2,8   |
| 175                | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200/10       | 6,08                 | 11,18 | 43,46  | 300            | 0,1           | 0,96 | 54,8  | 0,6 | 133,7                     | 156,7 | 37,22 | 0,84  |
| 442.03             | Булочка "К чаю"                      | 100          | 15,73                | 3,49  | 38,85  | 249            | 0,17          | 0,53 | 24    | 0   | 280,8                     | 264,2 | 63,2  | 1,52  |
| 376                | Чай с сахаром                        | 200/15       | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60             | 0             | 0,03 | 0     | 0   | 11,1                      | 2,8   | 1,4   | 0,28  |
| Всего завтрак      |                                      | 725          | 22,28                | 15,09 | 117,31 | 709            | 0,29          | 13   | 78,8  | 0,8 | 439,6                     | 437,7 | 109,8 | 5,44  |
| <b>обед</b>        |                                      |              |                      |       |        |                |               |      |       |     |                           |       |       |       |
| 52.01              | Салат из свеклы отварной             | 60           | 0,84                 | 3,61  | 4,95   | 55             | 0,01          | 3,98 | 0     | 2   | 21,27                     | 24,38 | 12,42 | 0,79  |
| 118.01             | Суп с клецками                       | 200          | 2,85                 | 3,67  | 15,03  | 115            | 0,08          | 4,6  | 16,84 | 1,2 | 26,72                     | 57,78 | 20,28 | 0,94  |
| 203.03             | Вермишель отварная с маслом          | 150/5        | 5,73                 | 6,07  | 31,98  | 205            | 0,05          | 0    | 30    | 0   | 12,75                     | 39,45 | 8,55  | 0,85  |
| 279.02             | Тефтели мясные школьные с соусом     | 60/30        | 7,45                 | 8,29  | 9,44   | 140            | 0,05          | 0,41 | 33    | 0,5 | 23,65                     | 83,12 | 16,49 | 0,68  |
| 482.01             | Хлеб пшеничный                       | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,72   | 47             | 0,02          | 0    | 0     | 0   | 4                         | 13    | 2,8   | 0,22  |
| 481.01             | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 54             | 0,05          | 0    | 0     | 0   | 10,5                      | 47,4  | 14,1  | 1,17  |
| 342                | Компот из яблок                      | 200          | 0,16                 | 0,16  | 27,88  | 115            | 0,01          | 18,9 | 0,1   | 0,1 | 14,18                     | 4,4   | 5,14  | 0,95  |
| Всего обед         |                                      | 755          | 20,53                | 22,32 | 109,26 | 731            | 0,27          | 27,9 | 79,94 | 3,8 | 113,1                     | 269,5 | 79,78 | 5,6   |
| Итого              |                                      | 1480         | 42,81                | 37,41 | 226,57 | 1440           | 0,56          | 40,9 | 158,7 | 4,6 | 552,7                     | 707,3 | 189,6 | 11,04 |

Индивидуальный предприниматель Михайлова Н.А.

Приложение 2  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: школа

| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | 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 ОВЗ</b> |                                     |              |                      |       |        |                |               |      |       |     |                           |       |       |       |
| 171                | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 150/5        | 8,77                 | 9,52  | 39,84  | 277            | 0,22          | 0    | 39,97 | 0   | 26,38                     | 210,4 | 140,5 | 4,72  |
| 290                | Птица тушеная в сметанном соусе     | 50/50        | 13,28                | 10,84 | 2,9    | 162            | 0,04          | 0,35 | 30,1  | 0,4 | 29,52                     | 76,93 | 14,06 | 0,61  |
| 430.02             | Булочка "Российская"                | 30           | 0,02                 | 0,02  | 0,14   | 1              | 0,04          | 0    | 0,04  | 0   | 0,08                      | 0,22  | 0,07  | 0,41  |
| 377                | Чай с сахаром и лимоном             | 200/15/7     | 0,13                 | 0,02  | 15,2   | 62             | 0             | 2,83 | 0     | 0   | 14,2                      | 4,4   | 2,4   | 0,36  |
|                    | Всего завтрак                       | 507          | 22,2                 | 20,4  | 58,08  | 502            | 0,3           | 3,18 | 70,11 | 0,4 | 70,18                     | 291,9 | 157,1 | 6,1   |
| <b>обед</b>        |                                     |              |                      |       |        |                |               |      |       |     |                           |       |       |       |
| 48                 | Салат витаминный 1 вариант          | 60           | 0,5                  | 3,66  | 3,16   | 48             | 0,02          | 5,26 | 0     | 0   | 11,64                     | 18,46 | 10,92 | 0,63  |
| 81.01              | Борщ                                | 200          | 1,28                 | 3,88  | 6,85   | 73             | 0,02          | 8,54 | 0     | 1,9 | 42,02                     | 36,88 | 18,5  | 0,88  |
| 289.01             | Рагу из птицы                       | 250          | 17,94                | 16,74 | 21,71  | 310            | 0,1           | 16,2 | 20,86 | 0,1 | 52,57                     | 154,6 | 55,29 | 2,74  |
| 482.01             | Хлеб пшеничный                      | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,72   | 47             | 0,02          | 0    | 0     | 0   | 4                         | 13    | 2,8   | 0,22  |
| 481.01             | Хлеб ржано-пшеничный                | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 54             | 0,05          | 0    | 0     | 0   | 10,5                      | 47,4  | 14,1  | 1,17  |
| 387.01             | Напиток из варенья                  | 200          | 0,12                 | 0,02  | 26,54  | 107            | 0             | 8    | 0     | 0,1 | 12,96                     | 3,2   | 4,6   | 0,14  |
|                    | Всего обед                          | 760          | 23,34                | 24,82 | 78,24  | 639            | 0,21          | 38   | 20,86 | 2,1 | 133,7                     | 273,5 | 106,2 | 5,78  |
|                    | Итого                               | 1267         | 45,54                | 45,22 | 136,32 | 1141           | 0,51          | 41,2 | 90,97 | 2,5 | 203,9                     | 565,4 | 263,3 | 11,88 |

Индивидуальный предприниматель Михайлова Н.А.

Приложение 2  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: школа

| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | 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 ОВЗ</b> |                                     |              |                      |       |        |                |               |      |       |     |                           |       |       |       |
| 407.01             | Сок фруктовый                       | 0,2          | 0,4                  | 0,4   | 20     | 100            | 0,02          | 11,5 | 0     | 0,2 | 14                        | 14    | 8     | 2,8   |
| 203                | Макароны отварные с маслом          | 150/5        | 5,73                 | 6,07  | 31,98  | 205            | 0,05          | 0    | 30    | 0,9 | 12,75                     | 39,45 | 8,55  | 0,85  |
| 210                | Омлет натуральный                   | 53/5         | 5,39                 | 9,6   | 1,02   | 112            | 0,04          | 0,1  | 125,5 | 0   | 39,86                     | 87,3  | 6,24  | 1,02  |
| 429.02             | Булочка "Веснушка"                  | 100          | 7,8                  | 6,12  | 47,8   | 278            | 0,14          | 0    | 6     | 2,8 | 22,6                      | 78,4  | 30,4  | 1,46  |
| 648.01             | Напиток яблочный                    | 200          | 0,02                 | 0,02  | 4,44   | 8              | 0             | 0,02 | 0     | 0   | 0,8                       | 0,48  | 0,4   | 0,12  |
|                    | Всего завтрак                       | 723          | 18,94                | 21,81 | 85,24  | 603            | 0,23          | 0,12 | 161,5 | 3,7 | 76,01                     | 205,6 | 45,59 | 3,45  |
| <b>обед</b>        |                                     |              |                      |       |        |                |               |      |       |     |                           |       |       |       |
| 54                 | Салат из свеклы с яблоками          | 60           | 0,65                 | 3,65  | 6,72   | 62             | 0,01          | 3,86 | 0     | 6,4 | 17,56                     | 19,08 | 10,1  | 0,89  |
| 96.02              | Рассольник Ленинградский            | 200          | 1,61                 | 4,07  | 9,58   | 86             | 0,07          | 6,7  | 0     | 2,1 | 23,32                     | 45,38 | 19,34 | 0,74  |
| 199                | Пюре из бобовых с маслом            | 150/5        | 13,63                | 6,85  | 35,01  | 255            | 0,49          | 0    | 30    | 0,5 | 94,71                     | 213,1 | 61,69 | 4,69  |
| 297.01             | Фрикадельки из кур в соусе томатном | 50/50        | 6,86                 | 10,24 | 4,05   | 136            | 0,02          | 0,51 | 39,9  | 0   | 24,21                     | 53,55 | 7,21  | 0,57  |
| 482.01             | Хлеб пшеничный                      | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,72   | 47             | 0,02          | 0    | 0     | 0   | 4                         | 13    | 2,8   | 0,22  |
| 481.01             | Хлеб ржано-пшеничный                | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 54             | 0,05          | 0    | 0     | 0   | 10,5                      | 47,4  | 14,1  | 1,17  |
| 388                | Напиток из плодов шиповника         | 200          | 0,67                 | 0,27  | 20,76  | 89             | 0,01          | 100  | 0     | 0,8 | 21,34                     | 3,44  | 3,44  | 0,64  |
|                    | Всего обед                          | 765          | 26,92                | 25,6  | 96,1   | 729            | 0,67          | 111  | 69,9  | 9,8 | 195,6                     | 394,9 | 118,7 | 8,92  |
|                    | Итого                               | 1488         | 45,86                | 47,41 | 181,34 | 1332           | 0,9           | 111  | 231,4 | 14  | 271,7                     | 600,5 | 164,3 | 12,37 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: школа

| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | 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 ОВЗ</b> |                                |              |                      |              |               |                |               |             |              |            |                           |              |              |             |
| 173.08             | Каша молочная "Геркулес"       | 250/10       | 10,29                | 7,34         | 59,35         | 345            | 0,22          | 1,2         | 18,5         | 4,2        | 184,4                     | 290          | 88,52        | 2,17        |
| 15                 | Сыр твердыми порциями          | 10           | 3,94                 | 3,99         | 0             | 52             | 0,01          | 0,1         | 31,5         | 0,1        | 150                       | 90           | 8,25         | 0,1         |
| 428                | Булочка школьная               | 60           | 5,01                 | 1,92         | 26,91         | 145            | 0,09          | 0           | 0,6          | 0          | 13,5                      | 46,1         | 19,4         | 0,88        |
| 376                | Чай с сахаром                  | 200/15       | 0,07                 | 0,02         | 15            | 60             | 0             | 0,03        | 0            | 0          | 11,1                      | 2,8          | 1,4          | 0,28        |
|                    | <b>Всего завтрак</b>           | <b>544</b>   | <b>19,31</b>         | <b>13,27</b> | <b>101,26</b> | <b>602</b>     | <b>0,32</b>   | <b>1,33</b> | <b>50,6</b>  | <b>4,3</b> | <b>359</b>                | <b>428,9</b> | <b>117,6</b> | <b>3,43</b> |
| <b>обед</b>        |                                |              |                      |              |               |                |               |             |              |            |                           |              |              |             |
| 29.02              | Салат из сырых овощей.         | 60           | 0,66                 | 3,63         | 2,27          | 44             | 0,02          | 7,93        | 17,76        | 0          | 15,25                     | 21,38        | 11,3         | 0,4         |
| 113                | Суп - лапша домашняя           | 200          | 2,05                 | 4,43         | 9,3           | 93             | 0,04          | 0,4         | 10           | 0          | 22,84                     | 30,8         | 8,54         | 0,52        |
| 128.02             | Пюре картофельное с маслом     | 150/5        | 3,25                 | 9,61         | 18,88         | 181            | 0,15          | 18,7        | 52,5         | 0          | 43,74                     | 91,38        | 28,77        | 1,08        |
| 235.01             | Шницель рыбный натуральный с   | 60/30        | 8,64                 | 6,56         | 7,22          | 122            | 0,04          | 2,45        | 21           | 3          | 45,83                     | 134,8        | 24,54        | 1,91        |
| 482.01             | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,72          | 47             | 0,02          | 0           | 0            | 0          | 4                         | 13           | 2,8          | 0,22        |
| 481.01             | Хлеб ржано-пшеничный           | 30           | 1,98                 | 0,36         | 10,26         | 54             | 0,05          | 0           | 0            | 0          | 10,5                      | 47,4         | 14,1         | 1,17        |
| 349                | Компот из смеси сухофруктов    | 200          | 0,66                 | 0,09         | 32,01         | 133            | 0,02          | 10,7        | 0            | 0          | 32,48                     | 23,44        | 17,46        | 0,7         |
|                    | <b>Всего обед</b>              | <b>755</b>   | <b>18,76</b>         | <b>24,84</b> | <b>89,66</b>  | <b>674</b>     | <b>0,34</b>   | <b>40,2</b> | <b>101,3</b> | <b>3</b>   | <b>174,6</b>              | <b>362,2</b> | <b>107,5</b> | <b>6</b>    |
|                    | <b>Итого</b>                   | <b>1300</b>  | <b>38,07</b>         | <b>38,11</b> | <b>190,92</b> | <b>1276</b>    | <b>0,66</b>   | <b>41,5</b> | <b>151,9</b> | <b>7,3</b> | <b>533,6</b>              | <b>791,1</b> | <b>225,1</b> | <b>9,43</b> |

Индивидуальный предприниматель Михайлова Н.А.

Приложение 2  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: школа

| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | 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 ОВЗ</b> |                                |              |                      |       |        |                |               |      |      |     |                           |       |       |       |
| 407.01             | Сок фруктовый                  | 0.2          | 0,4                  | 0,4   | 20     | 100            | 0,02          | 11,5 | 0    | 0,2 | 14                        | 14    | 8     | 2,8   |
| 203.04             | Рожки отварные с маслом        | 150/5        | 5,73                 | 6,07  | 31,98  | 205            | 0,05          | 0    | 30   | 0,9 | 12,75                     | 39,45 | 8,55  | 0,85  |
| 16.01              | Ветчина (порциями)             | 60           | 13,56                | 12,54 | 0      | 168            | 0             | 0    | 1,56 | 0   | 7,2                       | 160,8 | 21    | 0     |
| 427.08             | Булочка "Октябренок"           | 100          | 11,3                 | 2,9   | 42,42  | 214            | 0,17          | 0,1  | 0    | 0   | 152                       | 167,6 | 46,38 | 1,37  |
| 646                | Напиток лимонный               | 200          | 0,4                  | 0,2   | 5,4    | 29             | 0,8           | 9,6  | 0,04 |     | 2,4                       | 2     | 2,2   | 2     |
|                    | Всего завтрак                  | 715          | 31,39                | 22,11 | 99,8   | 716            | 1,04          | 21,2 | 31,6 | 1,1 | 188,4                     | 383,9 | 86,13 | 7,02  |
| <b>обед</b>        |                                |              |                      |       |        |                |               |      |      |     |                           |       |       |       |
| 70.03              | Овощи натуральные соленые      | 60           | 0,48                 | 0,06  | 1,02   | 6              | 0,02          | 2,1  | 0    | 0   | 13,8                      | 14,4  | 8,4   | 0,36  |
| 115.01             | Суп с крупой                   | 200          | 0,46                 | 3,84  | 1,4    | 41             | 0,01          | 0,6  | 0    | 0,2 | 17,6                      | 10,02 | 4,42  | 0,16  |
| 291.06             | Плов из птицы                  | 250          | 24,83                | 31,65 | 40,15  | 545            | 1,6           | 9,04 | 0    | 0,4 | 81,06                     | 2,96  | 263   | 29,2  |
| 482.01             | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,72   | 47             | 0,02          | 0    | 0    | 0   | 4                         | 13    | 2,8   | 0,22  |
| 481.01             | Хлеб ржано-пшеничный           | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 54             | 0,05          | 0    | 0    | 0   | 10,5                      | 47,4  | 14,1  | 1,17  |
| 646.01             | Напиток апельсиновый           | 200          | 0,01                 | 0     | 4,56   | 9              | 0             | 0,03 | 0,2  | 0,1 | 0,48                      | 0,24  | 0,16  | 0     |
|                    | Всего обед                     | 760          | 29,28                | 36,07 | 67,11  | 702            | 1,7           | 11,8 | 0,2  | 0,7 | 127,4                     | 88,02 | 292,9 | 31,11 |
|                    | Итого                          | 1475         | 60,67                | 58,18 | 166,91 | 1418           | 2,74          | 33   | 31,8 | 1,8 | 315,8                     | 471,9 | 379   | 38,13 |

Индивидуальный предприниматель Михайлова Н.А.

Приложение 2  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: школа

| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | 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 ОВЗ</b> |                                     |              |                      |       |        |                |               |      |       |     |                           |       |       |      |
| 407.01             | Сок фруктовый                       | 0,2          | 0,4                  | 0,4   | 20     | 100            | 0,02          | 11,5 | 0     | 0,2 | 14                        | 14    | 8     | 2,8  |
| 14                 | Масло сливочное                     | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66             | 0             | 0    | 40    | 0   | 2,4                       | 3     | 0     | 0,02 |
| 174.07             | Каша рисовая молочная с маслом      | 200/10       | 6                    | 10,85 | 52,92  | 334            | 0,06          | 0,96 | 54,8  | 0,9 | 131                       | 157,4 | 36,46 | 0,62 |
| 430.03             | Булочка "Российская"                | 100          | 7,03                 | 8,02  | 48,7   | 295            | 0,12          | 0,02 | 15    | 0   | 27,33                     | 72,83 | 25,17 | 1,23 |
| 648.01             | Напиток яблочный                    | 200          | 0,02                 | 0,02  | 4,44   | 8              | 0             | 0,02 | 0     | 0   | 0,8                       | 0,48  | 0,4   | 0,12 |
|                    | Всего завтрак                       | 720          | 13,53                | 26,54 | 126,19 | 803            | 0,2           | 12,5 | 109,8 | 1,1 | 175,5                     | 247,8 | 70,03 | 4,79 |
| <b>обед</b>        |                                     |              |                      |       |        |                |               |      |       |     |                           |       |       |      |
| 52.01              | Салат из свеклы отварной            | 60           | 0,84                 | 3,61  | 4,95   | 55             | 0,01          | 3,98 | 0     | 2   | 21,27                     | 24,38 | 12,42 | 0,79 |
| 115.01             | Суп с крупой                        | 200          | 0,46                 | 3,84  | 1,4    | 41             | 0,01          | 0,6  | 0     | 0,2 | 17,6                      | 10,02 | 4,42  | 0,16 |
| 199                | Пюре из бобовых с маслом            | 150/5        | 13,63                | 6,85  | 35,01  | 255            | 0,49          | 0    | 30    | 0,5 | 94,71                     | 213,1 | 61,69 | 4,69 |
| 268.02             | Биточки паровые со сметанным соусом | 60/30        | 9,92                 | 12,02 | 10,55  | 157            | 0,05          | 0,22 | 15    | 2,3 | 34,27                     | 119,7 | 35,36 | 1,74 |
| 482.01             | Хлеб пшеничный                      | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,72   | 47             | 0,02          | 0    | 0     | 0   | 4                         | 13    | 2,8   | 0,22 |
| 481.01             | Хлеб ржано-пшеничный                | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 54             | 0,05          | 0    | 0     | 0   | 10,5                      | 47,4  | 14,1  | 1,17 |
| 387.01             | Напиток из варенья                  | 200          | 0,12                 | 0,02  | 26,54  | 107            | 0             | 8    | 0     | 0,1 | 12,96                     | 3,2   | 4,6   | 0,14 |
|                    | Всего обед                          | 755          | 28,47                | 26,86 | 98,43  | 716            | 0,63          | 12,8 | 45    | 5,1 | 195,3                     | 430,7 | 135,4 | 8,91 |
|                    | Итого                               | 1475         | 42                   | 53,4  | 224,62 | 1519           | 0,83          | 25,3 | 154,8 | 6,2 | 370,8                     | 678,5 | 205,4 | 13,7 |

Индивидуальный предприниматель Михайлова Н.А.

Приложение 2  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: школа

| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | 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 ОВЗ</b> |                                     |              |                      |              |               |                |               |             |              |            |                           |              |              |              |
| 403                | Оладьи с яблоками                   | 210/20       | 16                   | 15,41        | 89,65         | 561            | 0,29          | 0,92        | 40,15        | 0          | 233,4                     | 185,4        | 69,13        | 2,65         |
| 6.01               | Бутерброд с ветчиной                | 50           | 5,3                  | 8,26         | 14,82         | 155            | 0,09          | 0           | 0            | 0          | 11,2                      | 59,9         | 9,2          | 0,77         |
| 377                | Чай с сахаром и лимоном             | 200/15/7     | 0,13                 | 0,02         | 15,2          | 62             | 0             | 2,83        | 0            | 0          | 14,2                      | 4,4          | 2,4          | 0,36         |
|                    | <b>Всего завтрак</b>                | <b>502</b>   | <b>21,43</b>         | <b>23,69</b> | <b>119,67</b> | <b>778</b>     | <b>0,38</b>   | <b>3,75</b> | <b>40,15</b> | <b>0</b>   | <b>258,8</b>              | <b>249,7</b> | <b>80,73</b> | <b>3,78</b>  |
| <b>обед</b>        |                                     |              |                      |              |               |                |               |             |              |            |                           |              |              |              |
| 56.03              | Салат овощной с яблоками            | 60           | 0,69                 | 0,11         | 4,32          | 21             | 0,02          | 9,31        | 0            | 0          | 19,89                     | 17,41        | 10,37        | 0,77         |
| 118.01             | Суп с клецками                      | 200          | 2,85                 | 3,67         | 15,03         | 115            | 0,08          | 4,6         | 16,84        | 1,3        | 26,72                     | 57,78        | 20,28        | 0,94         |
| 171                | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 150/5        | 8,77                 | 9,52         | 39,84         | 277            | 0,22          | 0           | 39,97        | 0          | 26,38                     | 210,4        | 140,5        | 4,72         |
| 290                | Птица тушеная в сметанном соусе     | 50/50        | 13,28                | 10,84        | 2,9           | 162            | 0,04          | 0,35        | 30,1         | 0          | 29,52                     | 76,93        | 14,06        | 0,61         |
| 482.01             | Хлеб пшеничный                      | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,72          | 47             | 0,02          | 0           | 0            | 0          | 4                         | 13           | 2,8          | 0,22         |
| 481.01             | Хлеб ржано-пшеничный                | 30           | 1,98                 | 0,36         | 10,26         | 54             | 0,05          | 0           | 0            | 0          | 10,5                      | 47,4         | 14,1         | 1,17         |
| 646.01             | Напиток апельсиновый                | 200          | 0,01                 |              | 4,56          | 9              | 0             | 0,03        | 0,2          | 0,1        | 0,48                      | 0,24         | 0,16         | 0            |
|                    | <b>Всего обед</b>                   | <b>765</b>   | <b>29,1</b>          | <b>24,66</b> | <b>86,63</b>  | <b>685</b>     | <b>0,43</b>   | <b>14,3</b> | <b>87,11</b> | <b>1,4</b> | <b>117,5</b>              | <b>423,1</b> | <b>202,3</b> | <b>8,43</b>  |
|                    | <b>Итого</b>                        | <b>1267</b>  | <b>50,53</b>         | <b>48,35</b> | <b>206,3</b>  | <b>1463</b>    | <b>0,81</b>   | <b>18</b>   | <b>127,3</b> | <b>1,4</b> | <b>376,3</b>              | <b>672,8</b> | <b>283</b>   | <b>12,21</b> |

Индивидуальный предприниматель Михайлова Н.А.

Приложение 2  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: школа

| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | 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 ОВЗ</b> |                                 |              |                      |       |        |                |               |      |       |     |                           |       |       |      |
| 407.01             | Сок фруктовый                   | 0,2          | 0,4                  | 0,4   | 20     | 100            | 0,02          | 11,5 | 0     | 0,2 | 14                        | 14    | 8     | 2,8  |
| 338.11             | Яблоки свежие                   | 110          | 0,44                 | 0,44  | 10,78  | 52             | 0,03          | 11   | 0     | 0,3 | 17,6                      | 12,1  | 9,9   | 2,42 |
| 222                | Пудинг из творога с йогуртом    | 210/20       | 23,56                | 18,43 | 60,35  | 502            | 0,13          | 0,81 | 108,4 | 0   | 330,2                     | 365,5 | 49,11 | 1,48 |
| 434                | Булочка молочная                | 50           | 4,64                 | 0,99  | 23,45  | 121            | 0,08          | 0,13 | 3     | 0   | 30,2                      | 51,7  | 18,3  | 0,73 |
| 376                | Чай с сахаром                   | 200/15       | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60             | 0             | 0,03 | 0     | 0   | 11,1                      | 2,8   | 1,4   | 0,28 |
|                    | Всего завтрак                   | 725          | 28,71                | 19,88 | 109,58 | 735            | 0,24          | 12   | 111,4 | 0,3 | 389,1                     | 432,1 | 78,71 | 4,91 |
| <b>обед</b>        |                                 |              |                      |       |        |                |               |      |       |     |                           |       |       |      |
| 48                 | Салат витаминный 1 вариант      | 60           | 0,5                  | 3,66  | 3,16   | 48             | 0,02          | 5,26 | 0     | 0   | 11,64                     | 18,46 | 10,92 | 0,63 |
| 111.06             | Суп с вермишелью                | 200          | 1,91                 | 4,06  | 10,4   | 94             | 0,07          | 4,86 | 0     | 2,1 | 21,64                     | 29,42 | 12,18 | 0,58 |
| 304.01             | Рис отварной с маслом сливочным | 150/5        | 3,31                 | 4,87  | 33,36  | 190            | 0,03          | 0    | 0     | 0,4 | 1,24                      | 55,41 | 14,85 | 0,48 |
| 227.01             | Рыба припущенная с соусом       | 60/30        | 10,27                | 4,93  | 0,55   | 88             | 0,05          | 0,5  | 29,4  | 0   | 9,28                      | 117,4 | 27,5  | 0,54 |
| 482.01             | Хлеб пшеничный                  | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,72   | 47             | 0,02          | 0    | 0     | 0   | 4                         | 13    | 2,8   | 0,22 |
| 481.01             | Хлеб ржано-пшеничный            | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 54             | 0,05          | 0    | 0     | 0   | 10,5                      | 47,4  | 14,1  | 1,17 |
| 348.1              | Компот из изюма                 | 200          | 0,33                 | 0,06  | 28,92  | 117,74         | 0,02          | 0,23 | 0,54  | 0   | 13,98                     | 16,85 | 5,5   | 0,45 |
|                    | Всего обед                      | 755          | 19,82                | 18,1  | 96,37  | 638,74         | 0,26          | 10,9 | 29,94 | 2,5 | 72,28                     | 298   | 87,85 | 4,07 |
|                    | Итого                           | 1480         | 48,53                | 37,98 | 205,95 | 1373,74        | 0,5           | 22,8 | 141,3 | 2,8 | 461,4                     | 730,1 | 166,6 | 8,98 |



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

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: школа

| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая | 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 ОВЗ</b> |                                |              |                      |       |       |                |               |      |       |     |                           |       |       |       |
| 15                 | Сыр твердый порциями           | 15           | 3,94                 | 3,99  | 0     | 52             | 0,01          | 0,1  | 31,5  | 0   | 150                       | 90    | 8,25  | 0,1   |
| 173                | Каша молочная "Геркулес"       | 200/10       | 8,23                 | 5,87  | 47,48 | 276            | 0,18          | 0,96 | 14,8  | 4,2 | 147,5                     | 232   | 70,82 | 1,74  |
| 424                | Булочка домашняя               | 100          | 7,28                 | 12,52 | 43,92 | 318            | 0,12          | 0,21 | 4     | 4,6 | 19,8                      | 70    | 27,4  | 1,3   |
| 646                | Напиток лимонный               | 200          | 0,4                  | 0,2   | 5,4   | 29             | 0,8           | 9,6  | 0,04  |     | 2,4                       | 2     | 2,2   | 2     |
|                    | Всего завтрак                  | 725          | 19,85                | 22,58 | 96,8  | 675            | 1,11          | 10,9 | 50,34 | 8,8 | 319,7                     | 394   | 108,7 | 5,14  |
| <b>обед</b>        |                                |              |                      |       |       |                |               |      |       |     |                           |       |       |       |
| 45                 | Салат из капусты белокочанной  | 60           | 0,84                 | 2,76  | 5,88  | 50             | 0             | 15,2 | 0,3   | 3,5 | 42,2                      | 16,5  | 29,9  | 0,8   |
| 98.03              | Суп крестьянский с крупой      | 200          | 1,19                 | 3,93  | 4,87  | 91             | 0,03          | 7,9  | 0     | 2,3 | 28,7                      | 26,86 | 11,34 | 0,46  |
| 289.01             | Рагу из птицы                  | 250          | 17,94                | 16,74 | 21,71 | 310            | 0,1           | 16,2 | 20,86 | 0,1 | 52,57                     | 154,6 | 55,29 | 2,74  |
| 482.01             | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,72  | 47             | 0,02          | 0    | 0     | 0   | 4                         | 13    | 2,8   | 0,22  |
| 481.01             | Хлеб ржано-пшеничный           | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26 | 54             | 0,05          | 0    | 0     | 0   | 10,5                      | 47,4  | 14,1  | 1,17  |
| 388                | Напиток из плодов шиповника    | 200          | 0,67                 | 0,27  | 20,76 | 89             | 0,01          | 100  | 0     | 0,8 | 21,34                     | 3,44  | 3,44  | 0,64  |
|                    | Всего обед                     | 760          | 24,14                | 24,22 | 73,2  | 641            | 0,21          | 139  | 21,16 | 6,7 | 159,3                     | 261,8 | 116,9 | 6,03  |
|                    | Итого                          | 1485         | 43,99                | 46,8  | 170   | 1316           | 1,32          | 150  | 71,5  | 16  | 479                       | 655,8 | 225,5 | 11,17 |

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

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: школа

| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | 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 ОБЗ</b> |                                |              |                      |       |        |                |               |      |       |     |                           |       |       |       |
| 407.01             | Сок фруктовый                  | 0,2          | 0,4                  | 0,4   | 20     | 100            | 0,02          | 11,5 | 0     | 0,2 | 14                        | 14    | 8     | 2,8   |
| 203.04             | Рожки отварные с маслом        | 150/5        | 5,73                 | 6,07  | 31,98  | 205            | 0,05          | 0    | 30    | 0,9 | 12,75                     | 39,45 | 8,55  | 0,85  |
| 243                | Сосиски отварные с соусом      | 50/50        | 5,94                 | 12,95 | 3,5    | 155            | 0,11          | 1,2  | 0,03  | 0   | 22,72                     | 79,5  | 13,2  | 1,02  |
| 428.01             | Булочка школьная               | 100          | 8,35                 | 3,2   | 44,85  | 242            | 0,15          | 0    | 0     | 1,2 | 22,5                      | 76,83 | 32,33 | 1,47  |
| 646.01             | Напиток апельсиновый           | 200          | 0,01                 | 0     | 4,56   | 9              | 0             | 0,03 | 0,2   | 0,1 | 0,48                      | 0,24  | 0,16  | 0     |
|                    | Всего завтрак                  | 755          | 20,03                | 22,22 | 84,89  | 611            | 0,31          | 1,23 | 30,23 | 2,2 | 58,45                     | 196   | 54,24 | 3,34  |
| <b>обед</b>        |                                |              |                      |       |        |                |               |      |       |     |                           |       |       |       |
| 70.03              | Овощи натуральные соленые      | 60           | 0,48                 | 0,06  | 1,02   | 6              | 0,02          | 2,1  | 0     | 0   | 13,8                      | 14,4  | 8,4   | 0,36  |
| 87.03              | Щи из свежей капусты           | 200          | 1,4                  | 3,91  | 4,72   | 64             | 0,03          | 13,7 | 0     | 0   | 40,58                     | 31,08 | 15    | 0,54  |
| 291.04             | Плов из птицы                  | 250          | 24,84                | 31,65 | 40,15  | 545            | 1,6           | 9,04 | 0     | 0,4 | 81,06                     | 2,96  | 263   | 29,2  |
| 482.01             | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,72   | 47             | 0,02          | 0    | 0     | 0   | 4                         | 13    | 2,8   | 0,22  |
| 481.01             | Хлеб ржано-пшеничный           | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 54             | 0,05          | 0    | 0     | 0   | 10,5                      | 47,4  | 14,1  | 1,17  |
| 349                | Компот из смеси сухофруктов    | 200          | 0,66                 | 0,09  | 32,01  | 133            | 0,02          | 10,7 | 0     | 0   | 32,48                     | 23,44 | 17,46 | 0,7   |
|                    | Всего обед                     | 760          | 30,88                | 36,23 | 97,88  | 849            | 1,74          | 35,6 | 0     | 0,4 | 182,4                     | 132,3 | 320,8 | 32,19 |
|                    | Итого                          | 1515         | 50,91                | 58,45 | 182,77 | 1460           | 2,05          | 36,8 | 30,23 | 2,6 | 240,9                     | 328,3 | 375   | 35,53 |