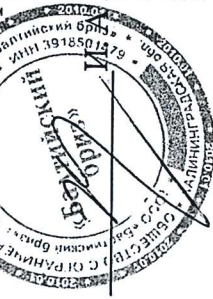


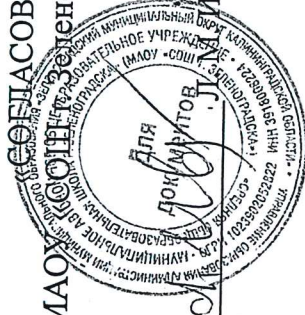
«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор
ООО «Балтийский бриз»



И. Хлопецкая

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»



И. Иванцова

Примерное 20-дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»

г. Зеленоградск
2023 г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 Неделя 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ ре.	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														
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5	6	41	236	0,06	1,04	40,1	0,27	102	128	29	1
1	Бутерброд с сыром	40	5	10	11	152					164	73	10	1
401	Масло сливочное	10	0	7	0	66			45	0,11	2,4	3	0,05	0,03
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5	1
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6
Итого за Завтрак		530	17	24	104	702	0	4	86	1	295	283	71	4
Обед														
148	Салат из квашеной капусты	60	1	3	2	46		18			28			
82,00	Борщ с картофелем и капустой	210	3	7	8	109	0,04	14,9	172	1,92	37,2	43,6	18,7	0,86
171,00	Рис отварной с маслом	150	3	4	37	199	0,04		22,5	0,25	6	77	25	51
271	Котлеты домашние с соусом 90/20	110	14	10	14	199	0,3	1,81	5,87	1,1	23	154	26	2
124	Компот из свежих фруктов	200	8	8	18	70					14	2	4	
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6
Итого за Обед		810	36	33	121	823	1	35	200	4	126	345	100	55
Итого за день		1340	52	57	225	1525	1	39	285	6	421	629	171	59

ООО "Балтийский бриз"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 Неделя 1

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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															
62	Салат морковный	60	1	5	4	66	0,04	3	1200	2,4	17	33	23	0	
291	Плов с отварной птицей	200	20	13	39	351	0,13	2,7	652	3	24	238	53	1,42	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5	1	
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		500	25	19	75	565	0	9	1853	6	58	316	94	3	
Обед															
50,00	Салат из свежкл с сыром	60	3	6	5	82	0,01	5,36	27	1,42	99	68	15	1	
32	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	4	2	15	118					53	179	36	1	
125	Картофель отварной	150	3	6	25	168	0,19	30,8	38,4	0,23	17	92	35	1	

93	Гуляш из отварного мяса в мол.-смет. соусе	90	12	8	3	133				17	108	17	2
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26
	Итого за Обед	830	29	23	101	749	0	39	66	3	213	526	135
	Итого за день	1330	53	42	176	1314	1	48	1918	9	271	842	229
	ООО "Балтийский бриз"												11

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 3 Неделя 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

Завтрак													
71	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10	18	8,4
211	Омлет натуральный с сыром	150	15	15	3	211	0,09	0,72	278	0,65	199	268	22
282,00	Какао на молоке	200	4	3	16	104	0,04	1,17	19,9	0,1	113	107	30
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2
140	Яблоки	100	1	1	14	71	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5
	Итого за Завтрак	550	23	20	55	494	0	23	311	2	356	445	87
	Обед												
45	Салат из белокочанной капусты	60	1	4	3	53	0,02	22	201	1,85	27	21	12
83	Суп рыбный	200	7	8	12	146	0,09	16	204	1	13	47	21
256	Мясо тушеное (свинина)	90	12	14	4	194	0,53	2,82	121	1,12	16	134	17
171	Каша гречневая рассычатая	150	7	3	30	174	0,22		10	0,44	12	155	104
342	Компот из вишни	200	3	0	20	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26
	Итого за Обед	780	37	30	111	867	1	41	536	6	96	462	194
	Итого за день	1330	59	49	166	1361	1	64	848	8	451	906	281

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 4 Неделя 1

Сезон: Осенне-зимний

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	
Завтрак															
64	Каша гречневая молочная жидкая	250	7	12	40	313					476				
1,05	Бутерброд с джемом	45	3		23	99					8	36	11		
401	Масло сливочное	20		17		150									
133	Чай сладкий с лимоном	200		4	13	52					15	7	6	1	
409	Вафли	30	1	1	23	104									
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		585		35	120	818	0	0	0	1	508	78	30	2	
Обед															
59	Салат из моркови с кукурузой	60	1	5	5	70	0,03	2,51	900	2,38	13,6	31,2	19	0,6	
116	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	4	6	14	119	0,03	3,5		1,9	5	32	12	0	
294	Биточки из курицы	90	15	7	12	165	0,11	0,5	10	0,75	14	139	21	1	
142	Рагу овощное	150	3	6	19	149	0,14	39	703	3	44	89	42	1	
349	Компот из изюма	200	0,35	0,08	22	86	0,02	0,35	0,9	0,08	12	19	6	0,48	
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6	
Итого за Обед		780	30	25	113	789	0	46	1614	9	107	380	127	5	
Итого за день		1365	30	60	233	1607	1	46	1614	10	615	458	157	7	

ООО "Балтийский бриз"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 5 Неделя 1

Сезон: Осенне-зимний

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
14	Масло сливочное	10	0	7	0	66			45	0,11	2,4	3	0,05	0,03	
223	Запеканка из творога с повидлом	150	19	10	25	271	0,06	2	65	0,39	167	232	26	1	
376	Чай с шиповником	200	0	0	13	54		30,1	25	0,11	7	9	5	0,94	
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
338	Мандарин	100	0	0	7	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0	
Итого за Завтрак		500	22	18	66	529	0	70	145	1	221	296	55	3	
Обед															
67	Винегрет овощной	60	1	3	6	55	0,04	7	185	1,42	16	31	14	0,58	
88	Щи из свежей капусты	210	4	6	10	112	0,07	31	232	1,51	144	53	22	1	
232	Рыба, запеченная в соусе	100	18	8	7	170	0,13	0,59	36,3	1,97	89	275	59,3	1	
171,00	Рис отварной с маслом	150	3	4	37	199	0,04		22,5	0,25	6	77	25	51	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	15	63	0,01	4	2	0,08	7	4	4	1	
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6	
Итого за Обед		800	33	22	117	799	0	43	478	6	180	510	150	56	
Итого за день		1300	55	40	183	1328	1	113	623	8	401	805	206	59	

ООО "Балтийский бриз"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 Неделя 2

Сезон: Осенне-зимний

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	7	8	36	243	0,19	1,04	40	0,53	117	192	22	1
101	Бутерброд с маслом	40	5	3	12	89					13	57	17	1
125	Кофейный напиток с молоком	200	4	5	18	127					339	5	1	
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6
Итого за Завтрак		520	22	17	108	659	0	1	40	2	487	324	66	4
Обед														
50,00	Салат из свеклы с сыром	60	3	6	5	82	0,01	5	27	1,42	100	68	15	1
102	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	200	7	4	15	123	0,2	9,2	162	1,05	25	69	28	2
202	Макароны отварные	150	6	4	35	202	0,09		22,5	0,88	13	45	8,14	0,82
290	Бефстроганов из куриного филе	90	14	12	5	186	0,08	2,29	33	1,49	35	146	19	1
342	Компот из вишни	200	3	0	20	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6
Итого за Обед		780	40	27	122	893	1	16	245	6	200	432	109	7
Итого за день		1300	62	44	229	1552	1	18	285	8	687	756	176	10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6			7		8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																				
14	Масло сливочное	10	0	7	0			66				45	0,11	2,4	3	0,05	0,03			
71	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5			8,4		0,02		6	0,06	10,2	18	8,4	0,3			
211	Омлет натуральный с сыром	200	20	19	4			263		0,12	0,98	356	0,84	242	344	28	3			
282,00	Какао на молоке	200	4	3	16			104		0,04	1,17	19,9	0,1	113	107	30	1			
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42			200		0,14			1,04	18	70	26	1,6			
Итого за Завтрак		550	30	22	63			641		0	8	382	2	384	539	92	6			
Обед																				
148	Салат из квашеной капусты	60	1	2	2			31				11		17						
35	Суп гороховый вегетарианский	250	7	1	20			128						60	104	47	3			
291	Плов с отварной птицей	200	20	14	39			351		0,13	2,7	652	3	24	238	53	1,42			
349	Компот из изюма	200	0,35	0,08	22			86		0,02	0,35	0,9	0,08	12	19	6	0,48			
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42			200		0,14			1,04	18	70	26	1,6			
Итого за Обед		790	35	18	124			796		0	14	653	4	132	431	133	7			
Итого за день		1340	65	40	187			1437		1	22	1035	6	515	970	225	13			

№ рец.	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														
14	Масло сливочное	10	0	7	0	66			45	0,11	2,4	3	0,05	0,03
222	Пудинг из творого	150	22	12	25	294	0,07	0,7	89,7	0,5	189	262	1	1
282,00	Какао на молоке	200	4	3	16	104	0,04	1,17	19,9	0,1	113	107	30	1
338,00	Мандарин	100	1	0	8	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6
Итого за Завтрак		540	32	23	82	702	0	2	155	2	324	442	57	4
Обед														
99	Салат Осенний	60	1	4	8	72	0,05	8,8	241	1,86	15	34	16	1
82,00	Борщ с картофелем и капустой	210	3	7	8	109	0,04	14,9	172	1,92	37,2	43,6	18,7	0,86
259	Жаркое по-домашнему	200	17	12	29	308	1,03	44,6	308	1,83	47	303	74	3
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	15	63	0,01	4	2	0,08	7	4	4	1
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		710	25	24	81	652	1	72	722	6	115	420	125	6
Итого за день		1250	57	47	163	1354	1	74	877	8	439	862	182	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
День: 4 Неделя 2Сезон: Осенне-зимний
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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
23	Салат из свежих помидоров	60	1	3	3	42	0,03	12,9	63,8	1,68	13,2	18,5	11,1	0,53	
291	Плов с отварной птицей	200	20	13	39	351	0,13	2,7	652	2,98	23,8	238	53,4	1,42	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5	1	
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
140	Яблоки	100	0	0	10	45					16				
Итого за Завтрак		600	24	17	84	586	0	19	716	5	70	301	83	4	
Обед															
59	Салат из моркови с кукурузой	60	1	5	5	70	0,03	2,51	900	2,38	13,6	31,2	19	0,6	
103	Суп картофельный с макаронами	200	4	6	17	135	0,09	13,2	162	1,99	13	51	19	1	
271	Котлеты домашние с соусом 90/20	110	14	10	14	199	0,3	1,81	5,87	1,1	23	154	26	2	
171	Каша гречневая рассычатая	150	7	3	30	173	0,22		10	0,44	12	156	104	3,49	
342	Компот из вишни	200	3	0	20	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6	
Итого за Обед		800	36	25	128	877	1	18	1078	7	89	496	208	9	
Итого за день		1400	60	42	212	1463	1	36	1794	13	159	797	291	13	

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 5 Неделя 2

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Средне- тическая нагрузка	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1	Бутерброд с сыром	40	5	10	11	152					164	73	10	1		
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	6	6	38	230	0,14	1,04	40,1	0,74	114	173	33	1,83		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	16	99	0,04	1,3	22	0,1	121	90	14	0		
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
Итого за Завтрак		480	17	20	86	581	0	2	62	1	408	371	70	4		
Обед																
50,00	Салат из свеклы с сыром	60	3	6	5	82	0,01	5	27	1,42	100	68	15	1		
96	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	4	6	14	121	0,08	13,2	162	1,89	14	51	21	1		
232	Рыба, запеченная в соусе	100	18	8	7	170	0,13	0,59	36,3	1,97	89	275	59,3	1		
128	Картофельное пюре	150	3	4	24	145	0,18	28,3	26,6	0,2	41	101	35	1		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5	1		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
Итого за Обед		790	35	25	103	766	1	50	253	7	270	574	162	7		
Итого за день		1270	52	45	189	1347	1	52	315	8	678	946	232	11		
ООО "Балтийский бриз" СанПиН 2.3/2.4.3590-20																

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 Неделя 3

Сезон: Осенне-зимний

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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5	6	41	236	0,06	1,04	40,1	0,27	102	128	29	1
1	Бутерброд с сыром	40	5	10	11	152					164	73	10	1
401	Масло сливочное	10	0	7	0	66			45	0,11	2,4	3	0,05	0,03
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5	1
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6
Итого за Завтрак		530	17	24	104	702	0	4	86	1	295	283	71	4
Обед														
7	Салат из квашеной капусты	60	1	8	4	92	0,01	11	0,48	3,59	24	23,9	10,6	0,57
102.	Суп картофельный с фасолью на	200	7	4	15	123	0,2	9,2	162	1,05	25	69	28	2
297.	Фрикадельки куриные	90	14	6	6	130	0,08		22,4	0,19	13	130	17	0,85
142	Рагу овощное	150	3	6	19	149	0,14	39	703	3	44	89	42	1
349	Компот из изюма	200	0,35	0,08	22	86	0,02	0,35	0,9	0,08	12	19	6	0,48
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6
Итого за Обед		780	31	25	107	780	1	59	889	9	136	400	129	6
Итого за день		1310	48	49	211	1481	1	63	974	10	431	684	200	10

ООО "Балтийский бриз"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 Неделя 3

Сезон: Осенне-зимний

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
62	Салат морковный	60	1	5	4	66	0,04	3	1200	2,4	17	33	23	0
291	Плов с отварной птицей	200	20	13	39	351	0,13	2,7	652	3	24	238	53	1,42
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5	1
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		500	25	19	75	565	0	9	1853	6	58	316	94	3
Обед														
39.	Салат картофельный с кукурузой и	60	1	2	6	48	0,04	5,57	322	0,97	11	29	13	0
82,00	Борщ с картофелем и капустой	210	3	7	8	109	0,04	14,9	172	1,92	37,2	43,6	18,7	0,86
256	Мясо тушеное (свинина)	90	12	14	4	194	0,53	2,82	121	1,12	16	134	17	1

171	Каша гречневая рассычатая	150	7	3	30	174	0,22		10	0,44	12	155	104	3,49
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5	1
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6
Итого за Обед		790	30	27	101	773	1	26	625	6	103	441	185	8
Итого за день		1290	55	46	176	1338	1	35	2478	11	161	757	280	11
ООО "Балтийский бриз"														

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 3 Неделя 3

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

Завтрак														
71	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10	18	8,4	0,3
211	Омлет натуральный с сыром	150	15	15	3	211	0,09	0,72	278	0,65	199	268	22	2
282,00	Какао на молоке	200	4	3	16	104	0,04	1,17	19,9	0,1	113	107	30	1
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
140	Яблоки	100	1	1	14	71	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		550	23	20	55	494	0	23	311	2	356	445	87	8
Обед														
56	Салат овощной с яблоками	60	1	5	4	67	0,02	12,7	162	2,31	21	18	10	1
96	Рассольник ленинградский на	200	4	6	14	121	0,08	13,2	162	1,89	14	51	21	1
232	Рыба, запеченная в соусе	100	18	8	7	170	0,13	0,59	36,3	1,97	89	275	59,3	1
128	Картофельное пюре	150	3	4	24	145	0,18	28,3	26,6	0,2	41	101	35	1
342	Компот из вишни	200	3	0	20	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6
Итого за Обед		790	34	29	114	856	1	29	455	7	90	462	192	8
Итого за день		1340	56	48	169	1350	1	52	767	9	446	907	279	16

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
64	Каша гречневая молочная жидкая	200	6	11	29	303					476				
1,05	Бутерброд с джемом	45	3		23	99					8	36	11		
401	Масло сливочное	20		17		150									
133	Чай сладкий с лимоном	200		4	13	52					15	7	6	1	
409	Вафли	30	1	1	23	104									
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		535		34	109	808	0	0	0	1	508	78	30	2	
Обед															
67	Винегрет овощной	60	1	3	6	55	0,04	7	185	1,42	16	31	14	0,58	
116	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	200	4	6	14	119	0,03	3,5		1,9	5	32	12	0	
290	Бефстроганов из куриного филе	90	14	12	5	186	0,08	2,29	33	1,49	35	146	19	1	
171,00	Рис отварной с маслом	150	3	4	37	199	0,04		22,5	0,25	6	77	25	51	
349	Компот из изюма	200	0,35	0,08	22	86	0,02	0,35	0,9	0,08	12	19	6	0,48	
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6	
Итого за Обед		780	29	26	125	845	0	13	241	6	92	375	103	55	
Итого за день		1315	29	60	234	1653	0	13	241	7	600	452	133	57	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
14	Масло сливочное	10	0	7	0	66			45	0,11	2,4	3	0,05	0,03	
223	Запеканка из творога с повидлом	150	19	10	25	271	0,06	2	65	0,39	167	232	26	1	
376	Чай с шиповником	200	0	0	13	54		30,1	25	0,11	7	9	5	0,94	
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
338	Яблоко	100	0	0	14	70	0,05	15	7,5	0,3	24	17	14	3	
Итого за Завтрак		500	22	18	73	561	0	47	143	1	210	296	58	6	
Обед															
62	Салат морковный	60	1	5	4	66	0,04	3	1200	2,4	17	33	23	0	
103	Суп картофельный с макаронами	200	4	6	17	135	0,09	13,2	162	1,99	13	51	19	1	
278	Тефтели со свинины с соусом	110	12	10	7	163	0,29	4,16	203	1,24	23,6	140	24,5	1,31	
125	Картофель отварной	150	3	6	25	168	0,19	30,8	38,4	0,23	17,2	92	35	1,4	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	15	63	0,01	4	2	0,08	7	4	4	1	
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6	
Итого за Обед		800	27	24	124	815	1	28	574	6	84	373	113	56	
Итого за день		1300	49	42	197	1376	1	75	717	7	293	668	171	62	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 1 Неделя 4

Сезон: Осенне-зимний

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	7	8	36	243	0,19	1,04	40	0,53	117	192	22	1
1,01	Бутерброд с маслом	40	5	3	12	89					13	57	17	1
125	Кофейный напиток с молоком	200	4	5	18	127					339	5	1	
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6
Итого за Завтрак		520	22	17	108	659	0	1	40	2	487	324	66	4
Обед														
56	Салат овощной с яблоками	60	1	5	4	67	0,02	12,7	162	2,31	21	18	10	1
88	Щи из свежей капусты с картофелем	210	4	6	10	110	0,07	31,3	232	1,51	44	53	22	1
290.	Гуляш из курицы	90	14	11	4	165	0,07	2,7	9,94	2,32	11	127	17	0,72
202	Макароны отварные	150	6	4	35	202	0,09		22,5	0,88	13	45	8,14	0,82
342	Компот из вишни	200	3	0	20	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6
Итого за Обед		790	35	28	116	865	0	46	450	8	140	366	100	6
Итого за день		1310	57	45	223	1524	1	47	490	9	627	690	166	9

ООО "Балтийский бриз"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 Неделя 4

Сезон: Осенне-зимний

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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
14	Масло сливочное	10	0	7	0	66			45	0,11	2,4	3	0,05	0,03	
71	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3	
211	Омлет натуральный с сыром	200	20	19	4	263	0,12	0,98	356	0,84	242	344	28	3	
282,00	Какао на молоке	200	4	3	16	104	0,04	1,17	19,9	0,1	113	107	30	1	
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6	
		550													
Итого за Завтрак			30	22	63	641	0	8	382	2	384	539	92	6	
Обед															
99	Салат Осенний	60	1	4	8	72	0,05	8,8	241	1,86	15	34	16	1	
35	Суп гороховый вегетарианский	250	7	1	20	128					60	104	47	3	
271	Котлеты домашние с соусом 90/20	110	14	10	14	199	0,3	1,81	5,87	1,1	23	154	26	2	
171	Каша гречневая рассычатая	150	7	3	30	173	0,22		10	0,44	12	156	104	3,49	
349	Компот из изюма	200	0,35	0,08	22	86	0,02	0,35	0,9	0,08	12	19	6	0,48	
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6	
Итого за Обед		850	22	9	121	659	0	9	252	3	118	383	200	9	
Итого за день		1400	36	19	135	1300	1	11	258	5	140	537	226	11	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 3 Неделя 4

Сезон: Осенне-зимний

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	Бутерброд с сыром	40	5	10	11	152					164	73	10	1	
173	Каша вязкая молочная из	200	6	6	38	230	0,14	1,04	40,1	0,74	114	173	33	1,83	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	16	99	0,04	1,3	22	0,1	121	90	14	0	
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6	
Итого за Завтрак		520	20	20	107	681	0	2	62	2	417	406	83	5	
Обед															
42	Салат картофельный с солеными	60	1	3	6	56	0,05	7,8	6,57	1,39	10	28	11	0	
82,00	Борщ с картофелем и капустой	210	3	7	8	109	0,04	14,9	172	1,92	37,2	43,6	18,7	0,86	
259	Жаркое по-домашнему	200	17	13	30	308	1,03	44,6	308	1,83	47	303	74	3	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	15	63	0,01	4	2	0,08	7	4	4	1	
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Обед		710	25	24	80	636	1	71	488	6	110	414	120	6	
Итого за день		1230	25	24	80	1317	1	71	488	6	110	414	120	6	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
23	Салат из свежих помидоров	60	1	3	3	42	0,03	12,9	63,8	1,68		13,2	18,5	11,1	0,53	
291	Плов с отварной птицей	200	20	13	39	351	0,13	2,7	652	2,98		23,8	238	53,4	1,42	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	148		2,9	0,5	0,01		8	10	5	1	
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52		9,2	34,8	13,2	0,8	
140	Яблоки	100	0	0	10	45						16				
Итого за Завтрак		600	24	17	84	586	0	19	716	5		70	301	83	4	
Обед																
7	Салат из квашеной капусты со	60	1	8	4	92	0,01	10	0,48	3,59		24,2	23,9	11	0,57	
96	Рассольник ленинградский на	200	4	6	14	121	0,08	13,2	162	1,89		14	51	21	1	
271	Котлеты домашние с соусом 90/20	110	14	10	14	199	0,3	1,81	5,87	1,1		23	154	26	2	
171	Каша гречневая рассычатая	150	7	3	30	173	0,22		10	0,44		12	156	104	3,49	
342	Компот из вишни	200	3	0	20	100	0,07			0,52		9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04		18	70	26	1,6	
Итого за Обед		800	36	28	124	885	1	25	179	9		100	489	201	9	
Итого за день		1400	60	45	208	1470	1	43	895	14		170	790	284	13	

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Осенне-зимний

СанПИН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 Неделя 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	9	10	46	310	0,06	1,04	40,1	0,27	102	128	29	1		
1	Бутерброд с сыром	40	5	10	11	152					164	73	10	1		
401	Масло сливочное	10	0	7	0	66			45	0,11	2,4	3	0,05	0,03		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5	1		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14		1,04	18	70	26	1,6			
Итого за Завтрак		580	21	28	110	776	0	4	86	1	295	283	71	4		
Обед																
148	Салат из квашеной капусты	100	1	4	2	51		18			28					
82,00	Борщ с картофелем и капустой	260	4	6	13	127	0,04	14,9	172	1,92	37,2	43,6	18,7	0,86		
171,00	Рис отварной с маслом	180	4	4	47	242	0,04		22,5	0,25	6	77	25	51		
271	Котлеты домашние с соусом	120	15	10	13	211	0,3	1,81	5,87	1,1	23	154	26	2		
124	Компот из свежих фруктов	200	8	8	18	70					14	2	4			
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
Итого за Обед		940	38	33	135	901	1	35	200	4	126	345	100	55		
Итого за день		1520	59	61	244	1677	1	39	285	6	421	629	171	59		

ООО "Балтийский бриз"

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 Неделя 1

Сезон: Осенне-зимний

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														
62	Салат морковный	100	1	5	7	80	0,06	5	2000	2,6	28	55	38	1
291	Плов с отварной птицей	240	23	15	40	395	0,15	3,2	775	3,46	27,8	275	60,2	1,62
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5	1
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6
Итого за Завтрак		620	31	21	100	723	0	11	2776	7	82	410	130	5
Обед														
50,00	Салат из свеклы с сыром	100	5	9,5	7	131	0,02	7,61	44,7	2,35	162	108	22	1
32	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	4	2	15	118					53	179	36	1
125	Картофель отварной	200	4	6	22	192	0,19	30,8	38,4	0,23	19	105	39	2

[illegible]

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 12 лет и старше

День: 3 Неделя 1

Завтрак		Возраст: 12 лет и старше													
71	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	10	0,1	17	30	14	0,5	
211	Омлет натуральный с сыром	200	20	19	4	263	0,12	10	10	0,1	17	30	14	1	
282,00	Какао на молоке	200	4	3	16	104	0,04	1,17	19,9	0,1	113	107	30	1	
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
140	Яблоки	100	1	1	14	71	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого за Завтрак		640	28	24	57	552	0	36	47	1	181	219	84	6	
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	100	2	5	5	73	0,03	40,1	203	2,33	46	33	18	1	
83	Суп рыбный	250	10	10	15	186	0,11	19,7	266	1,08	17	59	27	1	
256	Мясо тушеное (свинина)	100	12	14	4	194	0,53	2,82	121	1,12	16	134	17	1	
171	Каша гречневая рассычатая	180	8	6	34	218	0,26		23,7	0,53	15	181	120	4	
342	Компот из вишни	200	3	0	20	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6	
Итого за Обед		910	42	36	120	971	1	63	614	7	122	512	222	9	
Итого за день		1550	70	59	177	1523	1	99	661	8	302	730	306	15	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
64	Каша гречневая молочная жидкая	250	7	12	40	313					476			
1,05	Бутерброд с джемом	45	3		23	99					8	36	11	
401	Масло сливочное	20		17		150								
133	Чай сладкий с лимоном	200		4	13	52					15	7	6	1
409	Вафли	30	1	1	23	104								
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		585		35	120	818	0	0	0	1	508	78	30	2
Обед														
59	Салат из моркови с кукурузой	100	2	6	8	87	0,05	4,18	1500	2,5	23,8	52,2	31,4	0,6
116	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	250	4	7	17	147	0,03	4,6		2,28	6	41	16	0
294	Биточки из курицы	100	16	8	12	179	0,11	0,6	11,2	0,76	15	155	23	1
142	Рагу овощное	150	3	6	19	149	0,14	39	703	3	44	89	42	1
349	Компот из изюма	200	0,35	0,08	22	86	0,02	0,35	0,9	0,08	12	19	6	0,48
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6
Итого за Обед		880	32	28	119	848	0	49	2215	10	120	426	145	5
Итого за день		1465	32	63	239	1666	1	49	2215	10	628	504	175	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 5 Неделя 1

Сезон: Осенне-зимний

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																
14	Масло сливочное	10	0	7	0	66			45	0,11	2,4	3	0,05	0,03		
223	Запеканка из творога с повидлом	200	24	13	35	358	0,07	2,56	85,8	0,52	213	293	34	1		
376	Чай с шиповником	200	0	0	13	54		30,1	25	0,11	7	9	5	0,94		
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
338	Мандарин	100	0	0	7	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0		
Итого за Завтрак		550	27	21	76	616	0	71	166	1	267	357	63	3		
Обед																
67	Винегрет овощной	100	2	4	9	80	0,06	10,8	267	1,91	23,9	46,8	21,4	0,86		
88	Щи из свежей капусты	260	5	7	12	128	0,09	39	293	1,55	55	66	28	1		
232	Рыба, запеченная в соусе	100	18	8	7	170	0,13	0,59	36,3	1,97	89	275	59,3	1		
171,00	Рис отварной с маслом	200	4	7	43	225	0,04		22,5	0,25	26	88	29			
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	15	63	0,01	4	2	0,08	7	4	4	1		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
Итого за Обед		940	36	27	128	866	0	54	621	7	219	550	168	5		
Итого за день		1490	63	48	204	1482	1	125	787	8	486	907	231	8		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 Неделя 2

Сезон: Осенне-зимний

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		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	250	9	10	46	310	0,27	1,47	47,4	0,71		165	268	30	2	
1,01	Бутерброд с маслом	40	5	3	12	89						13	57	17	1	
125	Кофейный напиток с молоком	200	4	5	18	127						339	5	1		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04		18	70	26	1,6	
Итого за Завтрак		570	24	19	118	726	0	1	47	2		535	400	74	5	
Обед																
50,00	Салат из свеклы с сыром	100	5	9,5	7	131	0,02	7,61	44,7	2,35		162	108	22	1	
102	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	250	8		18	163	0,16	11,5	201	1,54		43	132	36	2	
				6												
202	Макаронные отварные	180	6	4	38	218	0,09		22,5	0,88		13,5	49,7	9,94	0,9	
290	Бефстроганов из куриного филе	100	14	14	5	208	0,08	2,29	22	1,7		35	146	17	1	
342	Компот из вишни	200	3	0	20	100	0,07			0,52		9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04		18	70	26	1,6	
Итого за Обед		910	43	34	130	1020	1	21	290	8		281	540	125	7	
Итого за день		1480	67	53	247	1746	1	23	338	10		817	940	199	12	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 Неделя 2

Сезон: Осенне-зимний

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	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
14	Масло сливочное	10	0	7	0	66			45	0,11	2,4	3	0,05	0,03					
71	Поджаривание из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14			10	0,1	17	30	14	0,5					
211	Омлет натуральный с сыром	200	20	19	4	263			0,12	0,98	356	0,84	242	344	28	3			
282,00	Какао на молоке	200	4	3	16	104			0,04	1,17	19,9	0,1	113	107	30	1			
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200			0,14		1,04	18	70	26	1,6				
Итого за Завтрак		590	31	22	64	647			0	12	386	2	391	551	98	6			
Обед																			
148	Салат из квашеной капусты	100	1	3	3	51			18					28					
35	Суп гороховый вегетарианский	250	7	1	20	128								60	104	47	3		
291	Плов с отварной птицей	240	23	15	40	395			0,15	3,2	775	3,46	27,8	275	60,2	1,62			
349	Компот из изюма	200	0,35	0,08	22	86			0,02	0,35	0,9	0,08	12	19	6	0,48			
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200			0,14		1,04	18	70	26	1,6				
Итого за Обед		870	38	20	126	860			0	22	776	5	147	468	140	7			
Итого за день		1460	69	42	190	1507			1	34	1162	7	537	1019	238	13			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 3 Неделя 2

Сезон: Осенне-зимний

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0	7	0	66			45	0,11	2,4	3	0,05	0,03
222	Пудинг из творого	200	26	14	37	390	0,08	2,62	97,9	0,63	235	332	38	1
282,00	Какао на молоке	200	4	3	16	104	0,04	1,17	19,9	0,1	113	107	30	1
338,00	Мандарин	100	1	0	8	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14	.		1,04	18	70	26	1,6
Итого за Завтрак		590	36	25	94	798	0	4	163	2	369	512	94	4
Обед														
99	Салат Осенний	100	2	5	13	106	0,08	14,7	402	2,37	26	57	27	2
82,00	Борщ с картофелем и капустой	260	4	6	13	127	0,05	19	212	1,52	44,1	53,5	23,6	1
259	Жаркое по-домашнему	240	21	14	35	365	1,03	44,6	308	1,83	47	303	74	3
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	15	63	0,01	4	2	0,08	7	4	4	1
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		840	30	26	97	761	1	82	924	6	133	453	141	8
Итого за день		1430	66	51	191	1559	2	86	1087	8	502	965	235	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 4 Неделя 2

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше

№ ре- с.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
23	Салат из свежих помидоров	100	2	5	4	70	0,05	21,5	107	2,78	22	30,9	18,5	0,88		
291	Плов с отварной птицей	200	20	13	39	351	0,13	2,7	652	2,98	23,8	238	53,4	1,42		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5	1		
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
140	Яблоки	100	0	0	10	45					16					
Итого за Завтрак		640	25	19	85	614	0	27	760	6	79	314	90	4		
Обед																
59	Салат из моркови с кукурузой	100	2	6	8	87	0,05	4,18	1500	2,5	23,8	52,2	31,4	0,6		
103	Суп картофельный с макаронами	250	6	8	21	178	0,12	16,5	202	2,49	17	64	24	1		
271	Котлеты домашние с соусом	120	15	10	13	211	0,3	1,91	19,4	0,69	24	161	26	2		
171	Каша гречневая рассычатая	180	8	6	34	218	0,26		23,7	0,53	15	181	120	4		
342	Компот из вишни	200	3	0	20	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
Итого за Обед		930	41	31	138	994	1	23	1745	8	107	563	241	9		
Итого за день		1570	66	50	223	1608	1	50	2505	14	186	876	331	13		

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Осенне-зимний

194	1095	2/1	12
СанПиН 2.3/2.4.3590-20			

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Осенне-зимний

194	1095	2/1	12
СанПиН 2.3/2.4.3590-20			

148	Салат из квашеной капусты	100	1	4	2	51		18			28			
102	Суп картофельный с фасолью на	250	8	6	18	163	0,16	11,5	201	1,54	43	132	36	2
297.	Фрикадельки куриные	100	18	6	7	144	0,08	1,4	19,3	1,91	13	141	65	1,38
142	Рагу овощное	180	4	7	21	160	0,16	45,8	844	3,03	52	101	48	2
349	Компот из изюма	200	0,35	0,08	22	86	0,02	0,35	0,9	0,08	12	19	6	0,48
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6
Итого за Обед		910	38	24	111	805	1	77	1065	8	166	463	182	7
Итого за день		1490	59	52	221	1580	1	81	1151	9	461	746	252	11
ООО "Балтийский бриз"														

Сезон: Осенне-зимний
 Возраст: 12 лет и старше
 День: 2 Неделя 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б	Ж		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
62	Салат морковный	100	1	5	7	80	0,06	5	2000	2,6	28	55	38	1				
291	Плов с отварной птицей	240	23	15	40	395	0,15	3,2	775	3,46	27,8	275	60,2	1,62				
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5	1				
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6				
Итого за Завтрак		620	31	21	100	723	0	11	2776	7	82	410	130	5				
Обед																		
39.	Салат картофельный с кукурузой и	100	2	3,87	10	80	0,07	9,28	536	1,62	18	48	22	1				
82,00	Борщ с картофелем и капустой	260	4	6	13	127	0,04	14,9	172	1,92	37,2	43,6	18,7	0,86				
256	Мясо тушеное (свинина)	100	12	14	4	194	0,53	2,82	121	1,12	16	134	17	1				
171	Каша гречневая рассычатая	180	8	6	34	218	0,26		23,7	0,53	15	181	120	4				
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5	1				
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6				
Итого за Обед		920	32	31	114	867	1	30	853	6	113	486	210	9				
Итого за день		1540	63	52	213	1589	1	41	3629	13	195	896	340	14				
ООО "Балтийский бриз"																		
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд																		СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Завтрак																		
71	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	10	0,1	17	30	14	0,5				
211	Омлет натуральный с сыром	200	20	19	4	263	0,12	10	10	0,1	17	30	14	1				
282,00	Какао на молоке	200	4	3	16	104	0,04	1,17	19,9	0,1	113	107	30	1				
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
140	Яблоки	100	1	1	14	71	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				

Сезон: Осенне-зимний
 Возраст: 12 лет и старше
 День: 3 Неделя 3

Итого за Завтрак		640	28	24	57	552	0	36	47	1	181	219	84	6
Обед														
56	Салат овощной с яблоками	100	1	7	7	101	0,03	22	262	3,26	34	30	17	1
32	Рассольник на мясном бульоне со	250	4	2	15	118					53	179	36	1
232	Рыба, запеченная в соусе	100	18	8	7	170	0,13	0,59	36,3	1,97	89	275	59,3	1
128	Картофельное пюре	180	4	6	26	173	0,2	31,2	27,8	0,24	52	117	39	1
342	Компот из вишни	200	3	0	20	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6
Итого за Обед		910	35	30	122	931	1	25	407	6	145	628	230	10
Итого за день		1550	63	53	179	1483	1	61	454	8	326	847	315	16
ООО "Балтийский бриз"														СанПиН 2.3/2.4.3590-20

САН ИИП 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 4 Неделя 3

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	глицеро- ва- м- а- л		
-----------	--	--------------------------------	--------------	--	--	--

Обед

67	Винегрет овощной	100	2	4	9	80	0,06	10,8	267	1,91	23,9	46,8	21,4	0,86
116	Суп из овощей на курином	260	4	6	14	120	0,03	3,5		1,9	5	32	12	0
290	Бефстроганов из куриного филе	100	15	14	5	208	0,08	2,29	33	1,49	35	146	19	1
171,00	Рис отварной с маслом	180	4	4	47	242	0,04		22,5	0,25	6	77	25	51
349	Компот из изюма	200	0,35	0,08	22	86	0,02	0,35	0,9	0,08	12	19	6	0,48
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6
Итого за Обед		920	32	29	138	936	0	17	323	7	100	390	110	55
Итого за день		1505	32	64	258	1754	0	17	323	7	608	468	140	57

ООО "Балтийский бриз"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 5 Неделя 3

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше

Возраст: 12 лет и старше															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	тищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						минеральные вещества (мг)		
			попавшая в				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0	7	0	66			45	0,11	2,4	3	0,05
223	Запеканка из творога с повидлом	200	24	13	35	358	0,07	2,56	85,8	0,52	2,13	293	34
376	Чай с шиповником	200	0	0	13	54		30,1	25	0,11	7	9	5
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2
338	Яблоки	100	1	1	14	71	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5
Итого за Завтрак		550	28	22	83	649	0	48	163	2	256	356	66
Обед													
62	Салат морковный	100	1	5	7	80	0,06	5	2000	2,6	28	55	38
103	Суп картофельный с макаронами	250	6	8	21	178	0,12	16,5	202	2,49	17	64	24
278	Тефтели со свинины с соусом	110	12	10	7	163	0,29	4,16	203	1,24	23,6	140	24,5
125	Картофель отварной	200	4	6	22	192	0	0	0	0	19	105	39
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	15	63	0,01	4	2	0,08	7	4	4
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26
Итого за Обед		940	31	27	141	926	1	35	697	7	95	401	125
Итого за день		1490	58	49	224	1574	1	83	860	9	351	757	191
ООО "Балтийский бриз"													62

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
День: 1 Неделя 4

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше																		
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г						Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
173	Каша вязкая молочная из овсяных	250	9	10	46	310	0,27	1,47	47,4	0,71	165	268	30	2				
1,01	Бутерброд с маслом	40	5	3	12	89					13	57	17	1				
125	Кофейный напиток с молоком	200	4	5	18	127					339	5	1					
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6				
Итого за Завтрак		570	24	19	118	726	0	1	47	2	535	400	74	5				
Обед																		
56	Салат овощной с яблоками	100	1	7	7	101	0,03	22	262	3,26	34	30	17	1				
88	Щи из свежей капусты	260	5	7	12	128	0,09	39	293	1,55	55	66	28	1				
290.	Гуляш из курицы	100	15	14	5	208	0,07	1	22	1,7	34	141	18	0,75				
202	Макароны отварные	180	6	4	38	218	0,09		22,5	0,88	13,5	49,7	9,94	0,9				
342	Компот из вишни	200	3	0	20	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6				
Итого за Обед		920	37	33	124	955	1	63	611	9	164	396	114	6				
Итого за день		1490	61	52	241	1681	1	65	658	10	700	795	188	11				
ООО "Балтийский бриз"																		

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 Неделя 4

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше

Возраст: 12 лет и старше																	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)				Средне- тищевая плотность	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																	
14	Масло сливочное	10	0	7	0	66			45	0,11	2,4	3	0,05	0,03			
71	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	10	0,1	17	30	14	0,5			
211	Омлет натуральный с сыром	200	20	19	4	263	0,12	0,98	356	0,84	242	344	28	3			
282,00	Какао на молоке	200	4	3	16	104	0,04	1,17	19,9	0,1	113	107	30	1			
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6			
		590															
Итого за Завтрак			31	22	64	647	Q	12	386	2	391	551	98	6			
Обед																	
99	Салат Осенний	100	2	5	13	106	0,08	14,7	402	2,37	26	57	27	2			
35	Суп гороховый вегетарианский	250	7	1	20	128					60	104	47	3			
271	Котлеты домашние с соусом	110	14	10	14	199	0,3	1,81	5,87	1,1	23	154	26	2			
171	Каша гречневая рассычатая	180	8	6	34	218	0,26		23,7	0,53	15	181	120	4			
349	Компот из изюма	200	0,35	0,08	22	86	0,02	0,35	0,9	0,08	12	19	6	0,48			
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6			
Итого за Обед			24	13	130	738	1	15	427	4	132	431	227	11			
Итого за день			38	23	144	1385	1	17	432	5	154	585	253	13			
ООО "Балтийский бриз"																	
СанПиН 2.3/2.4.3590-20																	

День: 3 Неделя 4

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше

возраст: 12 лет и старше																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			Средне- тищевая плотность	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																
1	Бутерброд с сыром	40	5	10	11	152						164	73	10	1	
173	Каша вязкая молочная из	250	8	7	46	275	0,18	1,3	44,5	0,92	143	216	41,2	2,28		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	16	99	0,04	1,3	22	0,1	121	90	14	0		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
Итого за Завтрак			22	21	115	726	0	3	67	2	446	449	92	5		
Обед																
42	Салат картофельный с соленьями	100	2	5	10	94	0,08	13	11,1	2,32	16	47	19	1		
82,00	Борщ с картофелем и капустой	260	4	6	13	127	0,04	14,9	172	1,92	37,2	43,6	18,7	0,86		
259	Жаркое по-домашнему	240	21	14	35	365	1,03	44,6	308	1,83	47	303	74	3		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	15	63	0,01	4	2	0,08	7	4	4	1		

	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07		0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед	840	30	26	94	748	1	76	493	7	117	433	128	6
Итого за день	1410	30	26	94	1474	1	76	493	7	117	433	128	6
ООО "Балтийский бриз"													

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 4 Неделя 4

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Органические вещества	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																
23	Салат из свежих помидоров	100	2	5	4	70	0,05	21,5	107	2,78	22	30,9	18,5	0,88		
291	Плов с отварной птицей	200	20	13	39	351	0,13	2,7	652	2,98	23,8	238	53,4	1,42		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11	48		2,9	0,5	0,01	8	10	5	1		
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
140	Яблоки	100	0	0	10	45					16					
Итого за Завтрак	640	25	19	85	614	0	27	760	6	79	314	90	4			
Обед																
7	Салат из квашеной капусты со	100	1	9	6	113	0,02	17,7	0,8	4,07	40,4	39,9	17,7	0,94		
32	Рассольник на мясном бульоне со	250	4	2	15	118					53	179	36	1		
271	Котлеты домашние с соусом	110	14	10	14	199	0,3	1,81	5,87	1,1	23	154	26	2		
171	Каша гречневая рассычатая	180	8	6	34	218	0,26		23,7	0,53	15	181	120	4		
342	Компот из вишни	200	3	0	20	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб пшеничный	80	6	1	42	200	0,14			1,04	18	70	26	1,6		
Итого за Обед	920	37	28	131	948	1	20	30	7	159	658	239	10			
Итого за день	1560	62	47	216	1562	1	47	790	14	238	971	330	14			
ООО "Балтийский бриз"																

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 5 Неделя 4

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Органические вещества	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																
14	Масло сливочное	10	0	7	0	66			45	0,11	2,4	3	0,05	0,03		
223	Запеканка из творога с повидлом	200	24	13	35	358	0,07	2,56	85,8	0,52	213	293	34	1		
376	Чай с шиповником	200	0	0	13	54		30,1	25	0,11	7	9	5	0,94		
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
338	Яблоко	100	0	0	14	70	0,05	15	7,5	0,3	24	17	14	3		
Итого за Завтрак	550	27	21	83	648	0	48	163	2	256	357	66	6			
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты	100	1	5	5	73	0,03	40,1	202	2,33	46	33	18	1		

[illegible]

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Калининградской области»**

Фрунзе ул., д. 50, Калининград, 236016

ОГРН 1053902819717, ИНН 3906134513

тел./факс (4012)53-81-45, e-mail: kdfbuz@cge39.ru

Уникальный номер записи об аккредитации в реестре аккредитованных лиц: RA.RU.710068

Адрес места осуществления деятельности:

Московская ул., д. 46а, Зеленоградск, 238530

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ЭКСПЕРТА № М.1114.424.3.Д.25 от 07.11.2023

по гигиенической оценке примерного 20-дневного меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов МАОУ «СОШ г. Зеленоградска» по адресу: Калининградская обл., г. Зеленоградск, ул. Тургенева, 6.

1. Настоящее заключение выполнено на основании: заявление № 25/1575-23 от 03.11.2023 года.

2. Для проведения экспертизы представлена документация:

Примерное 20-дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов МАОУ «СОШ г. Зеленоградска».

3. Гигиеническая оценка проведена для установления соответствия (несоответствия) требованиям: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

4. При проведении экспертизы установлено:

Для учащихся МАОУ «СОШ г. Зеленоградска» разработан ООО «Балтийский бриз» 20-дневный рацион питания с двухразовым питанием.

Разработанное меню утверждено генеральным директором ООО «Балтийский бриз» и согласовано директором МАОУ «СОШ г. Зеленоградска», что соответствует требованиям п. 8.1.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Питание детей осуществляется посредством реализации основного (организованного) меню, включающего горячее питание, что соответствует требованиям п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Примерное меню разработано на 20 дней для возрастных групп детей 7-11 лет и 12 лет и старше, что соответствует требованиям п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Представленное меню для возрастных групп детей 7-11 лет и 12 лет и старше составлено с учетом массы порций и суммарного объема блюд, что соответствует требованиям п. 8.1.2., Таблиц 1, 3 Приложения № 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

5. Заключение:

Примерное 20-дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов МАОУ «СОШ г. Зеленоградска» соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Эксперт: врач по общей гигиене

Утверждаю: главный врач



К. А. Перевалова

А. А. Орлов