

Утверждаю:
Генеральный директор ООО «Лагвица»
С.К. Панфилова
01 сентября 2022

Согласовано:
Директор ГБОУ СОШ №4
А.В. Касатиков
« » 2022г.
Председатель родительского комитета

Согласовано:
Директор ГБОУ гимназия
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный
В.И. Ваничкина
« » 2022г.
Председатель родительского комитета

Согласовано:
Директор ГБОУ СОШ № 10 «ОЦ «ЛИК»
г.о. Отрадный
С.С. Григорьева
« » 2022г.
Председатель родительского комитета

Согласовано:
Директор ГБОУ СОШ №2
В.В. Филиппова
« » 2022г.

Председатель родительского комитета

Согласовано:
Директор ГБОУ СОШ № 6
Н.Н. Ивкова
« » 2022г.

Председатель родительского комитета

Согласовано:
Директор ГБОУ СОШ № 8 им. С.П. Алексеева
Н.А. Брыкина
« » 2022г.

Председатель родительского комитета

Примерное десятидневное меню ГОРОДСКОГО ОКРУГА ОТРАДНЫЙ с 01.09.2022-31.05.2023г.

Меню составлено по сборнику рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей школьного возраста. Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены (2021г.). Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области (2013г) и Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Руководители разработки сборника Могильный М П и Тутельян В А (2011г).
Ежедневно проводится С - витаминизация третьих блюд
При приготовлении блюд используется йодированная соль

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню 2022

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
181,02	Каша манная	200	6	3	37	199		1	16		115	106	19	1
3,01	Батон с сыром	50/20	4	1	13	114					17	100	28	2
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
Итого за Завтрак 5-11 классы			18	6	68	435	0	7	36	0	333	537	224	36
1-4 классы 1 смена														
181,02	Каша манная	200	6	3	37	199		1	16		115	106	19	1
3,01	Батон с сыром	50/20	4	1	13	114					17	100	28	2
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
Итого за 1-4 классы 1 смена			18	6	68	435	0	7	36	0	333	537	224	36
1-4 классы 2 смена														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
144	Щи с курицей со сметаной	200	2	3	8	63		25	4		38	41	18	1
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/50		12	2	55		1			5	11	5	
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за 1-4 классы 2 смена			33	20	134	922	0	37	24	0	308	656	267	38
Обед (ОВЗ)														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
144	Щи с курицей со сметаной	200	2	3	8	63		25	4		38	41	18	1
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/50		12	2	55		1			5	11	5	
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
424,04	Выпечка собственного производства	80	11	7	33	385					33	142	49	3
Итого за Обед (ОВЗ)			44	27	167	1307	0	37	24	0	341	798	316	41
Обед-2														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/50		12	2	55		1			5	11	5	
377,1	Чай с лимоном (витамизац)	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-2			28	17	112	788	0	12	20	0	263	589	240	37
Комплексный обед														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
144	Щи с курицей со сметаной	200	2	3	8	63		25	4		38	41	18	1
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/50		12	2	55		1			5	11	5	
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
377,1	Чай с лимоном (витамизац)	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			39	25	171	1115	0	37	24	0	325	727	292	39
Обед-1														
144	Щи с курицей со сметаной	200	2	3	8	63		25	4		38	41	18	1
377,1	Чай с лимоном (витамизац)	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-1			14	6	49	299	0	31	24	0	256	472	223	36
Итого за день			194	107	769	5301	0	168	188	0	2159	4316	1786	263

ООО "Лавица"

Приложение 2 к СанПин 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню 2022

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
182,01	Каша пшеничная	200	2	2	13	82		1	14		92	65	10	
1	Батон масло сливочное	50/10	4	9	23	185			45		19	102	28	2
381,01	Кофейный напиток	200	2		27	119	1	53						
Итого за Завтрак 5-11 классы			8	11	63	386	1	54	59	0	111	167	38	2
1-4 классы 1 смена														
143	Овощное рагу с зеленым горошком	150	4	1	24	120		47			52	104	44	2
243	Сосиска отварная	50	5	19		113					13			1
381,01	Кофейный напиток	200	2		27	119	1	53						
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за 1-4 классы 1 смена			15	21	74	466	1	100	0	0	82	204	72	5
1-4 классы 2 смена														
115	Суп рисовый с курицей	200	2	4	18	118		14			18	59	23	1
143	Овощное рагу с зеленым горошком	150	4	1	24	120		47			52	104	44	2
243	Сосиска отварная	50	5	19		113					13			1
381,01	Кофейный напиток	200	2		27	119	1	53						
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за 1-4 классы 2 смена			20	25	106	655	1	114	0	0	107	289	104	6
Обед (ОВЗ)														
71,01	Помидоры свежие.	30			1	7		8			4	8	6	
115	Суп рисовый с курицей	200	2	4	18	118		14			18	59	23	1
143	Овощное рагу с зеленым горошком	150	4	1	24	120		47			52	104	44	2
243	Сосиска отварная	50	5	19		113					13			1
381,01	Кофейный напиток	200	2		27	119	1	53						
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
424,04	Выпечка собственного производства	80	11	7	33	385					33	142	49	3
Итого за Обед (ОВЗ)			31	32	140	1047	1	122	0	0	144	439	159	9
Обед-2														
143	Овощное рагу с зеленым горошком	150	4	1	24	120		47			52	104	44	2
243	Сосиска отварная	50	5	19		113					13			1
381,01	Кофейный напиток	200	2		27	119	1	53						
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-2			15	21	74	466	1	100	0	0	82	204	72	5
Комплексный обед														
115	Суп рисовый с курицей	200	2	4	18	118		14			18	59	23	1
143	Овощное рагу с зеленым горошком	150	4	1	24	120		47			52	104	44	2
243	Сосиска отварная	50	5	19		113					13			1
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
381,01	Кофейный напиток	200	2		27	119	1	53						
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			26	30	143	848	1	114	0	0	124	360	129	7
Обед-1														
115	Суп рисовый с курицей	200	2	4	18	118		14			18	59	23	1
381,01	Кофейный напиток	200	2		27	119	1	53						
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-1			8	5	68	351	1	67	0	0	35	159	51	3
Итого за день			123	145	668	4219	7	671	59	0	685	1822	625	37

ООО "Лавица"

Приложение к СанПиН 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню 2022

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
174	Каша молочная рисовая	200	4	3	30	162		1	14		94	110	25	
2	Батон с повидлом	50/10	3		21	96					11	62	17	1
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			11	44								
Итого за Завтрак 5-11 классы			7	3	62	302	0	1	14	0	105	172	42	1
1-4 классы 1 смена														
174	Каша молочная рисовая	200	4	3	30	162		1	14		94	110	25	
2	Батон с повидлом	50/10	3		21	96					11	62	17	1
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			11	44								
Итого за 1-4 классы 1 смена			7	3	62	302	0	1	14	0	105	172	42	1
1-4 классы 2 смена														
94,1	Рассольник с курицей со сметанной	200	2	2	13	78		8	10		38	69	19	1
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
304	Рис отварной	150	4	3	37	188			14		27	77	29	1
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	3	2	63		1	6		8	8	4	
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			11	44								
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за 1-4 классы 2 смена			20	9	102	570	0	22	30	0	104	293	99	4
Обед (ОВЗ)														
94,1	Рассольник с курицей со сметанной	200	2	2	13	78		8	10		38	69	19	1
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
304	Рис отварной	150	4	3	37	188			14		27	77	29	1
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	3	2	63		1	6		8	8	4	
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			11	44								
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
424,04	Выпечка собственного производства	80	11	7	33	385					33	142	49	3
Итого за Обед (ОВЗ)			31	16	135	955	0	22	30	0	137	435	148	7
Обед-2														
304	Рис отварной	150	4	3	37	188			14		27	77	29	1
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	3	2	63		1	6		8	8	4	
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			11	44								
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за Обед-2			18	7	89	492	0	14	20	0	66	224	80	3
Комплексный обед														
94,1	Рассольник с курицей со сметанной	200	2	2	13	78		8	10		38	69	19	1
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
304	Рис отварной	150	4	3	37	188			14		27	77	29	1
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	3	2	63		1	6		8	8	4	
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			11	44								
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			26	14	139	763	0	22	30	0	121	364	124	5
Обед-1														
94,1	Рассольник с курицей со сметанной	200	2	2	13	78		8	10		38	69	19	1
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			11	44								
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-1			6	3	47	236	0	8	10	0	55	169	47	3
Итого за день			115	55	636	3620	0	90	148	0	693	1829	582	24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Школьное меню 2022

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
282	Запеканка творожная с сгущенкой	200/20	23	13	41	372		1	69		290	327	40	1
10 007,01	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			17	88		2			12	2	3	
	Батон	30	3		14	68					10	60	17	1
Итого за Завтрак 5-11 классы			26	13	72	528	0	3	69	0	312	389	60	2
1-4 классы 1 смена														
282	Запеканка творожная с сгущенкой	200/20	23	13	41	372		1	69		290	327	40	1
10 007,01	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			17	88		2			12	2	3	
	Батон	30	3		14	68					10	60	17	1
Итого за 1-4 классы 1 смена			26	13	72	528	0	3	69	0	312	389	60	2
1-4 классы 2 смена														
111,1	Суп вермишелевый с курицей	250	2	5	7	111		2	23		18	14	9	1
45	Салат из капусты с маслом растительным	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
312	Картофельное пюре.	150	5	2	35	184		41	10		84	162	53	2
294	Котлеты мясные.	50/30	13	16	5	213		2	1		27	18	17	1
10 007,01	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			17	88		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за 1-4 классы 2 смена			28	29	105	846	0	66	34	0	189	336	126	6
Обед (ОВЗ)														
111,1	Суп вермишелевый с курицей	250	2	5	7	111		2	23		18	14	9	1
45	Салат из капусты с маслом растительным	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
312	Картофельное пюре.	150	5	2	35	184		41	10		84	162	53	2
294	Котлеты мясные.	50/30	13	16	5	213		2	1		27	18	17	1
10 007,01	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			17	88		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
424,04	Выпечка собственного производства	80	11	7	33	385					33	142	49	3
Итого за Обед (ОВЗ)			39	36	138	1231	0	66	34	0	222	478	175	9
Обед-2														
312	Картофельное пюре.	150	5	2	35	184		41	10		84	162	53	2
294	Котлеты мясные.	50/30	13	16	5	213		2	1		27	18	17	1
45	Салат из капусты с маслом растительным	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
10 007,01	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-2			23	24	84	664	0	64	11	0	164	296	108	5
Комплексный обед														
111,1	Суп вермишелевый с курицей	250	2	5	7	111		2	23		18	14	9	1
45	Салат из капусты с маслом растительным	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
312	Картофельное пюре.	150	5	2	35	184		41	10		84	162	53	2
294	Котлеты мясные.	50/30	13	16	5	213		2	1		27	18	17	1
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
10 007,01	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Комплексный обед			31	34	128	968	0	66	34	0	199	381	142	7
Обед-1														
111,1	Суп вермишелевый с курицей	250	2	5	7	111		2	23		18	14	9	1
10 007,01	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-1			6	6	47	313	0	4	23	0	47	116	40	3
Итого за день			179	155	646	5078	0	272	274	0	1445	2385	711	34

ООО "Лавица"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню 2022

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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														
5-11 классы 1 смена														
173	Каша геркулесовая	200	4	3	35	182		1	14		94	110	25	
6	Батон с колбасой пк	50/20	8	9	23	198		14			21	100	28	2
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
Итого за Завтрак 5-11 классы			12	12	75	468	0	17	14	0	127	212	56	2
1-4 классы 1 смена														
139,1	Капуста тушеная с курицей	200	4	13	14	101		84			100	67	35	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за 1-4 классы 1 смена			8	14	54	303	0	86	0	0	129	169	66	3
1-4 классы 2 смена														
109	Суп с клецками с курицей	200	2	6	8	91		5	21		17	34	12	1
139,1	Капуста тушеная с курицей	200	4	13	14	101		84			100	67	35	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за 1-4 классы 2 смена			10	20	62	394	0	91	21	0	146	203	78	4
Обед (ОВЗ)														
109	Суп с клецками с курицей	200	2	6	8	91		5	21		17	34	12	1
139,1	Капуста тушеная с курицей	200	4	13	14	101		84			100	67	35	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
424,04	Выпечка собственного производства	80	11	7	33	385					33	142	49	3
Итого за Обед (ОВЗ)			24	27	109	850	0	91	21	0	186	371	136	7
Обед-2														
139,1	Капуста тушеная с курицей	200	4	13	14	101		84			100	67	35	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4	1	23	115					15	79	23	1
Итого за Обед-2			8	14	54	304	0	86	0	0	127	148	61	2
Комплексный обед														
109	Суп с клецками с курицей	200	2	6	8	91		5	21		17	34	12	1
139,1	Капуста тушеная с курицей	200	4	13	14	101		84			100	67	35	1
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			19	25	113	658	0	91	21	0	170	300	112	5
Обед-1														
109	Суп с клецками с курицей	200	2	6	8	91		5	21		17	34	12	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-1			6	7	48	293	0	7	21	0	46	136	43	3
Итого за день			87	119	515	3270	0	469	98	0	931	1539	552	26

ООО "Лавица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню 2022

День: понедельник

Неделя: 2

Приложение 2 к СанПиН 2.4.3590-20

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
173,1	Каша молочная пшеница	200	6	4	27	163		1	16		104	142	36	1
3,01	Батон с сыром	50/20	4	1	13	114					17	100	28	2
376	Чай черный с сахаром	200	9	2	11	100		5	23		223	371	198	37
Итого за Завтрак 5-11 классы			19	7	51	377	0	6	39	0	344	613	262	40
1-4 классы 1 смена														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
199	Гороховое пюре	150	18	1	38	239	1				75	182	71	6
278	Тефтеля мясная с соусом	50/50	8	9	7	147		5			25	105	24	2
376	Чай черный с сахаром	200	9	2	11	100		5	23		223	371	198	37
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за 1-4 классы 1 смена			39	13	80	607	1	15	23	0	352	779	328	47
1-4 классы 2 смена														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
81	Борщ с курицей	200	1	2	10	61		15	10		38	40	17	1
199	Гороховое пюре	150	18	1	38	239	1				75	182	71	6
278	Тефтеля мясная с соусом	50/50	8	9	7	147		5			25	105	24	2
376	Чай черный с сахаром	200	9	2	11	100		5	23		223	371	198	37
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за 1-4 классы 2 смена			43	15	104	739	1	30	33	0	397	845	354	48
Обед (ОВЗ)														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
81	Борщ с курицей	200	1	2	10	61		15	10		38	40	17	1
199	Гороховое пюре	150	18	1	38	239	1				75	182	71	6
278	Тефтеля мясная с соусом	50/50	8	9	7	147		5			25	105	24	2
376	Чай черный с сахаром	200	9	2	11	100		5	23		223	371	198	37
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
424,04	Выпечка собственного производства	80	11	7	33	385					33	142	49	3
Итого за Обед (ОВЗ)			54	22	137	1124	1	30	33	0	430	987	403	51
Обед-2														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
199	Гороховое пюре	150	18	1	38	239	1				75	182	71	6
278	Тефтеля мясная с соусом	50/50	8	9	7	147		5			25	105	24	2
376	Чай черный с сахаром	200	9	2	11	100		5	23		223	371	198	37
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-2			39	13	80	607	1	15	23	0	352	779	328	47
Комплексный обед														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
81	Борщ с курицей	200	1	2	10	61		15	10		38	40	17	1
199	Гороховое пюре	150	18	1	38	239	1				75	182	71	6
278	Тефтеля мясная с соусом	50/50	8	9	7	147		5			25	105	24	2
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
376	Чай черный с сахаром	200	9	2	11	100		5	23		223	371	198	37
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			49	20	141	932	1	30	33	0	414	916	379	49
Обед-1														
81	Борщ с курицей	200	1	2	10	61		15	10		38	40	17	1
376	Чай черный с сахаром	200	9	2	11	100		5	23		223	371	198	37
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-1			14	5	44	275	0	20	33	0	278	511	243	40
Итого за день			257	95	637	4661	5	146	217	0	2567	5430	2297	322

ООО "Лавица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: Школьное меню 2022

Приложение к СанПиН 2.4.3590-20

День: вторник
Неделя: 2Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11

№ 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														
5-11 классы 1 смена														
174,01	Каша кукурузная молочная	200	6	7	32	228		2	42		151	110	17	
1	Батон масло сливочное	50/10	4	9	23	185			45		19	102	28	2
553	Кисель фруктово ягодный	200			9	27		1			8	5	2	
Итого за Завтрак 5-11 классы			10	16	64	440	0	3	87	0	178	217	47	2
1-4 классы 1 смена														
174,01	Каша кукурузная молочная	250	8	8	40	285		2	53		188	138	21	
1	Батон масло сливочное	50/10	4	9	23	185			45		19	102	28	2
553	Кисель фруктово ягодный	200			9	27		1			8	5	2	
Итого за 1-4 классы 1 смена			12	17	72	497	0	3	98	0	215	245	51	2
1-4 классы 2 смена														
71	Помидоры свежие	50	1		2	12			13		7	13	10	
111,1	Суп вермишелевый с курицей	250	2	5	7	111		2	23		18	14	9	1
291	Плов с курицей	200	2	3	22	127		2			14	53	19	
553	Кисель фруктово ягодный	200			9	27		1			8	5	2	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за 1-4 классы 2 смена			9	9	63	391	0	18	23	0	64	185	68	3
Обед (ОВЗ)														
71	Помидоры свежие	50	1		2	12			13		7	13	10	
111,1	Суп вермишелевый с курицей	250	2	5	7	111		2	23		18	14	9	1
291	Плов с курицей	200	2	3	22	127		2			14	53	19	
553	Кисель фруктово ягодный	200			9	27		1			8	5	2	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
424,04	Выпечка собственного производства	80	11	7	33	385					33	142	49	3
Итого за Обед (ОВЗ)			23	16	110	847	0	18	23	0	104	353	126	6
Обед-2														
291	Плов с курицей	200	2	3	22	127		2			14	53	19	
71	Помидоры свежие	50	1		2	12			13		7	13	10	
553	Кисель фруктово ягодный	200			9	27		1			8	5	2	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-2			7	4	56	280	0	16	0	0	46	171	59	9
Комплексный обед														
71	Помидоры свежие	50	1		2	12			13		7	13	10	
111,1	Суп вермишелевый с курицей	250	2	5	7	111		2	23		18	14	9	1
291	Плов с курицей	200	2	3	22	127		2			14	53	19	
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
553	Кисель фруктово ягодный	200			9	27		1			8	5	2	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			18	14	114	655	0	18	23	0	88	282	102	4
Обед-1														
111,1	Суп вермишелевый с курицей	250	2	5	7	111		2	23		18	14	9	1
553	Кисель фруктово ягодный	200			9	27		1			8	5	2	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-1			6	6	39	252	0	3	23	0	43	119	39	3
Итого за день			85	82	518	3362	0	79	277	0	738	1572	492	29

ООО "Лагвица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Школьное меню 2022День: среда
Неделя: 2Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11

№ 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														
5-11 классы 1 смена														
183	Каша гречневая с молоком	200	7	4	32	189		1	14		96	183	90	3
2	Батон с повидлом	50/10	3		21	96					11	62	17	1
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
Итого за Завтрак 5-11 классы			11	4	76	380	0	3	14	0	141	267	125	5
1-4 классы 1 смена														
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
292	Курица тушенная с овощами	50/50		21	2	21		2			12	14	8	
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за 1-4 классы 1 смена			21	24	117	727	0	9	0	0	103	283	84	5
1-4 классы 2 смена														
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	250	3	3	12	85		4	9		59	35	26	1
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
292	Курица тушенная с овощами	50/50		21	2	21		2			12	14	8	
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за 1-4 классы 2 смена			27	27	143	883	0	13	9	0	169	344	119	6
Обед (ОВЗ)														
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	250	3	3	12	85		4	9		59	35	26	1
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
292	Курица тушенная с овощами	50/50		21	2	21		2			12	14	8	
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
424,04	Выпечка собственного производства	80	11	7	33	385					33	142	49	3
Итого за Обед (ОВЗ)			38	34	176	1268	0	13	9	0	202	486	168	9
Обед-2														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
292	Курица тушенная с овощами	50/50		21	2	21		2			12	14	8	
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-2			21	24	117	727	0	9	0	0	103	283	84	5
Комплексный обед														
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	250	3	3	12	85		4	9		59	35	26	1
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
292	Курица тушенная с овощами	50/50		21	2	21		2			12	14	8	
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			33	32	180	1076	0	13	9	0	186	415	144	7
Обед-1														
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	250	3	3	12	85		4	9		59	35	26	1
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
Итого за Обед-1			8	4	58	294	0	6	9	0	110	157	72	4
Итого за день			159	149	867	5355	0	66	50	0	1014	2235	796	41

ООО "Лавица"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
Рацион: Школьное меню 2022День: четверг
Неделя: 2Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
267	Каша "Дружба"	200	8	5	25	274		1	20		139	203	53	1
6	Батон с колбасой пк	50/20	8	9	23	198		14			21	100	28	2
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
Итого за Завтрак 5-11 классы			24	16	66	594	0	21	40	0	361	634	258	36
1-4 классы 1 смена														
267	Каша "Дружба"	200	8	5	25	274		1	20		139	203	53	1
6	Батон с колбасой пк	50/20	8	9	23	198		14			21	100	28	2
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
Итого за 1-4 классы 1 смена			24	16	66	594	0	21	40	0	361	634	258	36
1-4 классы 2 смена														
ТТК	Суп из овощей с фасолью с курицей	200	2		8	43		15			30	51	18	1
364	Печень по строгановски	50/50	11	3	6	96		20	4925		18	199	14	4
457	Гречка отварная	150	6	2	12	154					17	151	100	3
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за 1-4 классы 2 смена			35	8	83	612	0	54	4945	0	297	871	356	43
Обед (ОВЗ)														
ТТК	Суп из овощей с фасолью с курицей	200	2		8	43		15			30	51	18	1
364	Печень по строгановски	50/50	11	3	6	96		20	4925		18	199	14	4
457	Гречка отварная	150	6	2	12	154					17	151	100	3
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
424,04	Выпечка собственного производства	80	11	7	33	385					33	142	49	3
Итого за Обед (ОВЗ)			46	15	116	997	0	54	4945	0	330	1013	405	46
Обед-2														
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
457	Гречка отварная	150	6	2	12	154					17	151	100	3
364	Печень по строгановски	50/50	11	3	6	96		20	4925		18	199	14	4
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-2			30	8	61	498	0	39	4945	0	260	794	329	42
Комплексный обед														
ТТК	Суп из овощей с фасолью с курицей	200	2		8	43		15			30	51	18	1
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
364	Печень по строгановски	50/50	11	3	6	96		20	4925		18	199	14	4
457	Гречка отварная	150	6	2	12	154					17	151	100	3
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50/30	7	1	37	185					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			41	13	120	805	0	54	4945	0	314	942	381	44
Обед-1														
ТТК	Суп из овощей с фасолью с курицей	200	2		8	43		15			30	51	18	1
377,1	Чай с лимоном	200	8	2	18	122		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-1			14	3	49	279	0	21	20	0	248	482	223	36
Итого за день			214	79	561	4379	0	264	19880	0	2171	5370	2210	287

ООО "Лагвица"

Приложение к СанПиН 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Школьное меню 2022День: пятница
Неделя: 2Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
174,02	Каша ячневая	200	2	2	10	70		1	14		98	65	11	
3,01	Батон с сыром	50/20	4	1	13	114					17	100	28	2
10 004	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	200			10	44		36			13	6	7	
Итого за Завтрак 5-11 классы			6	3	33	228	0	37	14	0	128	171	46	2
1-4 классы 1 смена														
259	Жаркое с мясом	200	3	11	10	141		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом растительным	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
10 004	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	200			10	44		36			13	6	7	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за 1-4 классы 1 смена			8	17	47	364	0	79	18	0	84	205	77	3
1-4 классы 2 смена														
119	Суп гороховый с курицей	200	6	5	15	127		3	30		42	75	31	2
259	Жаркое с мясом	200	3	11	10	141		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом растительным	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
10 004	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	50			3	11		9			3	1	2	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за 1-4 классы 2 смена			14	22	55	458	0	55	48	0	116	275	103	5
Обед (ОВЗ)														
119	Суп гороховый с курицей	200	6	5	15	127		3	30		42	75	31	2
259	Жаркое с мясом	200	3	11	10	141		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом растительным	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
10 004	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	200			10	44		36			13	6	7	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
424,04	Выпечка собственного производства	80	11	7	33	385					33	142	49	3
Итого за Обед (ОВЗ)			25	29	95	876	0	82	48	0	159	422	157	8
Обед-2														
259	Жаркое с мясом	200	3	11	10	141		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом растительным	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
10 004	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	200			10	44		36			13	6	7	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-2			8	17	47	364	0	79	18	0	84	205	77	3
Комплексный обед														
119	Суп гороховый с курицей	200	6	5	15	127		3	30		42	75	31	2
259	Жаркое с мясом	200	3	11	10	141		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом растительным	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
10 004	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	200			10	44		36			13	6	7	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Комплексный обед			20	27	99	684	0	82	48	0	143	351	133	6
Обед-1														
119	Суп гороховый с курицей	200	6	5	15	127		3	30		42	75	31	2
10 004	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	200			10	44		36			13	6	7	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114					17	100	28	2
Итого за Обед-1			10	6	48	285	0	39	30	0	72	181	66	4
Итого за день			91	121	424	3259	0	453	224	0	786	1810	659	31

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	Итого за 10 дней		1504	1107	6241	42504	12	2678	21415	0	13189	28308	10710	1094
№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	Средняя норма за день		150,40	110,70	624,10	4250,40	1,20	267,80	2141,50	0,00	1318,90	2830,80	1071,00	109,40

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

М.П.