Утверждаю: Генеральный директор ООО "Лагвица" С.К. Панфилова

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ № 10 «ОЦ «ЛИК» г.о. Отрадный

О.А. Трухова

2023г.

Примерное десятидневное меню (витаминизация) ГОРОДСКОГО ОКРУГА ОТРАДНЫЙ c 01.09.2023-31.05.2024r

Меню составлено по сборнику рецептур 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 рецептур 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 2023 День: понедельник Сезон: осенне-зимний Неделя: 1 Возраст: 7-11

		<u> </u>	еделя:	1					Возраст	:	7-11			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вец	цества (г)	Энерге- тическая		Вита	мины (мг)		Мине	еральные	вещества	э (мг)
рец.	MACCONTRACTOR STREET	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1
Завтра														1
	ассы 1 смена													
	Каша манная	200	15,00	19,00	29,00	345		1	16		115	106	19	T 1
3,01	Батон с сыром	50/20	5	3	20	150					17	100	28	1 2
377,1	Чай с лимоном	200	0	0	20	66		6	20		201	331	177	3
	Завтрак 5-11 классы		20	22	69	561	0	7	36	0	333	537	224	3
	ссы 1 смена в том числе ОВЗ	A TOTAL COL	Maria Maria	ALC: N	物質は	C. STREET, ST	使用电缆	SET MANAGE	MISHREE	EN PART	The Labor		Spinishments	Marriel
181,02	Каша манная со сл. Маслом тверд. Сортов в нарезке	180/20	15,00	19,00	29,00	345		1	16		115	106	19	1
301,00	Батон	30	4,00	1,00	25,00	130,00	22000	HEROEST ST	A STORES		17	100	28	1 2
377,1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	66		6	20	EDITION OF	201	331	177	3
ТТК	Десерт фруктовый (витаминизация)	100	1,00	0,00	10,00	47					16	11	9	1
Итого 1 с			20	20	84	588	0	7	36	0	349	548	233	3
	ссы 2 смена в том числе ОВЗ		SE FINE					and the second		III SEED			200	
71	Огурцы свежие порционно	60		WE WILL	1	7		5		STATE OF	12	21	7	
119	Щи с курицей со сметаной	200	3	10	22	97		25	4		38	41	18	
203,01	Макароны отварные	150	6	5	25	148				KI TO IN	28	126	23	
260,1	Гуляш из курицы	50/40	10	11	3	335		1		1	5	11	5	100
377,1	Чай с сахаром	200	0	0	20	66		6	20	Sign of the	201	331	177	3
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	3	21	71	10000	1000000	AND THE ST	100000	24	126	37	1 2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71						120	31	-
TTK	Десерт фруктовый (витаминизация)	100	1,00	0,00	10,00	47					16	11	9	2
Итого 2 с	мена		28	30	116	835	0	32	24	0	312	646	269	4
Обед-2	(второе блюдо)										1 012	040	200	1
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	$\overline{}$
203,01	Макароны отварные	150	6	5	25	148					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/40	10	11	3	335		1			5	11	5	-
377,1	Чай с лимоном	200	0	0	20	66		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	3	21	71					17	100	28	2
Итого за (Обед-2		20	19	70	627	0	12	20	0	263	589	240	37
Компле	сный обед										200	000	240	01
71	Огурцы свежие порционно	25			1	7	T	5		F - 7	12	21	7	
119	Щи с курицей со сметаной	200	3	10	22	97		25	4		38	41	18	1
	Макароны отварные	150	6	5	25	148			-		28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/40	10	11	3	335		1			5	11	5	-
377,1	Чай с лимоном	200			20	66	\neg	6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
1того за Н	Комплесный обед		27	30	107	795	0	37	24	0	308	656	267	39
	(первое блюдо)										000	000	201	_ 08
119	Щи с курией со сметаной	200	3	10	22	97		25	4		38	41	18	1
377,1	Чай с лимоном	200			20	66	\neg	6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	3	21	71	\rightarrow				17	100	28	2
1того за С			7	13	63	234	0	31	24	0	256	472	223	36
1того за д	день		122	134	509	3640	0	126	164	0	1821	3448	1456	220

OOO "Лагвица"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Школьное меню 2023
День: вторник

99		H	еделя:	1					Возраст:	7	7-11			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вец	цества (г)	Энерге- тическая		Витам	ины (мг)	X.	Мине	ральные в	ещества	(мг)
рец.	\$ 8.00 PM	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтра														
5-11 кл	ассы 1 смена											ge		
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
	Кофейный напиток	200			7	27	1	53						
Итого за	Завтрак 5-11 классы		6	11	43	294	1	54	59	0	111	167	38	2
1-4 кла	ассы 1 смена в том числе ОВЗ													
259	Жаркое с мясом	250	14	14	34	347		47			52	104	44	2
381,01	Компот из свежезамороженных ягод	200	0	0	7	28					13			1
13,002	Батон	50	4	3	21	71		10			16	11	9	2
Итого 1	смена		18	17	62	446	0	57	0	0	81	115	53	5
1-4 кла	ассы 2 смена в том числе ОВЗ			e!			0					F		
115	Суп рисовый с курицей	200	10	12	38	151		14			18	59	23	1
143	Овощное рагу с зеленым горошком	180	11	5	34	171		47			52	104	44	2
71	Помидор свеж. Порционный	60	1	0	2	15					13			1
243	Сосиска отварная с соусом	50/50	3	9		164								
381,01	Кофейный напиток	200			7	27		10			16	11	9	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	3	21	71					24	126	37	2
Итого 2-с	смена		33	30	117	670	0	71	0	0	123	300	113	8
Обед-2	2 (второе блюдо)													
143	Овощное рагу с зеленым горошком	150	11	5	34	171		47			52	104	44	2
243	Сосиска отварная с соусом	50/50	3	9		164					13			1
	Кофейный напиток	200			3	11	1	53						
	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7		18	15	58	417	1	100	0	0	82	204	72	5
	есный обед													
115	Суп рисовый с курицей	200	10	12	38	151		14			18	59	23	1
143	Овощное рагу с зеленым горошком	150	11	5	34	171		47			52	104	44	2
243	Сосиска отварная с соусом	50/50	3	9		43					13			1
381,01	Кофейный напиток	200			7	27	1	53						
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
	Комплесный обед		32	30	115	534	1	114	0	0	107	289	104	6
	(первое блюдо)													
	Суп рисовый с курицей	200	10	12	38	151		14			18	59	23	1
	Кофейный напиток	200			7	27	1	53						
	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за			14	13	66	249	1	67	0	0	35	159	51	3
Итого за			121	116	461	2610	4	463	59	0	539	1234	431	29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню 2023

День: среда

		H	неделя:		- In a large				Возраст:	7	7-11			
N₂	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вец	цества (г)	Энерге-		Витан	иины (мг)		Мине	ральные в	ещества	(Mr)
рец.	присм пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	тическая	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтра	ık				7							-		
5-11 кл	пассы 1 смена						0		×	==0				
174	Каша молочная рисовая	200	8	11	33	340		1	14		94	110	25	Т
2	Батон с повидлом	50/20	11,30	8,80	20,60	103					11	62	17	1
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			20,20	98								
Итого за	Завтрак 5-11 классы		19	20	74	541	0	1	14	0	105	172	42	1
1-4 кла	ссы 1 смена в том числе ОВЗ	s- an-												
304	Рис рассыпчатый отварной	150	8	11	33	217		1	14		94	110	25	T
13002	Хлеб пшеничный	30	11	8,8	20,60	103					11	62	17	1
349.10	Напиток из плодов шиповника.	180			20.2	98		10			16	11	9	2
	Сосиска отварная с соусом	100	3	9		164								
TTK	сок 0,2 витаминизация	200	1	0	10	47								
Итого 1 с	мена		23	29	84	629	0	11	14	0	121	183	51	3
	ссы 2 смена в том числе ОВЗ													
94,1	Рассольник с курицей со сметаной		6,60	5,00	25	227		8	10		38	69	19	1
- 71	Свекла отварная	60	0	4	1	45		13			7	13	10	
304	Рис рассыпчатый отварной	150	3,40	6,40	16	217			14		27	77	29	1
229	Рыба тушенная с овощами	50/50	6	11	5,30	104		1	6		8	8	4	
377,10	Чай с сахаром+ С витаминизация	200			20	64		10			16	11	9	2
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	0	21	71					24	126	37	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4		15	71				4				
TTK	сок 0,2 витаминизация	200	1	0	10	47								
Итого 2 с			25	26	113	846	0	32	30	0	120	304	108	6
Обед-2	? (второе блюдо)						21							
304	Рис отварной	150	3	6	16	217			14		27	77	29	1
229	Рыба тушенная с овощами	50/50	6	11	5,30	104		1	6		8	8	4	
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
349.1	Напиток из плодов шиповника.	200			20	98								-
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за		00.20	18	21	80	573	0	14	20	0	66	224	80	3
	есный обед					0.0								
94,1	Рассольник с курицей со сметан	200	6,6	5	25	227		8	10		38	69	19	1
71	Помидоры свежие	25	1		2	15		13			7	13	10	<u> </u>
304	Рис отварной	150	3	6	16	217			14		27-	77	29	1
229	Рыба тушенная с овощами	50/50	6	11	5,30	104		1	6		8	8	4	
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			20	98								
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
	Комплесный обед		31	31	142	996	0	22	30	0	121	364	124	5
	(первое блюдо)													-
94.1	Рассольник с курицей со сметан	200	6,60	5	25	227		8	10		38	69	19	1
349.1	Напиток из плодов шиповника.	200	0,00		20	98		-						_
	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за		00	11	6	66	396	0	8	10	0	55	169	47	3
Итого за			128	134	558	3981	0	88	118	0	588	100000000000000000000000000000000000000		21
viioio sa ,	депь		120	134	556	3981	U	88	118	U	588	1416	452	21

ООО "Лагвица"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Школьное меню 2023
День: четверг

Приложение к СанПиН 2.4.3590-20

	Прием пиши ментен		Неделя		щества (г)	- Quene	_	-	Возраст:		7-11			
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции		Ж	y y	Энерге-	-		мины (мг)		Мин	еральные	веществ	а (мг)
1	2	3	4	5	6	тическая	B1	C	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
Завтр	рак			1 0	0	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 K	лассы 1 смена												-	
282	Манник с джемом	200/30	23	13	41	070	_							
553,00		200	23	13	20	372	-	1	69		290	327	40	1
3,01	Батон с сыром	50/20	5	3	20	60 150	-	2			12	2	3	
	а Завтрак 5-11 классы	COILO	28	16	81	582	-	-			10	60	17	1
1-4 кл	ассы 1 смена в том числе ОВЗ			10	01	382	0	3	69	0	312	389	60	2
553,00	Кисель	200			20	60	1							
3,01	Батон с сыром	50/20	5	3	19.85	150		10		10	16	11	9	2
553	Кисель	200		, ·	20	60				0	10	60	17	1
Итого 1			18	20	94	601		1	69	70	300	007		-
1-4 кл	ассы 2 смена в том числе ОВЗ					001			09	70	300	387	57	2
111,1	Суп вермишелевый с курицей	200	2	2	18	130		2	23		18	1 44	T .	
278	Котлета мясная с соусом	100	12,95	4	5	187			23		18	14	9	1
312	Картофельное пюре со слив. Масл.	150	3	11,65	24,25	188.50		41	10		0.4	100	-	
278	Котлета мясная с соусом	80/20	12,95	4	5	187		2	1	-	84 27	162	53	2
377,1	Чай с сахаром	200			20	64		10	-	_	16	18	17	1
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	3	21	71					24	126	9 37	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	70					24	120	31	2
			-				$\overline{}$	_	_					
Обед-2														
Обед-2 (г	второе блюдо)													
Обед-2 (г 312	второе блюдо) Картофельное пюре. Со сл. Масл	150	3	12	24	187		41	10		84	162	53	2
Обед-2 (в 312 278	второе блюдо) Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом	150	3	953	V/80/08						135013	111.0000	17.73	- 57
Обед-2 (в 312 278 45	второе блюдо) Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Салат из капусты с маслом	1000		4	5	187		2	10		27	18	17	2
Обед-2 (в 312 278 45 10 007,01	карторое блюдо) Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Салат из капусты с маслом Компот из плодов свежих	80/20	12,95	953	5 4	187 65		2			27 24	18	17	- 57
Обед-2 (в 312 278 45	второе блюдо) Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Салат из капусты с маслом	80/20 50	12,95	4	5	187 65 88		2			27 24 12	18 14 2	17 7 3	1
Обед-2 (в 312° 278 45 10 007,01 13 001	карторое блюдо) Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Салат из капусты с маслом Компот из плодов свежих Хлеб пшеничный	80/20 50 200	12,95	5	5 4 17	187 65	0	2 19 2	1	0	27 24 12 17	18 14 2 100	17 7 3 28	1 2
Обед-2 (в 312 278 45 10 007,01 13 001	карторое блюдо) Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Салат из капусты с маслом Компот из плодов свежих Хлеб пшеничный	80/20 50 200	12,95	4 5	5 4 17 21	187 65 88 71	0	2		0	27 24 12	18 14 2	17 7 3	1
Обед-2 (в 312 278 45 10 007,01 13 001 Итого за Компле	карторое блюдо) Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Салат из капусты с маслом Компот из плодов свежих Хлеб пшеничный Обед-2	80/20 50 200 50	12,95 1 4 21	4 5	5 4 17 21	187 65 88 71	0	2 19 2	1	0	27 24 12 17	18 14 2 100	17 7 3 28	1 2
Обед-2 (в 312° 278 45 10 007,01 13 001 Итого за Компле	карторое блюдо) Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Салат из капусты с маслом Компот из плодов свежих Хлеб пшеничный Обед-2 эсный обед Суп вермишелевый с курицей	80/20 50 200 50	12,95 1 4 21	4 5 1 22	5 4 17 21	187 65 88 71	0	2 19 2	1 11	0	27 24 12 17 164	18 14 2 100 296	17 7 3 28 108	2 5
Обед-2 (в 312 278 45 10 007,01 13 001 Итого за Компле	карторое блюдо) Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Салат из капусты с маслом Компот из плодов свежих Хлеб пшеничный Обед-2 всный обед Суп вермишелевый с курицей Салат из капусты с маслом	80/20 50 200 50	12,95 1 4 21	4 5 1 22	5 4 17 21 71	187 65 88 71 598	0	2 19 2 64	1	0	27 24 12 17	18 14 2 100	17 7 3 28	1 2
Обед-2 (г 312° 278 45 10 007,01 13 001 Итого за Компле 111,1 45	карторое блюдо) Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Салат из капусты с маслом Компот из плодов свежих Хлеб пшеничный Обед-2 всный обед Суп вермишелевый с курицей Салат из капусты с маслом Картофельное пюре. Со сл. Масл	80/20 50 200 50	12,95 1 4 21 2	4 5 1 22	5 4 17 21 71	187 65 88 71 598	0	2 19 2 64	1 11 23	0	27 24 12 17 164	18 14 2 100 296	17 7 3 28 108	2 5
Обед-2 (и 312' 278 45 10 007,01 13 001 Итого за Компле 111,1 45 312 278	карторое блюдо) Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Салат из капусты с маслом Компот из плодов свежих Хлеб пшеничный Обед-2 сный обед Суп вермишелевый с курицей Салат из капусты с маслом Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом	80/20 50 200 50 50 200 30	12,95 1 4 21 2 1	4 5 1 22 2 5	5 4 17 21 71 18 4	187 65 88 71 598 130 65	0	2 19 2 64 2 19	1 11 23 10	0	27 24 12 17 164 18 24	18 14 2 100 296	17 7 3 28 108	1 2 5
Обед-2 (и 312' 278 45 10 007,01 13 001 Итого за Компле 111,1 45 312 278 10 007,01	карторое блюдо) Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Салат из капусты с маслом Компот из плодов свежих Хлеб пшеничный Обед-2 эсный обед Суп вермишелевый с курицей Салат из капусты с маслом Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Компот из плодов свежих витамин	80/20 50 200 50 50	12,95 1 4 21 2	4 5 1 22	5 4 17 21 71 18 4 24,25 5	187 65 88 71 598 130 65 188,50 187	0	2 19 2 64 2 19	1 11 23	0	27 24 12 17 164 18 24 84 27	18 14 2 100 296 14 14 162 18	17 7 3 28 108 9 7	2 5
Обед-2 (и 312' 278 45 10 007,01 13 001 Итого за Компле 111,1 45 312 278 10 007,01	карторое блюдо) Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Салат из капусты с маслом Компот из плодов свежих Хлеб пшеничный Обед-2 всный обед Суп вермишелевый с курицей Салат из капусты с маслом Картофельное пюре. Со сл. Масл	80/20 50 200 50 50 200 30 150 80/20	12,95 1 4 21 2 1	4 5 1 22 2 5	5 4 17 21 71 18 4	187 65 88 71 598 130 65	0	2 19 2 64 2 19	1 11 23 10	0	27 24 12 17 164 18 24	18 14 2 100 296	17 7 3 28 108	1 2 5
Обед-2 (и 312' 278 45 10 007,01 13 001 Итого за Компле 111,1 45 312 278 10 007,01 13 001	карторое блюдо) Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Салат из капусты с маслом Компот из плодов свежих Хлеб пшеничный Обед-2 ВСНЫЙ обед Суп вермишелевый с курицей Салат из капусты с маслом Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Компот из плодов свежих витамин Хлеб пшеничный	80/20 50 200 50 200 30 150 80/20 200	12,95 1 4 21 2 1 3 12,95	4 5 1 22 2 5 11,65 4	5 4 17 21 71 18 4 24,25 5 17	187 65 88 71 598 130 65 188,50 187 88 71		2 19 2 64 2 19 41 2 2	11 23 10 1		27 24 12 17 164 18 24 84 27 12	18 14 2 100 296 14 14 162 18 2 100	17 7 3 28 108 9 7 53 17 3 28	1 2 5
Обед-2 (и 312' 278 45 10 007,01 13 001 Итого за Компле 111,1 45 312 278 10 007,01 13 001 Итого за и Обед-1	карторое блюдо) Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Салат из капусты с маслом Компот из плодов свежих Хлеб пшеничный Обед-2 ссный обед Суп вермишелевый с курицей Салат из капусты с маслом Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Компот из плодов свежих витамин Хлеб пшеничный Сомплесный обед (первое блюдо)	80/20 50 200 50 200 30 150 80/20 200	12,95 1 4 21 2 1 3 12,95	4 5 1 22 2 5 11,65 4	5 4 17 21 71 18 4 24,25 5 17 21	187 65 88 71 598 130 65 188,50 187 88	0	2 19 2 64 2 19	1 11 23 10	0	27 24 12 17 164 18 24 84 27	18 14 2 100 296 14 14 162 18 2	17 7 3 28 108 9 7	1 2 5
Обед-2 (и 312 278 45 10 007,01 13 001 Итого за Компле 111,1 45 312 278 10 007,01 13 001 4 того за К	карторое блюдо) Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Салат из капусты с маслом Компот из плодов свежих Хлеб пшеничный Обед-2 всный обед Сул вермишелевый с курицей Салат из капусты с маслом Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Компот из плодов свежих витамин Хлеб пшеничный Омплесный обед (первое блюдо) Сул вермишелевый с курицей	80/20 50 200 50 200 30 150 80/20 200	12,95 1 4 21 2 1 3 12,95	4 5 1 22 2 5 11,65 4	5 4 17 21 71 18 4 24,25 5 17 21 89	187 65 88 71 598 130 65 188,50 187 88 71		2 19 2 64 2 19 41 2 2	1 11 23 10 1 1 34		27 24 12 17 164 18 24 84 27 12 17	18 14 2 100 296 14 14 14 162 18 2 100 310	17 7 3 28 108 9 7 53 17 3 28	1 2 5 1 2 1 2 6 6
Обед-2 (и 312 278 45 10 007,01 13 001 Итого за к Компле 111,1 45 312 278 10 007,01 13 001 4 того за к Обед-1 111,1 10 007,01	карторое блюдо) Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Салат из капусты с маслом Компот из плодов свежих Хлеб пшеничный Обед-2 Всный обед Сул вермишелевый с курицей Салат из капусты с маслом Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Компот из плодов свежих витамин Хлеб пшеничный Сомплесный обед (первое блюдо) Суп вермишелевый с курицей Компот из плодов свежих	80/20 50 200 50 50 200 30 150 80/20 200 50	12,95 1 4 21 2 1 3 12,95 4 23	4 5 1 22 2 5 11,65 4 1	5 4 17 21 71 18 4 24,25 5 17 21	187 65 88 71 598 130 65 188,50 187 88 71 730		2 19 2 64 2 19 41 2 2	11 23 10 1		27 24 12 17 164 18 24 84 27 12 17 182	18 14 2 100 296 14 14 14 162 18 2 100 310	17 7 3 28 108 9 7 53 17 3 28 117	1 2 5 1 2 1 2
Обед-2 (и 312 278 45 10 007,01 13 001 Итого за и Компле 111,1 45 312 278 10 007,01 13 001 4того за и Обед-1 111,1 10 007,01 111,1	карторое блюдо) Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Салат из капусты с маслом Компот из плодов свежих Хлеб пшеничный Обед-2 Всный обед Сул вермишелевый с курицей Салат из капусты с маслом Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Компот из плодов свежих витамин Хлеб пшеничный Омплесный обед (первое блюдо) Суп вермишелевый с курицей Компот из плодов свежих Хлеб пшеничный	80/20 50 200 50 30 150 80/20 200 50	12,95 1 4 21 2 1 3 12,95 4 23	4 5 1 22 2 5 11,65 4 1	5 4 17 21 71 18 4 24,25 5 17 21 89	187 65 88 71 598 130 65 188,50 187 88 71		2 19 2 64 2 19 41 2 2	1 11 23 10 1 1 34		27 24 12 17 164 18 24 84 27 12 17 182	18 14 2 100 296 14 14 14 162 18 2 100 310	17 7 3 28 108 9 7 53 17 3 28 117	1 2 5 1 2 6 1 1
Обед-2 (и 312 278 45 10 007,01 13 001 Итого за к Компле 111,1 45 312 278 10 007,01 13 001 4 того за к Обед-1 111,1 10 007,01	карторое блюдо) Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Салат из капусты с маслом Компот из плодов свежих Хлеб пшеничный Обед-2 ЭСНЫЙ обед Сул вермишелевый с курицей Салат из капусты с маслом Картофельное пюре. Со сл. Масл Котлета мясная с соусом Компот из плодов свежих витамин Хлеб пшеничный Сомплесный обед (первое блюдо) Сул вермишелевый с курицей Компот из плодов свежих Хлеб пшеничный	80/20 50 200 50 30 150 80/20 200 50	12,95 1 4 21 2 1 3 12,95 4 23	4 5 1 22 5 11,65 4 1 24	5 4 17 21 71 18 4 24,25 5 17 21 89	187 65 88 71 598 130 65 188,50 187 88 71 730		2 19 2 64 2 19 41 2 2	1 11 23 10 1 1 34		27 24 12 17 164 18 24 84 27 12 17 182	18 14 2 100 296 14 14 14 162 18 2 100 310	17 7 3 28 108 9 7 53 17 3 28 117	1 2 5 1 2 1 2 6 6

Приложение 2 к СанПиН 2.4.3590-20

ООО "Лагвица"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Школьное меню 2023
День: пятница

	CONTROL CONTRO	1	Неделя:	1	-				Возраст:		е-зимнии 7-11			
NΩ		Macca	Пище	вые вец	цества (г)	Энерге-			иины (мг)		-	еральные	вешества	(Mr)
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	тическая ценность	B1	С	A	Е	Ca	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтра	ık							_	10	1	12	10	1.4	10
5-11 кл	ассы 1 смена													
173	Каша ячневая	200	4	3	35	182		1	14		94	110	25	_
6	Батон с колбасой пк	30/20	8	9	23	198		14			21	100	28	2
. 349	Компот из смеси сухофруктов+ С	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 кла	ссы 1 смена в том числе ОВЗ				1,00						121	212	- 50	
174,02	Каша ячневая молоч	200	17,25	18,75	43,75	401		84			100	67	35	1
349	Компот из смеси сухофруктов+ С	200			17	88		2			12	2	3	-
13 002	Хлеб пшеничный	50	4	3	21	71		-			17	100	28	2
TTK	десерт фруктовый (витаминизация)	100			10	47		10			8	28	42	1
5003,01		50			1	7						20	42	+ '-
Итого 1 с	мена		21	22	93	614	0	96	0	0	137	197	108	4
1-4 кла	ссы 2 смена в том числе ОВЗ					011		- 00			107	101	100	1 4
109	Суп с клецками с курицей	200	2	9	12,65	116		5	21		17	34	12	1
7013.01	Бефстроганов	100	14.95	15	4	270		84	21		100	67	35	1
	Гречка	150	6	2	12	154		- 04			100	07	35	<u> </u>
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	17	88		2			12	2	3	_
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	3	21	71					17	100	28	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71					- "	100	20	-
TTK	десерт фруктовый (витаминизация)	100			10	47		10			8	28	42	1
Итого 2 с			31	30	92	817	0	101	21	0	154	231	120	5
Обед-2	(второе блюдо)							101			1 104	201	120	1 2
	Бефстроганов	100	14,95	15	4	270		84			100	67	35	1
457,00		150	6	2	12	154					100	- 01	- 00	<u> </u>
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	_
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50	8	4	36	142	0 8				15	79	23	1
Итого за (Обед-2		23	19	57	500	0	86	0	0	127	148	61	2
	сный обед											1.10	01	-
109	Суп с клецками с курицей	200	2	9	12,65	116		5	21		17	34	12	1
7013,01	Бефстроганов	100	14,95	15	4	270		84			100	67-	35	1
457,00	Гречка	150	6	2	12	154						- 0,	- 00	
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	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
	Сомплесный обед		31	33	107	809	0	91	21	0	170	300	112	5
	(первое блюдо)										11.7			
109	Суп с клецками с курицей	200	2	9	12,65	116		5	21	3	17	34	12	1
	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за С			6	10	51	275	0	7	21	0	46	136	43	3
Итого за д	(ень		124	126	474	3483	0	398	77	0	761	1224	500	21

Итого за день

Приложение 2 к СанПиН 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6) Рацион: Школьное меню 2023 День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 Macca No Пищевые вещества (г) тическая Витамины (мг) Минеральные вещества (мг) Прием пищи, наименование блюда рец. порции ценность B1 A 10 Fe (KKAU) Завтрак 5-11 классы 1 смена 174,01 Каша кукурузная молоч со сл.мас 3,01 Батон с сыром 50/20 Чай черный с сахаром+ С витамин Итого за Завтрак 5-11 классы 1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ 203,01 Макароны отварные Кисель фруктово ягодный 260,01 Гуляш из курицы Хлеб пшеничный 4,00 21,00 десерт фруктовый (витаминизация) 21 TTK Итого 1 смена 1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ 174,01 Салат из капусты с раст. Маслом 75 182 Суп вермишелевый 19 Плов с курицей Чай черный с сахаром+ С витамин 13 002 Хлеб пшеничный 13 002 Хлеб ржаной десерт фруктовый (витаминизация) TTK Итого 2 смена Обед-2 (второе блюдо) Огурцы свежие порционно Плов с курицей Чай черный с сахаром 13 001 Хлеб пшеничный Итого за Обед-2 Комплесный обед Огурцы свежие порционно 111,1 Суп вермишелевый Плов с курицей Чай черный с сахаром 13 002 Хлеб пшеничный и ржаной 30/20 Итого за Комплесный обед Обед-1 (первое блюдо) 111,1 Сул вермишелевый 376 Чай черный с сахаром 200 13 001 Хлеб пшеничный Итого за Обед-1 59

Приложение к СанПиН 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7) Рацион: Школьное меню 2023

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возраст: Неделя: 2 Минеральные вещества (мг) Macca Пищевые вещества (г) Энерге-Витамины (мг) Прием пищи, наименование блюда порции рец. тическая B1 Ca 12 Б ж Mg Завтрак 5-11 классы 1 смена 50/10 Батон масло сливочное Кисель фруктово ягодный 13001 Батон Итого за Завтрак 5-11 классы 1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ 45 102 28 18201,00 Пшеничная каша, котлета мясная 13001 Батон 376 Чай черн с сахаром Итого за 1-4 классы 1 смена Итого 1 смена 1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ Борщ с курицей 50/50 38 Тефтеля мясная с соусом 18 Гороховое пюре 349,00 Компот из смеси сухофруктов 13002,00 Хлеб ржаной Итого за 1-4 классы 2 смена 70 57 Итого 2 смена Обед-2 (второе блюдо) 50/50 Гороховое пюре 13 5 Тефтеля мясная с соусом Помидоры свежие 349;00 Компот из смеси сухофруктов 13 001 Хлеб пшеничный Итого за Обед-2 Комплесный обед 71 Помидоры свежие 111,1 Борщ с курицей 199 Гороховое пюре 250 200 38 239 349,00 компот из сухофруктов 58 57 13 002 Хлеб пшеничный и ржаной 30/20 Итого за Комплесный обед Обед-1 (первое блюдо) 111,1 Борщ с курицей Кисель фруктово ягодный 13 001 Хлеб пшеничный Итого за Обед-1 Итого за день

OOO "Лагвица"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Школьное меню 2023
День: среда

Приложение к СанПиН 2.4.3590-20

1000		Неде						Cesor	4: осен		й		
Прием пищи, наименование блюда		Пи	щевые в	ещества (г)	Энерге-	1	Вита						
	порции	Б		У		B1			-	Ми			
av Z	3	4	5	6	7							Mg	
						1 0	1 0	10	1 11	12	13	14	
	T	_								-			
Батон с повиллен		_		33	335	T	1 1	14	1	1 00	1		-
2 Компот из пропи		11	8,8	21	103			14	+				_
3annay 5-11 kgasay	200	1		23	95		2		+				
CCLI 1 CHOUS D TOUR CON		30	26	77	533	0		14	-				
Каша гронивает в том числе ОВЗ							1 0	1 14	1 0	141	267	125	
Кисол фанавая с молоком		18	17	33	335		T				_		
Езгон с поруктово ягодный			0	20			2						
ватон с повидлом	50/20	5,3	3	19.90					-			8	
1.4 крассы (витаминизация)	100			10				-	-			7	
1-4 ЮГассы 1 смена		23	20	83		0		-	-			9	
ссы 2 смена в том числе ОВЗ					002	U	1 1/	0	0	68	172	47	
Суп рыбный с пшеном	200	3	3	16	125		1						
макароны отварные	150	6	5				4	9	_		35	26	3) (
курица тушенная с овощами	50/50	12	4			_	-				126	23	
Кофейный напиток	200					_					14	8	T
Хлеб ржаной	20	4	1			-					21	7	Т
Хлеб пшеничный	30	4				_	10				11	9	
десерт фруктовый (витаминизация)	100		-			_				24	126	37	
мена		29	14			-				16	11	9	\top
(второе блюдо)			14	117	024	0	31	9	0	167	344	119	
Огурцы свежие порционно	50			1 1	7 1	_							
Макароны отварные		6	- 5				5			12	21	7	T
Курица тушенная с овощами			_							28	126	23	+
Компот из кураги			+					1		12			+
Хлеб пшеничный			-				2			34			+
бед-2	- 50									17			
сный обед		23	10	93	656	0	9	0	0				_
Суп рыбный с пшеном Т	200	-	-							100	200	04	
Макароны отварные							4	9		59	35	26	
Курица тушенная с овошами					148								-
Огурцы свежие поршионно		12	4		335		2						1
Компот из кураги		-			7		5						\vdash
Клеб пшеничный и руганой					95		2						-
Омплесный обел	30/20				142				_				1
первое блюдо)		30	16	124	852	0	13	9	0				2
VII DEIDUE C BUIGUOU	-								U	109	344	119	6
Спер визопили с пшеном		3	3	16	125		4	0 1		FO 1			
ОМПОТ НА ИЗВОВНИ		4	3	21	71	\rightarrow	-	9	_				1
бол 4	200	1				\rightarrow	2		_				2
эед-1		8	6	60		0		0	_				1
пь		144	92	554	3748	V	0	9	0	110	157	72	4
	Прием пищи, наименование блюда ак пассы 1 смена Каша гречневая с молоком Батон с повидлом 2 Компот из кураги Завтрак 5-11 классы зассы 1 смена в том числе ОВЗ Каша гречневая с молоком Кисель фруктово ягодный Батон с повидлом Десерт фруктовоя ягодный Батон с повидлом Десерт фруктовый (витаминизация) 1-4 классы 1 смена Ссы 2 смена в том числе ОВЗ СУП рыбный с пшеном Макароны отварные Курица тушенная с овощами Кофейный напиток Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Десерт фруктовый (витаминизация) мена (второе блюдо) Огурцы свежие порционно Макароны отварные Курица тушенная с овощами Компот из кураги Хлеб пшеничный Обед-2 стынй обед Суп рыбный с пшеном Макароны отварные Курица тушенная с овощами Компот из кураги Клеб пшеничный и ржаной отверные отрефенном Макароны отварные Курица тушенная с овощами Компот из кураги Клеб пшеничный и ржаной отрефенная обед первое блюдо) Уп рыбный с пшеном Слеб пшеничный от пшеном Слеб пшеничный	Прием пищи, наименование блюда Масса порции 2 3 ак пассы 1 смена Каша гречневая с молоком 50/20 Евтон с повидлом 50/20 Завтрак 5-11 классы ассы 1 смена в том числе ОВЗ Кисель фруктово ягодный 200 Батон с повидлом 230 Кисель фруктовый (витаминизация) 100 1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ Суп рыбный с пшеном 200 Макароны отварные 150 Курица тушенная с овощами 50/50 Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 30 Десерт фруктовый (витаминизация) 100 Макароны отварные 150 Курица тушенная с овощами 50/50 Макароны отварные 150 Курица тушенная с овощами 50/50 Компот из кураги 200 Хлеб пшеничный 200 Макароны отварные 150 Курица тушенная с овощами 50/50 Компот из кураги 200 Макароны отварные 150 Курица тушенная с овощами 50/50 Огурцы свежие порционно 25 Суп рыбный с пшеном 200 Макароны отварные 150 Курица тушенная с овощами 50/50 Огурцы свежие порционно 25 Огурны обед Суп рыбный с пшеном 200 Огурны обед Первое блюдо) Огурны с пшеничный и ржаной 30/20 Огуп рыбный с пшеном 200	Прием пищи, наименование блюда порции Б 2 ак порции Б 3 4 4 3 4 4 3 4 4 3 4 4 5 4 5 4 5 4 5 6 5 6 4 5 6 5 6 6 6 5 7 5 6 6 6 5 7 5 7 5 6 6 6 6	2 3 4 5 ак пассы 1 смена Каша гречневая с молоком 200 18 17 Батон с повидлом 50/20 11 8,8 2 Компот из кураги 200 1 Завтрак 5-11 классы 30 26 ассы 1 смена в том числе ОВЗ Каша гречневая с молоком 230 18 17 Каша гречневая с молоком 200 1 Завтрак 5-11 классы 30 26 Каша гречневая с молоком 230 18 17 Каша гречневая с молоком 230 18 17 Каша гречневая с молоком 230 18 17 Каша гречневая с молоком 200 5,3 3 Десерт фруктовый (витаминизация) 100 1-4 классы 1 смена 20 23 20 Ссы 2 смена в том числе ОВЗ Суп рыбный с пшеном 200 3 3 Курица тушенная с овощами 50/50 12 4 Кофейный напиток 200 12 4 Кофейный напиток 200 12 4 Кофейный напиток 200 10 12 4 Кофейный напиток 200 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1	Прием пищи, наименование блюда 2 ак пассы 1 смена Каша гречневая с молоком Батон с повидлом 200 18 17 33 Батон с повидлом 200 1 8 21 Завтрак 5-11 классы Завтрак 5-11 классы Завтрак 5-11 классы 30 26 77 Засы 1 смена в том числе ОВЗ Каша гречневая с молоком Кисель фруктово ягодный 200 0 0 20 Батон с повидлом Кисель фруктово ягодный 200 0 0 20 Батон с повидлом Кисель фруктово ягодный 200 0 0 20 Батон с повидлом Сосы 1 смена в том числе ОВЗ Каша гречневая с молоком Кисель фруктово ягодный 200 0 0 20 Батон с повидлом Сосы 2 смена в том числе ОВЗ Суп рыбный с пщеном Макароны отварные Курица тушенная с овощами Хлеб пшеничный 30 4 1 21 Куре фруктовый (витаминизация) Огурцы свежие порционно Макароны отварные Курица тушенная с овощами Кофейный напиток Хлеб пшеничный 30 4 1 21 Суп рыбный с пшеном Макароны отварные 150 6 5 25 Курица тушенная с овощами Кофейный обед Суп рыбный с пшеном Макароны отварные 150 6 5 25 Курица тушенная с овощами 50/50 12 4 23 Хлеб пшеничный 30 4 1 21 Обед-2 Суп рыбный с пшеном Макароны отварные 150 6 5 25 Курица тушенная с овощами 50/50 12 4 23 Хлеб пшеничный обед Суп рыбный с пшеном Макароны отварные 150 6 5 25 Курица тушенная с овощами 50/50 12 4 23 Хлеб пшеничный обед Суп рыбный с пшеном Макароны отварные 150 6 5 25 Хомпот из кураги 200 1 23 Хлеб пшеничный обед Первое блюдо) Огуп рыбный с пшеном Сомпот из кураги 200 1 23 Хлеб пшеничный обед Первое блюдо) Огуп рыбный с пшеном Сомпот из кураги 200 1 23 Хлеб пшеничный Сомпот из кураги 200 1 23	Прием пищи, наименование блюда Пищевые вещества (г) Энергеней	Прием пищи, наименование блюда порции Б Ж У Тическая В1 2 3 4 5 6 7 8 8 3 4 5 6 7 8 8 3 4 5 6 7 8 8 3 4 5 6 7 8 8 3 4 5 6 7 8 8 3 4 5 6 7 8 8 3 4 5 6 7 8 8 3 4 5 6 7 8 8 3 4 5 6 7 8 8 3 4 5 6 7 8 8 3 4 5 6 7 8 8 3 4 5 6 7 8 8 3 4 5 6 7 8 8 3 8 4 5 6 7 8 8 3 8 4 5 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	Прием пищи, наименование блюда порции Витем вещества (г) от тическая В1 С в ж у тическая В1 С в ж у тическая В1 С в ж у з тическая В1 С в ж з з з з з з з з з з з з з з з з з з	Прием пищи, наименование блюда порции Б Ж У У тическая В1 С А А 3 К У У Тическая В1 С А А В К У У Тическая В1 С А А В К И В К У У Тическая В1 С В А В К У У Тическая В1 С В А В К У У Тическая В1 С В А В К У У Тическая В1 С В А В К У У Тическая В1 С В А В В В В В В В В В В В В В В В В В	Прием пищи, наименование блюда порции Б Ж У Тическая В1 С А Е порции Б Ж У Тическая В1 С А Е В В В В В В В В В В В В В В В В В В	Прием пищи, наименование блюда порции 2	Прием пици, наименование блюда порции 5 К Ж У Тическая ВТ С А Е Са Р За К У Тическая ВТ С А Е Са Р За К У Тическая ВТ С А Е Са Р За К В В В В В В В В В В В В В В В В В В	Прием пищи, наименование блюда масса порцини В Манерона (Прицевые вещества (г) от тическая В 1 С А Е Са Р Мд наска (Смена в стоя и порцини В Витамини (мг) минеральные вещества (г) от тическая В 1 С А Е Са Р Мд наска (Смена в смена в смена маска (Смена в смена в смена маска (Смена в смена в смена маска (Смена в смена в смен

OOO "Лагвица"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Школьное меню 2023
День: четверг
Неделя: 2

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Nο			Неделя	я: 2					Возра	DH: OCE	нне-зимн	ий		
per	Прион виши	na Macca	Пиш	евые ве	щества (г)	Энерге-		Bu	тамины (и		7-11	president and a second		_
1		порции	Б	Ж	Ту	тическая ценность	-	_	- 20	995		инеральн	ые вещес	тва
	2	3	4	5	6	7	B1 8	C	A	E			Me	a
5-11	классы 1 смена			•	94		0	9	10	11	1 12	13		
852	5 Каша "Дружба"						_							
6	Батон с колбасой пк	200	10,25	10,75	30,75	277		1 4	T 00	_	_			
377.	1 Чай с лимоном	50/20	8	9	23	198		14	20	_	139		53	3
	за Завтрак 5-11 классы	200			20	66		6			21	100		3
14 1	спассы 1 смена в том числе OB3		18	20	74	541	0	21	20	-	201		177	7
8525	Каша "Дружба"					041	- 0	21	40	0	361	634	258	В
6	Батон с колбасой пк	230	10,25	10,75	30,75	277		1	1 00	_				
	DESIGN C KOSTORCON TIK	50/20	8	9	23	198		14	20		139	203	53	
8218.0	00 Чай с лимоном					100		14	_	4	21	100	28	
	ная с лимоном	200			20	66	_	10	_	-				
Toro 1	1 смена		18	20	74	541	0	10 25			16	11	9	
	лассы 2 смена в том числе ОВЗ		30.0			041	U	25	20	0	176	314	90	
TTK	Суп из опошей в том числе ОВЗ													
364		200	2	21	48	68		45	_		_			
457	Печень по строгановски в соусе Гречка отварная	50/50	11	2	6	385		15	100		30	51	18	
10004	Гречка отварная	150	6	2	12	154		20	4925		18	199	14	
10004	Компот из ягод	200	0		7	27	\rightarrow	- 10			17	151	100	\neg
13001	Хлеб пшеничный					21	-	13	10		7	13	10	\neg
3 002	Улеб ржаной	30	4	1	21	71	-							\neg
	смена	20	4	1	15	71	-							7
Обел-	-2 (второе блюдо)		27	27	109	776	0	40			24	126	37	1
71	Помидоры свежие					770	U	48	4925	0	96	540	179	\top
***	помидоры свежие	50	1		2	15		13				- 100		
457-	Гречка отварная				-		- 1	13			7	13	10	T
364	Печень по строгановски в соусе	150	6	2	12	154	-	_					0.554	
377.1	Чай с лимоном	50/50	11	2	6	385	-	20	1005		17	151	100	
3 001	Хлеб пшеничный	200			20	66	-	6	4925		18	199	14	\top
	Обед-2	50	4	3	21	71	_	0	20		201	331	177	T
ОМПЛ	есный обед		22	7	61	691	0	39	10.15		17	100	28	T
ТТК	Суп из овощей с фасол с курицей					001	0	39	4945	0	260	794	329	T
71	Помидоры свежие	200	2	21	48	68	\neg	15	_					
364	Печень по строгановски в соусе	25	1		2	15		13			30	51	18	I
157	Гроима отрогановски в соусе	50/50	11	2	6	385	-	20	4925		7	13	10	
311	Гречка отварная	150	6	2	12	154	+	20	4925		18	199	14	T
77,1	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193	_				17 -	151	100	+
	Чай с лимоном	200			20		-				17	71	25	+
002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	66	_	6	20		201	331	177	+
Sec 4	Комплесный обед		34	34	161	142	_				24	126	37	+
TK	(первое блюдо)			-1	101	1023	0	54	4945	0	314	942	381	1
9000	Суп из овощей с фасол с курицей	200	2	21	48	60	_						001	_
7,1	Чай с лимоном	200	-			68		15	T		30	51	18	
001	Хлеб пшеничный	50	-	-	20	66		6	20	_	201			\vdash
о за С	Обед-1	50	4	3	21	71			20		17	331	177	
				24	89	205 0		21	20	0	248	100	28	
о за д	день		126	132	568	3777 0		208	14895	0	1455	482	223	-
	MI 19"								. 1000	U	1405	3706	1460	1

Рацион: Школьное меню 2023

День: пятница

Nº	1		Неделя						Возраст		7-11			
peu.	Прием пищи, наименование блюда	Macca			цества (г)	Энерге-		Вита	мины (мг)		Мин	еральные	веществ	а (мг)
peu.	2	порции	Б	Ж	У	тическая	B1	С	Α	E	Ca	P	Ma	
Завтр		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	лассы 1 смена											100		
174.02	Каша ячневая	200	2	1 2	40	70								
3.01	Батон с сыром	50/20	5	3	10	70	_	1	14		98	65	11	\top
10 004	- Indiana and the same of the		- 5	3	20	114					17	100	28	
	Завтрак 5-11 классы	200		-	7	27		36			13	6	7	+
	ассы 1 смена в том числе OB3		7	5	37	211	0	37	14	0	128	171	46	
260.1	Макароны с гуляшом	050	10.00	T						000			-	
376	Чай с сахаром+ С витамин	250 200	13,25	18,75	32,75	405,50		24	18		30	85	35	T
		500	0	0	20	64		19			24	14	7	+
TTK	десерт фруктовый (витаминизация)	100			10	47		10			16	11	9	- 3
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	
Итого 1			17	20	84	588	0	53	18	0	87	210	79	
	ассы 2 смена в том числе ОВЗ							7.7		•	0,	210	19	- 10
119	Суп гороховый с курицей	200	8,95	5	15	127		3	30		42	75	T 04	1
259	Жаркое с мясом	200	9	15,65	53,11	341		24	18	-	30	75	31	
45	Салат из капусты с маслом	60	1	5	4	65		19	10	_		85	35	-
381,01	Кофейный напиток	200		-	3	11		9		-	24	14	7	-
13 001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	71	_	9	_		3	1	2	
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71	$\overline{}$	_			17	100	28	
TTK	десерт фруктовый (витаминизация)	100		-	10	47	_	40						_
Итого 2 с			27	28	121	733	0	10 65	40	-	16	11	9	1
Обед-2	? (второе блюдо)			20	121	733	U	05	48	0	132	286	112	1
259	Жаркое с мясом	200	9	40 T	50 I									
45	Салат из капусты с маслом	50	1	16	53	341	\rightarrow	24	18		30	85	35	1
10 004	Компот из плодов	200		5	4	65		19			24	14	7	
	Хлеб пшеничный	50	-	-	7	27		36			13	6	7	
1того за	The state of the s	50	4	1	21	71					17	100	28	2
			14	22	85	504	0	79	18	0	84	205	77	3
	есный обед													
119	Суп гороховый с курицей	200	9	5	15	127		3	30		42	75	31	
259	Жаркое с мясом	200	9	16	53	341		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом	30	1	5	4	65		19		_	24	14	7	-
	Компот из плодов	200			7	27		36			13	6	7	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	-
	Комплесный обед		23	27	100	631	0	82	48	0	126	1000000		2
	(первое блюдо)				100	001	0 1	02	40	U	126	280	108	5
119	Суп гороховый с курицей	200	9	5	15	127		3	20 1		40 = 1			
10 004	Компот из плодов	200	-	-	7	27	_	36	30		42	75	31	2
	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71	-	36			13	6	7	
того за С			13	6	43						17	100	28	2
того за д			99	139		225	0	39	30	0	72	181	66	4
- P			99	139	644	2681	37	332	162	128	672	1208	444	24

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вец	цества (г)	Энерге-		Витал	ины (мг)		Мине	ральные в	вешества	(ML)
	завтрак 5-11 классы	порции	Б	ж	У	тическая	B1	C	Α	E	Ca	P	Ma	Fe
	1-4 классы 1 смена	5080	141,00		630,00	5062,00	1,00	152,00	386,00	198,00	2140,00	3379.00		-
	Обед (ОВЗ)		159,00			5736,00	1,00	310,00	341,00					
	1-4 классы 2 смена		355,00			12641,00	2,00	535,00	5167,00	0,00	2255,00			
		8670	264,00	196,00	1091,00	9566,00	3,00	563,00	5167,00		2071,00			
	день 5-11 классы	1352		34,50	195,30	1770,30	0,30	68,70	555,30	0,00	439.50	916,10		32,10
bcero sa,	день 1-4 классы	1474	42,30	32,10	184,50	1530,20	0,40	87,30	550.80	0.00	450,60	865.70	337.40	