Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ
"СОШ №50"

г. Пензы

Карко Ю.В.

«15» 09 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный
директор
ООО
«ПЕНЗЕНСКИЙ
КОМБИНАТ
ПИТАНИЯ»

Корнаухов Т.К.

«01» 09 2023г.

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 18 ЛЕТ
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

г. Пенза

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) День:**

Неделя: **Возрастная категория:** 7-18 лет

Примерное меню

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:** понедельник

Неделя: 1 **Возрастная категория:** 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.7-11								
	№226 Каша "Дружба" 1/150	150	4	5	21	143		226
	№88 Бутерброд с маслом 20/10	30	2	7	11	115		88
	№465 Кофейный напиток с молоком 1/200	200	3	3	14	88		465
	№82 Яблоки 1 шт	170	1	1	17	75		82
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52		115
Итого за Завт.7-11			12	16	73	473		
Обед 7-11								
	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов /160	60	1	4	2	42		5
	№124 Суп картофельный 1/200	200	7	7	12	136		124
	№375 Плов из отварной говядины 1/150	150	11	11	30	264		375
	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		32	133		349
	№117 Батон нарезной 1/40	40	3	1	21	105		117.2
	№115 Хлеб ржаной 1/40	40	3		13	70		115
Итого за Обед 7-11			26	23	110	750		
Завт.11-18								
	№226 Каша "Дружба" 1/250	250	7	8	35	238		226
	№89 Бутерброд с повидлом 15/25	40	2	1	22	103		89
	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40		459
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52		115
	Печенье 1/30	30	2	3	22	125		609
Итого за Завт.11-18			13	12	99	558		

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:**

Неделя: **Возрастная категория:** 7-18 лет

Обед 11-18								
	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100	100	1	8	4	88		5.07
	№124 Суп картофельный 1/250	250	9	8	15	170		124
	№375 Плов из отварной птицы 1/180	180	18	15	23	300		375
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		117
	№115 Хлеб ржаной 1/45	45	3	1	15	78		115
Итого за Обед 11-18			33	33	79	740		
Итого за день			84	84	361	2521		

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 вторник

1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.7-11								
	№279 Запеканка из творога 1/70	70	15	4	12	145		279
	№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/15	15			9	37		490
	№227 Каша манная молочная жидкая 1/150	150	5	5	34	199		227
	№89 Бутерброд с повидлом 15/25	40	2	1	22	103		89
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44		115
Итого за Завт.7-11			24	10	94	566		
Обед 7-11								
	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/60	60	1	4	2	44		18
	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	250	5	5	16	135		87
	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/10	10	1		9	41		143
	№197 Жаркое по-домашнему из филе птицы 1/150	150	35	15	29	268		197
	№459 Чай с лимоном 1/180	180			9	36		459

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) День:

Неделя: **Возрастная категория:** 7-18 лет

	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44		115
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		117
Итого за Обед 7-11			46	25	86	634		
Завт.11-18								
	№227 Каша манная молочная жидкая 1/220	220	7	7	34	230		227
	№323 Пудинг из творога (паровой) 1/70	70	10	8	15	169		323
	№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/30	30			18	74		490
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52		115
Итого за Завт.11-18			19	15	86	563		
Обед 11-18								
	№21 Салат из моркови 1/100	100	1	6	11	104		21
	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	250	5	5	16	135		87
	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/20	20	3		17	82		143
	№197 Жаркое подомашнему из филе индейки 1/180	180	43	18	34	322		197
	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40		459
	№115 Хлеб ржаной 1/50	50	3	1	17	87		115
Итого за Обед 11-18			55	30	105	770		
Итого за день			144	80	371	2533		

среда
1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.7-11								
	№223 Каша пшенная вязкая 1/200	200	9	14	47	353		223.01
	№267 Яйцо вареное1/40	40	5	5		63		267
	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86		501
	№459 Чай с лимоном 1/180	180			9	36		459

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:**

Неделя: **Возрастная категория:** 7-18 лет

	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79		117
Итого за Завт.7-11			17	20	91	617		
Обед 7-11								
	№21 Салат Здоровье 1/60	60	1	11	4	118		21
	№98 Свекольник 1/250	250	2	5	11	94		98
	№488 Сметана1/5	5		1		8		488
	№307 Котлеты рыбные1/90	90	12	2	14	128		307
	№377 Пюре картофельное 1/150	150	3	6	9	102		377
	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/180	180	1		29	120		349.2
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		117
	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44		115
Итого за Обед 7-11			23	26	88	680		
Завт.11-18								
	№223 Каша пшенная вязкая 1/250	250	11	10	46	313		223
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	Печенье 1/30	30	2	3	22	125		609
	№267 Яйцо вареное1/40	40	5	5		63		267
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52		115
Итого за Завт.11-18			20	18	87	591		
Обед 11-18								
	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/100	100	1	6	4	74		18
	№98 Свекольник 1/250	250	2	5	11	94		98
	№488 Сметана1/5	5		1		8		488
	№307 Котлеты рыбные1/100	100	13	3	16	143		307
	№377 Пюре картофельное 1/180	180	4	7	11	122		377.02
	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		20	84		495

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6) День:

Неделя: **Возрастная категория:** 7-18 лет

	№115 Хлеб ржаной 1/40	40	3		13	70		115
Итого за Обед 11-18			24	22	75	595		
Итого за день			84	86	341	2483		

Рацион: Школы 7-18 осень 202 четверг 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.7-11								
	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/150	150	4	5	24	161		234
	№79 Масло сливочное (порциями) 1/10	10		11		99		79
	№118 Банан 1/200	200	3	1	42	192		118
	№457 Чай с сахаром 1/180	180			8	34		457
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79		117
Итого за Завт.7-11			9	18	89	565		
Обед 7-11								
	№2 Салат витаминный 1/60	60	1	4	4	51		2
	№151 Суп картофельный с клецками 1/250	250	1	3	9	63		151
	№178 клецки мучные 1/10	10	1	1	2	17		178
	№372 Котлеты, биточки или шницели из птицы в молочном соусе 1/90	90	10	8	7	138		372
	№256 Макаронные изделия отварные 1/150	150	6		30	190		256
	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40		459
	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44		115
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		117
Итого за Обед 7-11			23	17	83	609		
Завт.11-18								
	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/250	250	7	9	41	268		234
	№79 Масло сливочное (порциями) 1/10	10		11		99		79
	Печенье 1/60	60	5	6	45	250		609

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:**

Неделя: **Возрастная категория:** 7-18 лет

	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79		117
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
Итого за Завт.11-18			14	27	110	734		
Обед 11-18								
	№112 Овощи натуральные 1/100 (огурец)	100	1		3	14		112
	№151 Суп картофельный с клецками 1/250	250	1	3	9	63		151
	№178 клецки мучные 1/10	10	1	1	2	17		178
	№372 Котлеты, биточки или шницели из птицы в	100	11	9	8	156		372
	№256 Макаронные изделия отварные 1/180	180	7	1	35	228		256
	№459 Чай с лимоном 1/180	180			9	36		459
	№115 Хлеб ржаной 1/50	50	3	1	17	87		115
Итого за Обед 11-18			25	15	83	601		
Итого за день			71	77	365	2509		

пятница
1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.7-11								
	№261 Макароны, запеченные с сыром1/150	150	6	7	27	197		261
	№462 Какао с молоком 1/200	200	3	3	14	94		462
	№89 Бутерброд с повидлом 20/30	50	2	1	28	129		89
	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86		501
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52		115
Итого за Завт.7-11			14	11	99	558		
Обед 7-11								
	№39 Салат Школьный 1/60	60	1	5	4	65		39
	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	250	2	5	8	83		104.22
	№488 Сметана1/5	5		1		8		488

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8) День:

Неделя: **Возрастная категория:** 7-18 лет

	№366 Птица отварная 1/10	10	2	1		21		366
	№376 Рагу из птицы 1/150	150	12	12	14	213		376
	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200	200	1		29	122		516
	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44		115
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		117
Итого за Обед 7-11			22	25	76	622		
Завт.11-18								
	№261 Макароны, запеченные с сыром1/150	150	6	7	27	197		261
	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	150	5	6	19	151		232
	№89 Бутерброд с повидлом 15/25	40	2	1	22	103		89
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52		115
Итого за Завт.11-18			15	14	87	541		
Обед 11-18								
	№39 Салат Школьный 1/100	100	1	8	7	108		39
	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	250	2	5	8	83		104
	№488 Сметана1/10	10		2		16		488
	№376 Рагу из птицы 1/180	180	15	19	13	282		376
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		117
	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61		115
Итого за Обед 11-18			22	35	62	654		
Итого за день			73	85	324	2375		

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:** суббота

Неделя: 1 **Возрастная категория:** 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.11-18								
	№372 Котлеты, биточки или шницели из птицы 1/70	70	11	7	6	128		372
	№411 Соус сметанный с томатом и луком 1/30	30	1	3	1	33		411
	№256 Макаронные изделия отварные 1/180	180	7	1	35	228		256
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44		115
Итого за Завт.11-18			21	11	59	471		
Итого за день			21	11	59	471		

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:**

Неделя: понедельник 2 **Возрастная категория:** 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.7-11								
	№223 Каша пшенная вязкая 1/200	200	9	14	47	353		223.01
	№457 Чай с сахаром 1/180	180			8	34		457
	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86		501
	№ 64 Бутерброды с сыром 1/35	35	4	6	6	94		64
	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44		115
Итого за Завт.7-11			16	20	89	611		
Обед 7-11								
	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	100	1	6	8	93		1
	№100 Рассольник ленинградский 1/250	250		1	3	27		100
	№488 Сметана1/8	8		1		13		488
	№375 Плов из отварной говядины 1/150	150	11	11	30	264		375
	№501 Сок 3л 1/180	180	1		9	77		501
	№117 Батон нарезной 1/15	15	1		8	39		117
	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61		115
Итого за Обед 7-11			16	19	70	574		
Завт.11-18								
	№223 Каша пшенная вязкая 1/250	250	11	10	46	313		223
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№88 Бутерброд с маслом 30/10	40	2	9	15	153		88
	Печенье 1/60	60	5	6	45	250		609
	№115 Хлеб ржаной 1/20	20	1		7	35		115
Итого за Завт.11-18			19	25	122	789		
Обед 11-18								

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)**

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:**

Неделя: **Возрастная категория:** 7-18 лет

	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	100	1	6	8	93		1
	№100 Рассольник ленинградский 1/250	250		1	3	27		100
	№488 Сметана1/10	10		2		16		488
	№375 Плов из отварной птицы 1/180	180	18	15	23	300		375
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61		115
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		117
Итого за Обед 11-18			23	25	68	601		
Итого за день			74	89	349	2575		

вторник
2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.7-11								
	№268 Омлет натуральный 1/65	65	6	9	1	109		268.31
	№21 Салат из моркови 1/100	100	1	6	11	104		21
	№465 Кофейный напиток с молоком 1/180	180	3	3	20	119		465
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79		117
	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86		501
Итого за Завт.7-11			13	19	67	497		
Обед 7-11								
	№47 Винегрет овощной 1/60	60	1	4	4	52		47
	№124 Суп картофельный 1/250	250	9	8	15	170		124
	№372 Котлеты, биточки или шницели из птицы 1/90	90	14	9	8	165		372
	№256 Макаронные изделия отварные 1/150	150	6		30	190		256.05
	№459 Чай с лимоном 1/180	180			9	36		459
	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44		115
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		117

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)**

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:**

Неделя: **Возрастная категория:** 7-18 лет

Итого за Обед 7-11			34	22	87	723		
Завт.11-18								
	№140 Суп молочный с макаронными изделиями 1/250	250	9	11	29	246		140.3
	№79 Масло сливочное (порциями) 1/10	10		11		99		79
	Печенье 1/60	60	5	6	45	250		609
	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40		459
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79		117
Итого за Завт.11-18			16	29	99	714		
Обед 11-18								
	№47 Винегрет овощной 1/100	100	1	6	7	87		47
	№124 Суп картофельный 1/250	250	9	8	15	170		124
	№372 Котлеты, биточки или шницели из птицы в молочном соусе 1/100	100	12	10	8	163		372
	№256 Макаронные изделия отварные 1/180	180	7	1	35	228		256
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№115 Хлеб ржаной 1/50	50	3	1	17	87		115
Итого за Обед 11-18			32	26	91	773		
Итого за день			95	96	344	2707		

среда
2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.7-11								
	№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/15	15			9	37		490
	№279 Запеканка из творога 1/70	70	15	4	12	145		279
	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	150	5	6	26	181		232
	№89 Бутерброд с повидлом 15/25	40	2	1	22	103		89
	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40		459

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)**

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:**

Неделя: **Возрастная категория:** 7-18 лет

	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44		115
Итого за Завт.7-11			24	11	87	550		
Обед 7-11								
	№112 Овощи натуральные 1/60 (помидор)	60	1		2	14		112
	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	250	2	5	8	83		104.18
	№488 Сметана1/5	5		1		8		488
	№366 Птица отварная 1/10	10	2	1		21		366
	№299 Рыба, тушенная в томате с овощами 1/90	90	9	3	6	83		299
	№385 Рис отварной 1/150	150	4	5	38	221		385.19
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№115 Хлеб ржаной 1/40	40	3		13	70		115
Итого за Обед 7-11			21	15	76	538		
Завт.11-18								
	№323 Пудинг из творога (паровой) 1/70	70	10	8	15	169		323
	№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/10	10			6	25		490
	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/250	250	8	10	32	252		232.22
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№115 Хлеб ржаной 1/20	20	1		7	35		115
Итого за Завт.11-18			19	18	69	519		
Обед 11-18								
	№112 Овощи натуральные 1/100 (помидор)	100	1		4	24		112
	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	250	2	5	8	83		104
	№488 Сметана1/5	5		1		8		488
	№307 Котлеты рыбные1/100	100	13	3	16	143		307
	№385 Рис отварной 1/180	180	5	7	46	266		385
	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200	200	1		29	122		516

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)**

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:**

Неделя: **Возрастная категория:** 7-18 лет

	№115 Хлеб ржаной 1/45	45	3	1	15	78		115
Итого за Обед 11-18			25	17	118	724		
Итого за день			89	61	350	2331		

четверг
2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.7-11								
	№183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 1/150	150	7	8	21	185		183
	№79 Масло сливочное (порциями) 1/10	10		11		99		79
	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86		501
	№462 Какао с молоком 1/180	180	5	5	33	196		462
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79		117
Итого за Завт.7-11			15	25	89	645		
Обед 7-11								
	№36 Салат Свеколка 1/60	60	1	6	10	98		36
	№117 Суп из овощей 1/200	200	1	4	7	67		117
	№347 Котлеты "Школьные" в молочном соусе 1/60	90	10	10	10	162		347
	№ 377 Пюре картофельное 1/150	150	3	6	9	102		377
	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/180	180	1		29	120		349.2
	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44		115
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		117
Итого за Обед 7-11			20	27	86	659		
Завт.11-18								
	№227 Каша манная молочная жидкая 1/250	250	8	8	39	261		227
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	Печенье 1/15	15	1	1	11	63		609

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)**

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:**

Неделя: **Возрастная категория:** 7-18 лет

	№267 Яйцо вареное1/40	40	5	5		63		267
	№115 Хлеб ржаной 1/45	45	3	1	15	78		115
Итого за Завт.11-18			17	15	74	503		
Обед 11-18								
	№26 Салат из свеклы отварной1/100	100	2	6	8	89		26
	№117 Суп из овощей 1/250	250	2	5	9	83		117
	№347 Котлеты "Школьные" в молочном соусе 1/100	100	12	11	11	183		347
	№ 377 Пюре картофельное 1/180	180	4	7	11	122		377
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№115 Хлеб ржаной 1/50	50	3	1	17	87		115
Итого за Обед 11-18			23	30	65	602		
Итого за день			75	97	314	2409		

пятница
2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.7-11								
	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/150	150	4	5	24	161		234
	№106 Сыр сычужный твердый порциями 1/20	20	5	5		69		106
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	Йогурт 1/100	100	5	3	9	87		
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79		117
Итого за Завт.7-11			16	14	57	434		
Обед 7-11								
	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	100	1	6	8	93		1
	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	250	2	4	7	76		95.31
	№488 Сметана1/5	5		1		8		488

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)**

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:**

Неделя: **Возрастная категория:** 7-18 лет

	№197 Жаркое по-домашнему из филе птицы 1/150	150	35	15	29	268		197
	№494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/180	180			16	65		494.11
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		117
	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44		115
Итого за Обед 7-11			42	27	81	620		
Завт.11-18								
	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/250	250	6	15	40	320		234
	№89 Бутерброд с повидлом 15/25	40	2	1	22	103		89
	Печенье 1/30	30	2	3	22	125		609
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52		115
	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40		459
Итого за Завт.11-18			12	19	104	640		
Обед 11-18								
	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	100	1	6	8	93		1
	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	250	2	4	7	76		95
	№488 Сметана1/10	10		2		16		488
	№197 Жаркое подомашнему из филе индейки 1/180	180	43	18	34	322		197
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№115 Хлеб ржаной 1/45	45	3	1	15	78		115
	№117 Батон нарезной 1/15	15	1		8	39		117
Итого за Обед 11-18			50	31	81	662		
Итого за день			120	91	323	2356		

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)**

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:** суббота

Неделя: 2 **Возрастная категория:** 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завт.11-18								
	№367 Птица,в соусе с томатом 1/90	90	12	13	2	174		367
	№385 Рис отварной 1/180	180	5	7	46	266		385
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№115 Хлеб ржаной 1/20	20	1		7	35		115
Итого за Завт.11-18			18	20	64	513		
Итого за день			18	20	64	513		