

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ООО «Профессионал-1»



\_\_\_\_\_ И. А. Бессольцын

**СОГЛАСОВАНО**  
Директор МБОУ Чуровской СОШ



\_\_\_\_\_ Г.Н. Пантюхина

**Меню приготавливаемых блюд  
для организации питания учащихся 7-11 лет  
на 2023-24 учебный год  
(весна-лето)**

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 2-х недельное 5-ти дн (2023-2024 уч.День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
	горошек консервированный порционно г/п	60	1,8	0,3	4,38	34,8	0,04	14,7			16,5	17,4	9,95	0,47
134	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,4	92,8	0,07	16,1	0,02		34,5	51,2	21,1	0,7
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5	0,03		0,04		4,72	19,6	4,46	0,44
79	Котлета «Геркулес» с соусом	90	10,4	12,8	10,5	173,71	0,15	0,93			36,8	21,7	45,7	3,17
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,8	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			<b>23,7</b>	<b>23,7</b>	<b>105</b>	<b>718,03</b>	<b>0,35</b>	<b>31,76</b>	<b>0,06</b>		<b>109,67</b>	<b>352,83</b>	<b>94,03</b>	<b>6,31</b>

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПИН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)**

Рацион: Меню 2-х недельное 5-ти дн (2023-2024 уч.День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
21	Салат из свеклы с р/маслом	60	0,87	5,06	5,22	69	0,01	4,06	0,01		28,8	24,9	13,2	0,87
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	123,4	0,04	14	0,63		37,8	38,3	16,6	0,64
284	Каша пшённая вязкая (гарнир)	150	5,59	6,51	25,2	167,61	0,07				11,7		17,5	0,58
437	Гуляш из курицы	50/50	12,7	18,1	23,9	211	0,14	9,2	0,4		28,4	32,9	47	4,94
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,8	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			<b>24,9</b>	<b>33,3</b>	<b>106</b>	<b>767,23</b>	<b>0,32</b>	<b>27,38</b>	<b>1,04</b>		<b>123,88</b>	<b>439,32</b>	<b>107,09</b>	<b>8,56</b>

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПИН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)**

Рацион: Меню 2-х недельное 5-ти дн (2023-2024 уч.День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
47	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,03	3	5,08	51,42	0,01	9,07	0,33		19,9	10,8	6,17	0,23
65	Суп картофельный с клецками	200	2,68	2,68	29,7	99,8	0,04	0,59	0,4		36		7,09	0,65
891	рис отварной рассыпчатый	150	3,35	4,98	28,9	166,61	0,03		0,03		1,17	59,3	18,7	0,51
84	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	22,3	14,9	5,49	202,43	0,03				40,5		45	1,8
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,8	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			<b>33,5</b>	<b>25,8</b>	<b>113</b>	<b>716,48</b>	<b>0,17</b>	<b>9,76</b>	<b>0,76</b>		<b>114,83</b>	<b>117,35</b>	<b>89,71</b>	<b>4,72</b>

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПИН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)**

Рацион: Меню 2-х недельное 5-ти дн (2023-2024 уч.День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
3	Салат Картофельный	60	5,4	7,39	15	108,41	0,04	6,75	0,01		10,5	25,2	11,1	0,41
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,5	84,8	0,06	19,3	0,2		43,4	51,7	23,6	1,02
789	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	5,4	3,33	25,7	148,05	0,11				12,3	75,3	51	1,7
74	колобки мясо-картофельные с соусом	50/50	8,9	20,3	8,9	191,7	0,06	1,88	0,06		68	127	18,3	1,29
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,8	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33

Итого за Обед 1-4 класс	25,5	35,4	104	729,18	0,33	28,04	0,27	151,38	326,14	116,89	5,95
-------------------------	------	------	-----	--------	------	-------	------	--------	--------	--------	------

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 2-х недельное 5-ти дн (2023-2024 уч.День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
1 037	Огурцы консервированные без уксуса порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3			13,8	14,4	8,4	0,36
102	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,3	96,6	0,08	4,23	0,07		37,9	70,2	26	0,94
263	Рагу из овощей со свининой	250	18,6	23,7	40,8	366,19	0,25	46	0,1		71,9	314	77,5	4,56
153	Компот из сухофруктов сп	200	0,42	0,02	26,8	102,5	0,02	0,73			3,48		17,5	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,8	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			<b>25,1</b>	<b>28,2</b>	<b>112</b>	<b>713,31</b>	<b>0,42</b>	<b>53,98</b>	<b>0,17</b>		<b>139,12</b>	<b>437,77</b>	<b>137,79</b>	<b>7,22</b>

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню 2-х недельное 5-ти дн (2023-2024 уч.День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
1 046	Икра кабачковая г/п	60	0,75	4,2	5,2	57	0,04	14,7			16,5	17,4	9,95	0,47
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2	23,8	96	0,1	13,1	0,02		20,8	52,1	21,5	0,82
294	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	6,18	4,24	24,6	152,97	0,15		0,05		17,9	83	30,3	0,97
75	Котлета Детская свинина с соусом	90	10,1	18,4	3,3	227,4	0,09	1	0,05		29	183	23,7	2,73
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,8	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			<b>23,8</b>	<b>29,1</b>	<b>100</b>	<b>729,59</b>	<b>0,44</b>	<b>28,9</b>	<b>0,12</b>		<b>101,42</b>	<b>382,75</b>	<b>98,25</b>	<b>6,52</b>

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню 2-х недельное 5-ти дн (2023-2024 уч.День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
1 037	Огурцы консервированные без уксуса порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3			13,8	14,4	8,4	0,36
60	Уха со взбитым яйцом с рыбой	200	10,8	2,88	10	105,6	0,08	12,8	0,04		22,6	55,9	17,5	0,83
321	Плов из курицы	250	20,9	24,4	45	403,64	0,06	3,41	0,01		26,3		30,7	1,11
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,8	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			<b>36,3</b>	<b>27,6</b>	<b>99,6</b>	<b>713,26</b>	<b>0,21</b>	<b>19,31</b>	<b>0,05</b>		<b>79,89</b>	<b>117,5</b>	<b>69,4</b>	<b>3,83</b>

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню 2-х недельное 5-ти дн (2023-2024 уч.День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
1 039	Винегрет овощной	60	0,94	6,11	4,02	77,52	0,04	5,25			13,1	26,9	11	0,46
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,08	17,8	103,6	0,07	9,44	0,03		19,7	38,9	17	0,65
251	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	138	0,07	2,85	0,06		25,8	45	15,6	0,58
528	Котлета рыбная Нептун с соусом	90	13,7	12,3	30	201,91	0,04	1,02	0,12		28	50,8	9,38	0,76
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,8	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			<b>26,8</b>	<b>27,5</b>	<b>116</b>	<b>717,25</b>	<b>0,28</b>	<b>18,66</b>	<b>0,21</b>		<b>103,79</b>	<b>208,72</b>	<b>65,78</b>	<b>3,98</b>

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 2-х недельное 5-ти дн (2023-2024 уч.День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: весна-лето  
Возраст: 7-11 лет

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
25	Салат Степной	60	0,84	2,34	5,46	46,32	0,07	7,61	0,01		12,2	18,6	13,9	0,4
102	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,3	96,6	0,08	4,23	0,07		37,9	70,2	26	0,94
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5	0,03		0,04		4,72	19,6	4,46	0,44
81	Фрикадельки Петушок с соусом	100	11,8	11,5	42,8	162,57	0,07	1,33	53,3		20,5	134	16	1,4
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,8	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			<b>23,8</b>	<b>24,4</b>	<b>140</b>	<b>722,21</b>	<b>0,31</b>	<b>13,27</b>	<b>53,46</b>		<b>92,63</b>	<b>289,97</b>	<b>73,17</b>	<b>4,71</b>

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню 2-х недельное 5-ти дн (2023-2024 уч.День: пятница

Сезон: весна-лето  
Возраст: 7-11 лет

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
47	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,03	3	5,08	51,42	0,01	9,07	0,33		19,9	10,8	6,17	0,23
104	Суп крестьянский с крупой перловой	200	1,64	2,57	10,7	72,06	0,04	3,91	0,03		29,1	54,6	14,9	0,61
7 010	Жаркое по-домашнему	250	24,9	26,2	53,1	370,3	0,33	42,7	0,1		46,6	388	81,8	6,61
267	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19	81,13		55			7		2	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,8	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			<b>32,2</b>	<b>32,3</b>	<b>117</b>	<b>715,13</b>	<b>0,44</b>	<b>110,69</b>	<b>0,46</b>		<b>114,59</b>	<b>492,1</b>	<b>113,3</b>	<b>8,41</b>