

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

**СОГЛАСОВАНО**  
 Директор МБОУ Чуровской СОШ



И. А. Бессольцын

Г.Н. Пантюхина

**Меню приготавливаемых блюд  
 для организации питания учащихся 7-11 лет  
 на 2024-2025 учебный год  
 (осень-зима)**

№ п/п	Пример блюда, 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>															
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	80	6,86	2,9	3,9	43,41	0,02	21,9				25,9	20	19,3	0,37
47	Суп картофельный с бобами	200	4,96	4,96	17,6	103,6	0,07	0,41	0,33			19,7	38,9	17	0,55
251	Котлетное мясо	150	2,3	1,8	2,3	76	0,02	2,35	0,06			26,5	45	16,1	0,58
528	Котлета рыбная Петруша с соусом	80	2,7	2,7	2,7	76	0,02	1,07	0,12			28	30,3	5,38	0,26
300	Чай с сахаром	30										5,25	8,24	4,4	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,4	70,32	0,03					5	19,5	4,2	0,30
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88		1,4	61,8	0,01					5	19,5	4,2	0,30
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			<b>25,8</b>	<b>24,3</b>	<b>11,6</b>	<b>727,14</b>	<b>0,21</b>	<b>36,92</b>	<b>0,41</b>			<b>134,6</b>	<b>212</b>	<b>64,7</b>	<b>3,38</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,8</b>	<b>24,3</b>	<b>11,6</b>	<b>727,14</b>	<b>0,24</b>	<b>36,92</b>	<b>0,41</b>			<b>134,6</b>	<b>201</b>	<b>64,7</b>	<b>3,38</b>

№ п/п	Пример блюда, 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>															
31	Салат из свеклы с рисом	80	0,87	5,08	5,22	86	0,01	4,66	0,01			28,8	24,9	13,2	0,57
41	Шницель из свеклы с картофелем	200	7	7,8	8,8	123,4	0,03	14	0,05			37,5	34,3	16,6	0,64
384	Омлет пшеничный яично-паровой	150	5,03	5,06	22,7	150,85	0,05					11,7		17,3	0,38
7 041	Пюре из картофеля с рисом в соусе	80	10,1	19,3	2,7	245,22	0,05					10,9	148	20,8	7,08
300	Чай с сахаром	30	0,2		1,4	65						5,25	8,24	4,4	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,4	70,32	0,03					5	19,5	4,2	0,30

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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	4,2	57	0,04	14,68			16,46	17,36	9,95	0,47
134	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,4	92,8	0,07	16,05	0,02		34,46	51,18	21,14	0,7
97	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,3	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
79	Котлета «Геркулес» с соусом	90	11,4	12,8	10,5	208,71	0,15	0,93			36,78	217,43	45,68	3,17
153	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,8	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	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>			23,9	27,7	118	821,73	0,43	56,85	0,06		135,33	373,53	123,71	6,93
<b>Итого за день</b>			23,9	27,7	118	821,73	0,43	56,85	0,06		135,33	373,53	123,71	6,93

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	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	5,03	108,41	0,04	6,75	0,01		10,5	25,2	11,1	0,41
43	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,3	96,6	0,08	4,23	0,07		37,9	70,2	26	0,94
789	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,86	3	23,1	178,25	0,11				12,3	75,3	51	1,7
437	Гуляш из курицы	100	12,7	18,1	23,9	211	0,14	9,2	0,4		28,4	329	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>			28,8	32,8	109	790,48	0,38	16,09	40,47		102,47	351,16	120,89	6,19
<b>Итого за день</b>			28,8	32,8	109	790,48	0,38	16,09	40,47		102,47	351,16	120,89	6,19

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	0,02	21,9			25,9	20	10,3	0,37
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	20,5	138	0,08	2,85	0,06		25,8	45	15,6	0,58
528	Котлета рыбная Нептун с соусом	90	13,7	12,3	30	240,91	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>			26,6	24,3	116	727,14	0,24	39,92	0,81		134,69	201,2	64,67	3,88
<b>Итого за день</b>			26,6	24,3	116	727,14	0,24	39,92	0,81		134,69	201,2	64,67	3,88

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	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	7	7,6	6,6	123,4	0,04	14	0,63		37,8	38,3	16,6	0,64
284	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	5,03	5,86	22,7	150,85	0,07				11,7		17,5	0,58
7 041	Тефтели мясные с рисом в соусе	90	10,1	19,1	22	248,22	0,05				10,9	148	20,5	2,03
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>			27,1	37,8	100	787,69	0,28	18,95	0,19		95,45	230,44	81	5,57
<b>Итого за день</b>			27,1	37,8	100	787,69	0,28	18,95	0,19		95,45	230,44	81	5,57

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)**

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: пятница

Сезон: осень-зима

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		19,91	10,78	6,17	0,23
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,06	19,31	0,2		43,42	51,67	23,64	1,02
321	Плов из курицы	250	20,9	17,38	44,99	403,64	0,06	3,41	0,01		26,25		30,7	1,11
153	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			27,91	24,8	116,97	782,58	0,21	32,52	0,54		105,06	101,45	86,4	3,72
<b>Итого за день</b>			27,91	24,8	116,97	782,58	0,21	32,52	0,54		105,06	101,45	86,4	3,72

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)**

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

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	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	14,68			16,46	17,36	9,95	0,47
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2	20,76	96	0,1	13,12	0,02		20,82	52,07	21,5	0,82
294	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	6,18	4,25	24,56	152,97	0,15		0,05		17,93	82,97	30,34	0,98
75	Котлета Детская с соусом	90	10,1	18,4	7,3	227,4	0,09	1	0,05		28,96	183,11	23,66	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	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			24,84	25,19	101	707,39	0,44	28,9	0,12		101,42	382,75	98,25	6,53
<b>Итого за день</b>			24,84	25,19	101	707,39	0,44	28,9	0,12		101,42	382,75	98,25	6,53

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)**

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: вторник

Сезон: осень-зима

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	0,02	21,9			25,9	20	10,3	0,37
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
97	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,3	220,5	0,03		0,04		4,72	19,6	4,46	0,44
191	Голубцы «Уралочка»	90	11,8	15,7	12,6	198,6	0,07		0,01		18		28	1,6
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>			32,7	27,8	105	769,33	0,33	44,03	0,48		98,8	471,5	92,06	8,11
<b>Итого за день</b>			32,7	27,8	105	769,33	0,33	44,03	0,48		98,8	471,5	92,06	8,11

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)**

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: среда

Сезон: осень-зима

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
29	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,02	1,11	33,6	0,02	21,9			25,9	20	10,3	0,37
65	Суп картофельный с клёцками	200	2,68	2,68	29,7	99,8	0,04	0,59	0,4		36		7,09	0,65
120	Пюре из бобовых с маслом	150	12,5	6,17	31,5	229,5	0,19				39,2		35	2,75

34	Котлета Загадка курица с соусом	90	9,57	10,7	16,8	212,14	0,09	5,01	40,4		24,6	133	19,9	1,61
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>			29,4	23	123	771,26	0,41	25,55	0,54		142,48	237,85	95,75	7,9
<b>Итого за день</b>			29,4	23	123	771,26	0,41	25,55	0,54		142,48	237,85	95,75	7,9

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: четверг

Сезон: осень-зима

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	P	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			13,06	26,91	11,03	0,46
43	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	0,08	4,23	0,07		37,91	70,17	26,02	0,94
94	Рис припущенный	150	3,64	4,31	33,04	179,55	0,03	16	0,02		2,35	50,9	17,85	0,6
528	Котлета рыбная Нептун с соусом	90	13,7	12,29	30,01	240,91	0,04	1,02	0,12		27,95	50,75	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	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			24,12	27,05	123,93	790,8	0,25	26,6	0,21		98,52	245,97	77,08	4,29
<b>Итого за день</b>			24,12	27,05	123,93	790,8	0,25	26,6	0,21		98,52	245,97	77,08	4,29

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: пятница

Сезон: осень-зима

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	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		19,91	10,78	6,17	0,23
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,06	19,31	0,2		43,42	51,67	23,64	1,02
7 010	Жаркое по-домашнему	250	24,9	26,24	53,08	370,3	0,33	42,71	0,1		46,61	387,69	81,84	6,61
267	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,13		55			7		2	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			32,17	33,92	117,19	727,87	0,46	126,09	0,63		128,94	489,14	122,05	8,82
<b>Итого за день</b>			32,17	33,92	117,19	727,87	0,46	126,09	0,63		128,94	489,14	122,05	8,82