

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Профессионал-1»



СОГЛАСОВАНО
Директор



_____ И. А. Бессольцын

_____ О.Л. Григорьева

**Меню приготавливаемых блюд
для организации питания учащихся 7-11 лет
с пищевыми особенностями на 2024-25 учебный год
(осень-зима)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед

День: понедельник

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
14	Огурцы свежие резанные порционно	60	0,42	0,05	0,91	5,52	0,02	3			13,8	25,2	8,4	0,36
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
174	каша ячневая вязкая (гарнир)	150	6,31	7,82	27,8	163,35	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
79	Котлета «Геркулес» с соусом	90	10,4	12,8	10,5	208,71	0,15	0,93			36,78	217,43	45,68	3,17
153,01	Компот из сухофруктов без сахара	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
Итого за Обед 1-4 класс			23,6	25,2	107	713,1	0,35	20,71	0,06		105,24	352,43	105,57	6,03
Итого за день							0,35	20,71	0,06		105,24	352,43	105,57	6,03

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед

День: вторник

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	0,02	21,93			25,89	19,95	10,31	0,37
43	Рассольник ленинградский (без сметаны)	200	1,68	4,1	13,3	96,6	0,08	4,23	0,07		37,91	70,17	26,02	0,94
789	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	8,86	3	23,1	178,25	0,11				12,28	75,25	51,02	1,7
34	Котлета Загадка курица с соусом	90	9,57	19,7	16,8	212,14	0,09	5,01	40,39		24,56	133,3	19,92	1,61
300	Чай без сахара	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	29,9	101	731,62	0,36	31,27	40,46		117,89	345,91	120,07	6,15
Итого за день			25	29,9	101	731,62	0,36	31,27	40,46		117,89	345,91	120,07	6,15

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед

День: среда

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
19	Помидоры свежие резанные порционно	60	0,61		1,63	37,15	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54
41	Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200	7	7,6	6,6	123,4	0,04	14,02	0,63		37,79	38,31	16,6	0,64
251	Картофель отварной	150	3,06	4,8	20,5	138	0,08	2,85	0,06		25,81	44,95	15,58	0,58
528	Котлета рыбная Нептун с соусом	90	13,7	12,3	30	240,91	0,04	1,02	0,12		27,95	50,75	9,38	0,76
300	Чай без сахара	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			28,5	24,9	102	735,68	0,26	32,99	0,81		117,2	196,85	66,36	4,05
Итого за день			28,5	24,9	102	735,68	0,26	32,99	0,81		117,2	196,85	66,36	4,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед

День: четверг

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
21	Салат из свеклы с р/маслом	60	0,87	5,06	5,22	69	0,01	4,06	0,01		28,82	24,94	13,2	0,87
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
284	Каша пшённая вязкая (гарнир)	150	5,03	5,86	22,68	150,85	0,07				11,67		17,5	0,58
454	Котлета по-Хлыновски с соусом	90	14,12	16,42	11,29	232,47	0,07	5,35	0,15		17,99	119,39	20,51	1,94
300	Чай без сахара	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
Итого за Обед 1-4 класс			26,86	30,26	112,47	748,34	0,25	10,1	0,56		111,73	191,57	71,1	5,57
Итого за день			26,86	30,26	112,47	748,34	0,25	10,1	0,56		111,73	191,57	71,1	5,57

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 6-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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	3,08	2,08	38,97	0,02	9,3			13,64	21,57	9,55	0,44
39	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	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 без сахара	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
Итого за Обед 1-4 класс			27,44	24,88	113,97	770,13	0,22	32,75	0,21		98,79	112,24	89,78	3,93
Итого за день			27,44	24,88	113,97	770,13	0,22	32,75	0,21		98,79	112,24	89,78	3,93

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед

День: суббота

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
14	Огурцы свежие резанные порционно	60	0,42	0,05	0,91	5,52	0,02	3			13,8	25,2	8,4	0,36
59	Суп Агрчишды	200	4,2	2,4	11,4	84	0,09	11,8	0,04		24,65	48,59	21,24	0,81
97	Макаронные изделия отварные из твердых сортов пшеницы (без масла)	150	5,25	6,15	35,3	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	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 без сахара	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			25,8	24,5	104	705	0,27	14,9	0,09		78,42	140,65	74,9	4,74
Итого за день			25,8	24,5	104	705	0,27	14,9	0,09		78,42	140,65	74,9	4,74

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню 6-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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
30	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	3,6	1,41	39,96	0,02	6,18			13,61	22,89	7,9	0,33
46	Суп картофельный с макаронными изделиями из твердых сортов	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	4,24	24,55	152,97	0,15		0,05		17,93	82,97	30,34	0,97
75	Котлета Детская с соусом	90	10,1	18,4	3,3	227,4	0,09	1	0,05		28,96	183,11	23,66	2,73
300	Чай без сахара	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
Итого за Обед 1-4 класс			23,49	28,48	93,6	712,55	0,42	20,4	0,12		98,57	388,28	96,2	6,38
Итого за день			23,49	28,48	93,6	712,55	0,42	20,4	0,12		98,57	388,28	96,2	6,38

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню 6-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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
30	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,66	4,13	2,06	43,68	0,03	11,75			10,24	13,44	10,13	0,46
60	Уха со взбитым яйцом с рыбой	200	10,8	2,88	10	105,6	0,08	12,8	0,04		22,59	55,86	17,5	0,83
174	каша ячневая вязкая (гарнир)	150	6,31	7,82	27,8	163,35	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
437	Гуляш из курицы	100	12,7	18,1	23,9	211	0,14	9,2	0,4		28,35	328,83	46,99	4,94
300	Чай без сахара	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			34,6	33,1	107	719,85	0,34	33,85	0,48		83,15	464,99	91,88	8,2
Итого за день			34,6	33,1	107	719,85	0,34	33,85	0,48		83,15	464,99	91,88	8,2

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню 6-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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
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
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,08	17,84	103,6	0,07	9,44	0,03		19,72	38,87	16,99	0,65
8 007	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	133,58	0,02	14,17			48,33		16,67	0,67
79	Котлета Мираж с соусом	90	12,2	24,73	12,81	196,83	0,1	2,93	0,14		24,17	170,66	30,55	2,6
300	Чай без сахара	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
Итого за Обед 1-4 класс			25,28	40,82	88,39	707,75	0,29	31,89	0,17		122,53	283,68	88,04	5,91
Итого за день			25,28	40,82	88,39	707,75	0,29	31,89	0,17		122,53	283,68	88,04	5,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 6-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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	0,02	21,93			25,89	19,95	10,31	0,37
43	Рассольник ленинградский (без	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 без сахара	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
Итого за Обед 1-4 класс			23,86	23,84	123,81	761,69	0,23	43,28	0,21		111,35	239,01	76,36	4,2
Итого за день			23,86	23,84	123,81	761,69	0,23	43,28	0,21		111,35	239,01	76,36	4,2

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню 6-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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
19	Помидоры свежие резанные порционно	60	0,61		1,63	37,15	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54
39	Борщ с капустой и картофелем (без	200	1,6	4,16	10,5	84,8	0,06	19,31	0,2		43,42	51,67	23,64	1,02
7 010	Жаркое по-домашнему	250	24,9	26,2	53,1	370,3	0,33	42,71	0,1		46,61	387,69	81,84	6,61
267	Напиток из шиповника без сахара	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
Итого за Обед 1-4 класс			31,8	30,9	114	713,6	0,49	132,02	0,3		117,43	493,96	127,88	9,13
Итого за день			31,8	30,9	114	713,6	0,49	132,02	0,3		117,43	493,96	127,88	9,13

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню 6-ти дн 2 нед

День: суббота

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
21	Салат из свеклы с р/маслом	60	0,87	5,06	5,22	69	0,01	4,06	0,01		28,82	24,94	13,2	0,87
46	Суп картофельный с макаронными изделиями из твердых сортов	200	2,6	2	20,76	96	0,1	13,12	0,02		20,82	52,07	21,5	0,82
795	каша перловая с растительным маслом	150	6,02	4,8	24,77	157,05	0,06		0,15		25,88	200,81	133,59	4,58
7 041	Тефтели мясные с рисом в соусе	90	10,07	19,06	11,99	248,22	0,05				10,86	147,58	20,48	2,03
300	Чай без сахара	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
Итого за Обед 1-4 класс			23,72	31,16	106,32	766,49	0,28	17,28	0,18		103,63	472,64	201,57	9,83
Итого за день			23,72	31,16	106,32	766,49	0,28	17,28	0,18		103,63	472,64	201,57	9,83