

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

**СОГЛАСОВАНО**  
Директор



\_\_\_\_\_ И. А. Бессольцын \_\_\_\_\_

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

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 5-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	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>														
ПП	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	163,71	0,15	0,93			36,8	217	45,7	3,17
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
ПП	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>708,03</b>	<b>0,35</b>	<b>31,8</b>	<b>0,06</b>		<b>110</b>	<b>353</b>	<b>94</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 5-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	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
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
437	Гуляш из курицы	50/50	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
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
ПП	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>25,51</b>	<b>31,03</b>	<b>105,25</b>	<b>752,59</b>	<b>0,4</b>	<b>27,38</b>	<b>1,09</b>		<b>130,14</b>	<b>522,29</b>	<b>119,93</b>	<b>8,95</b>

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 5-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	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
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
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	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
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
ПП	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>			23,63	24,43	112,39	723,15	0,26	17,27	0,58		128,83	223,89	69,95	4,04

**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

№ 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>														
25	Салат Степной	60	0,84	2,34	5,46	46,32	0,07	7,61	0,01		12,23	18,55	13,85	0,4
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
789	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	5,4	3,33	25,7	148,05	0,11				12,28	75,25	51,02	1,7
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 с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
ПП	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>			23,2	27	108	717,79	0,37	9,3	0,46		106,72	324,15	108,42	7,01

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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>														
1 017	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	0,71	4,25	5,56	64,08	0,03	1,91			14,8	30,1	20,8	0,39
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
321	Плов из курицы	250	20,9	17,4	45	403,64	0,06	3,41	0,01		26,3		30,7	1,11
153	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,8	102,5	0,02	0,73			3,48		17,5	0,7
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33

ПП	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>			27,59	26,05	117,45	795,24	0,23	25,36	0,21		99,95	120,78	100,98	3,88

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

**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>														
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
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2	20,8	96	0,1	13,1	0,02		20,8	52,1	21,5	0,82
284	Каша пшённая вязкая (гарнир)	150	5,59	6,51	25,2	167,61	0,07				11,7		17,5	0,58
7 041	Тефтели мясные с рисом в соусе	90	10,1	19,1	12	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
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
ПП	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>			22,9	27,9	103	715,85	0,29	16,22	0,02		74,4	261,29	80,68	5,32

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

**Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед**

**День:** вторник

**Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

**Неделя:** 2

**Возраст:** 7-11 лет, 12-18 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	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	5,82	11,5	42,8	172,57	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
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
ПП	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>			26,71	23,71	135,56	743,3	0,26	36,16	53,42		90,97	277,06	61,11	4,57

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

**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	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
94	Рис припущенный	150	3,64	4,31	36,7	199,5	0,03	16	0,02		2,35	50,9	17,9	0,6
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
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
ПП	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>			27,4	27,03	132,16	817,75	0,24	31,81	0,17		80,33	214,67	68,05	4

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

**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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
13 023	Салат Здоровье	60	1,14	8,58	3,48	95,4	0,07	1,26	0,01		14,9	18,6	13,9	0,48
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
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
34	Котлета Загадка курица с соусом	90	9,57	9,68	16,8	167,14	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
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
ПП	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>			22,73	26,84	102	708,33	0,45	10,6	40,52		112,53	352,23	102,93	5,53

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:** 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
<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
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
ПП	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>32,21</b>	<b>32,33</b>	<b>117,37</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>

