

Согласовано:  
 Директор МАОУ СОШ № 23

Михайлова О.В.

Директор "Комбинат питания "Школьно-базовый"

Шехерев М.С.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Комплекс 1-4 классы

### Примерное двухнедельное меню

День: понедельник  
 Неделя: 1

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима 2021/21

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																			
3,11	Бутерброд с сыром, маслом	15/10/30	6,2	13,2	15,3	206,2	0,1	0,4	0,1	163,8	108,4	17,4	0,8						
257,09	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	210	5,5	10,7	43,7	288,3	0,1	0,5	0,1	125,6	142,3	55,4	1,6						
642	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,5	134,1		0,5		122,6	101,1	18,8	0,6						
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45		6,2		16	11	9	2,2						
<b>Обед</b>																			
58,19	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	6,2	7,7	99,1	0,1	17,3	0,8	35,2	47,9	18,1	0,7						
171,04	Филе куриное в соусе	100	15,3	3,8	0,3	94,5				5,5	102,7	15,6	1						
138,08	Картофель отварной/Овощная подгарнировка	150/20	3	4,6	16,5	149,2	0,2	23,9	0,1	22,7	91,7	195,2	1,4						
213,02	Напиток "Вита Лайт НК"	200				33,3	0,4	27,9	0,2										
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3						
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8						
<b>Итого за День</b>			39,3	42,7	150,8	1170,7	1	76,7	1,3	504,4	656,2	343,1	9,4						

День: вторник  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																			
307,1	Биточек мясной с Мэл с соусом*	100	12,8	11,6	10,2	200	0,6	0,2		33,9	173,8	36,9	1,6						
129,2	Рагу из овощей/Овощная подгарнировка	150/20	2	4,9	10,3	98,6	0,1	20,3	2,1	40,3	54,7	24,8	0,9						
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2		1,2		8,1	8,5	4,6	0,8						
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1			6,6	25,5	9,9	0,6						
<b>Обед</b>																			
46,14	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	6,2	6,4	92,2	0,1	32,5	1	45,5	44,6	18	0,7						
859	Макаронник с мясом /Овощная подгарнировка	240/20	23,6	23,9	55,4	536,9	0,2	4,1	0,1	42,5	236,3	41,3	2,7						
211,04	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2		1	0,2	23,4	38,4	18,4	0,7						
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3						
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8						
<b>Итого за День</b>			47	48	166,9	1301,7	1,2	59,3	3,4	213,3	632,9	167,5	9,1						

День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>															
1.02	БулгурБрод с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4	0,1		0,1	7,8	27,4	9,9	0,6		
188,06	Пудинг творожный с соусом	150	19,4	13,9	37,9	364,1	0,1	0,4	0,1	222,3	285,1	35	1,3		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2				5,3	7,2	3,8	0,8		
<b>Обед</b>															
229,05	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	4,9	4,6	20,1	142,9	0,2	1,8	0,4	57,6	72,6	18,2	1		
316,5	Котлета из кур с маг*	100	21,6	5,9	15,8	197,3	0,5	0,2	0,1	40,6	146,8	46,2	2,1		
232	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка	150/20	3,7	4,7	37,2	209			0,1	4,8	79	26	0,5		
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88			0,6	12,4	3	3	4,4		
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3		
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8		
<b>Итого за день</b>			56,5	38,7	186,7	1326,9	1	54,4	1,4	363,8	672,2	155,7	11,8		

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>															
318,26	Тефтели из говядины с маг с соусом*	100	10,3	10	9,1	171,4	0,1	2,8		34,2	109,1	19	0,9		
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3	0,1		0,1	21,3	47,6	8,8	0,9		
612	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	23,7	91,2		1,2		7,9	5,2	4,5	0,2		
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1			6,6	25,5	9,9	0,6		
<b>Обед</b>															
49,12	Борщ "Сибирский" со сметаной	200/10	1,9	6,3	10	97,2	0,1	13,2	1,1	49,6	48,1	21,3	1,1		
849	Гуляш из свинины с маг*	100	11,2	26,2	3,9	299,7	0,4	1,5	0,1	16	141,2	26,5	1,5		
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	5,2	10,8	138,2	0,1	4,9	0,1	47,3	88	29,8	1,1		
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104		0,2		44,8	13,4	5,2	1,1		
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3		
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8		
<b>Итого за день</b>			38,6	53,8	159,2	1310,6	1	23,8	1,4	240,7	529,2	138,6	8,5		

День: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																			
379.02	Кнели рыбные с мап с соусом*	100	14,4	6,4	4,5	138,1	0,1	0,4	0,1	42,6	156,9	22,5	0,6						
472.62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	5,2	10,8	138,2	0,1	4,9	0,1	47,3	88	29,8	1,1						
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2		1,2		8,1	8,5	4,6	0,8						
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1			6,6	25,5	9,9	0,6						
<b>Обед</b>																			
62.12	Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,8	6,5	8,7	101,7	0,1	34,1	0,8	37,5	45,6	17,1	0,7						
310.17	Котлета "Детская" с мап*	100	16,1	10,7	10,9	207,5	0,3	1,2		47,2	194,8	35,4	1,9						
150.02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3	0,1		0,1	21,3	47,6	8,8	0,9						
613	Напиток из вишни	200	0,2		23,1	88,7		16		7,7	5,7	5,4	0,3						
299.08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3						
299.12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8						
<b>Итого за день</b>			47,4	34,9	147,3	1136,3	0,9	57,8	1,1	231,3	623,7	147,1	8						

День: понедельник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																			
3.11	Бутерброд с сыром, маслом	15/10/30	6,2	13,2	15,3	206,2	0,1	0,4	0,1	163,8	108,4	17,4	0,8						
257.96	Каша Молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	210	7,1	12,3	42,1	310,3	0,1	1,3	0,1	128,6	179,4	45,1	1						
692.04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	21	103		0,3		60,4	39,2	6,1	0,1						
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45		6,2		16	11	9	2,2						
<b>Обед</b>																			
63.14	Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5	0,2	5,4	0,1	29,6	72,1	27,2	1,7						
316.5	Котлета из курь с мап*	100	21,6	5,9	15,8	197,3	0,5	0,2	0,1	40,6	146,8	46,2	2,1						
255.02	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	150/20	8	10,4	38,1	282,9	0,2	2	0,1	21,6	194,8	126,5	4,3						
213.02	Напиток "Вита Лайт-НК"	200			9,4	33,3	0,4	27,9	0,2										
299.08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3						
299.12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8						
<b>Итого за день</b>			54,2	48,3	193,1	1417,5	1,6	43,7	0,7	473,6	802,8	291,1	13,3						

День: вторник  
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
318,27	Ежки из говядины с мап соусом*	100	10,1	9	8	156,5	0,2	2,5	0,1	16,6	121,9	25,2	1			
226,33	Пюре розовое/Овощная подгарировка	150/20	3,1	5,3	16,3	138,9	0,1	20,5	0,1	64,5	102,7	39,4	1,3			
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2				5,3	7,2	3,8	0,8			
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1			6,6	25,5	9,9	0,6			
<b>Обед</b>																
76,17	Суп картофельный с рыбной консервой	200	5,3	5,4	13,5	125,5	0,1	12,7	1,2	26,5	106,4	30,9	1,1			
310,15	Мясо тушеное	100	10,1	25,7	2,1	278,1	0,3	0,5	0,1	10,9	117,8	19	1,3			
150,02	Макаронные изделия отварные/	170	5,3	4,7	35,6	209,3	0,1		0,1	21,3	47,6	8,8	0,9			
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,5		29,1	112,2		0,2	0,1	19,9	27,9	11,7	0,6			
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3			
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8			
<b>Итого за день</b>			40,7	51,4	158,1	1271,3	1	36,4	1,6	184,6	608,1	162,3	8,7			

День: среда  
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
160,18	Омлет натуральный/овощная подгарировка	150/50	15,9	27	4,6	324,6	0,1	3,5	0,4	121,9	266,3	25,4	3			
613	Напиток из вишни	200	0,2		23,1	88,7		16		7,7	5,7	5,4	0,3			
524,01	Мучное изделие	45	2,5	5	28,5	166,1	0,1	0,1		17,1	32,7	5,8	0,4			
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1			6,6	25,5	9,9	0,6			
<b>Обед</b>																
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	6,1	8,1	102,9	0,1	13,9	1	45,5	47,7	20,4	1			
283,18	Затеканка картофельная с мясом/	228/20	12,9	18,8	20,9	376,3	0,2	4,2	0,1	43,7	202,3	57,4	2,4			
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104		0,2		44,8	13,4	5,2	1,1			
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3			
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8			
<b>Итого за день</b>			39,6	58,2	151,3	1362,2	0,7	37,9	1,5	300,3	644,7	143,1	9,9			

День: четверг  
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																			
307,08	Котлета мясная с мап с соусом*	100	12,8	11,6	10,2	200	0,6	0,2			33,9	173,8	36,9	1,6					
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3	0,1			0,1	21,3	47,6	8,8	0,9					
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2		1,2			8,1	8,5	4,6	0,8					
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1				6,6	25,5	9,9	0,6					
<b>Обед</b>																			
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	95,9	0,1	13,2	0,8	21,7	52,7	19,7	0,9						
276,4	Глов из говядины/Овощная подгарнировка	250/20	18,6	17,7	44,7	441,9	0,1	2,3	0,1	21,2	241	60,3	1,9						
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88		52	0,6	12,4	3	3	4,4						
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3						
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8						
<b>Итого за день</b>			46	37,4	183	1287,9	1,1	68,9	1,6	138,2	603,2	156,8	12,2						

День: пятница  
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																			
406,43	Рагу из филе кури/Овощная подгарнировка	235/50	14,7	10,6	23,9	254,3	0,2	12,6	0,3	44,7	158,8	58,4	2,4						
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2		1,2			8,1	8,5	4,6	0,8					
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1				6,6	25,5	9,9	0,6					
<b>Обед</b>																			
82,11	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/10	3	3,3	16,5	108,8	0,1	10,9	0,9	59,4	64,2	18,9	0,7						
289,17	Биточек из говядины с мап*	100	12,2	7,5	10,9	163,8	0,1	0,2		32,2	118,3	21,3	1,1						
150,02	Каша перловая/Овощная подгарнировка	170	5,3	4,7	35,6	209,3	0,1		0,1	21,3	47,6	8,8	0,9						
613	Напиток из вишни	200	0,2		23,1	88,7		16		7,7	5,7	5,4	0,3						
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3						
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8						
<b>Итого за день</b>			41,8	27,5	163,7	1077,7	0,7	40,9	1,3	193	479,7	140,9	7,9						
<b>Всего</b>			451,1	440,9	1660,1	12662,8	10,2	499,8	15,3	2843,2	6252,7	1846,2	98,8						
<b>Среднее значение</b>			45,1	44,1	166,0	1266,3	1,0	50,0	1,5	284,3	625,3	184,6	9,9						

\*-блюда с мукой зародышей пшеницы