


Утверждаю: директор МОУ "ООШ" д. Байситово  Л.В. Софронова

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч.год)

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
<b>Обед 1-4 класс</b>														
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	4,08	4,24	21,4	102,8	0,07	16,1	0,02		34,5	51,2	21,1	0,7
789	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,05	3,33	33,7	157	0,11				12,3	75,3	51	1,7
75,01	Котлета Детская с соусом	90	11	18	3,3	247,4	0,09	1	0,05		29	183	23,7	2,73
300	Чай с сахаром	200	0,02		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>			<b>23,53</b>	<b>25,9</b>	<b>102,89</b>	<b>708,94</b>	<b>0,35</b>	<b>20,2</b>	<b>0,07</b>		<b>107</b>	<b>382</b>	<b>117</b>	<b>7,02</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,53</b>	<b>25,9</b>	<b>102,89</b>	<b>708,94</b>	<b>22,8</b>	<b>22,8</b>			<b>107</b>	<b>382</b>	<b>117</b>	<b>7,02</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 6-ти дн (2023-2024 уч.год)

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
<b>Обед 1-4 класс</b>														
19	Помидоры свежие резанные порционно	60	0,61	3,18	1,63	37,15	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,06	19,3	0,2		43,4	51,7	23,6	1,02
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,6	4,46	0,44
437,01	Гуляш из курицы	50/50	12,7	13,1	23,9	221	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	14,76	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>			<b>24,32</b>	<b>26,8</b>	<b>114,84</b>	<b>759,67</b>	<b>0,33</b>	<b>43,6</b>	<b>0,64</b>		<b>102</b>	<b>463</b>	<b>99,9</b>	<b>8,47</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,32</b>	<b>26,8</b>	<b>114,84</b>	<b>759,67</b>	<b>0,33</b>	<b>43,6</b>	<b>0,64</b>		<b>102</b>	<b>463</b>	<b>99,9</b>	<b>8,47</b>

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

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч.год) 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
<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
102.01	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	0,08	4,23	0,07		37,9	70,2	26	0,94
120	Пюре из бобовых с маслом	150	9,63	15	35,02	255	0,19				39,2		35	2,75
7 002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	50/50	9,28	5,03	4,27	131,7	0,01	0,91			27,5	157	15,5	0,17
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	14,76	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>			25,43	27,3	100,05	727,93	0,36	27,2	0,07		148	295	99,6	5,76
<b>Итого за день</b>			25,43	27,3	100,05	727,93	0,36	27,2	0,07		148	295	99,6	5,76

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч.год)

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
<b>Обед 1-4 класс</b>														
30	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	3,6	1,41	39,96	0,02	6,18			13,6	22,9	7,9	0,33
65	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,68	9,7	69,8	0,04	0,59	0,4		36		7,09	0,65
7 010,02	Жаркое по-домашнему	250	18,91	21,1	46,71	413,86	0,29	37,6	0,09		41	341	72	5,82
267,01	Напиток из шиповника с/п	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>			25,68	27,9	106,37	744,97	0,41	99,4	0,49		110	403	97,4	7,76
<b>Итого за день</b>			25,68	27,9	106,37	744,97	0,41	99,4	0,49		110	403	97,4	7,76



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч.год)

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>														
1 006	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,64	3,09	6,8	110,4	0,02	10,7			19,9	14,1	8,41	0,58
77,01	Суп харчо	200	1,4	6,4	21,79	137,78	0,03	3,35	0,2		26,4	69,9	20,9	0,94
294	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	6,18	4,24	24,55	152,97	0,15		0,05		17,9	83	30,3	0,97
191	шницель	90	11,8	14	12,6	198,6	0,07		0,01		18		28	1,6
607	Кисель	200	0,12	0,02	5,33	40,66								
	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>			24,1	28,0	100,65	780,63	0,33	14	0,26		94,3	206	96,1	4,75
<b>Итого за день</b>			24,1	28,0	100,65	780,63	0,33	14	0,26		94,3	206	96,1	4,75

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч.год)

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	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
59	Суп Агрырчишд	200	4,2	2,4	11,4	84	0,09	11,8	0,04		24,7	48,6	21,2	0,81
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,6	4,46	0,44
7 041,02	Тефтели мясные с рисом в соусе	90	11,37	10,3	13,5	159,24	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	14,76	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>			25,85	24,2	108,95	728,96	0,24	16	0,09		86,3	288	72,2	5,68
<b>Итого за день</b>			25,85	24,2	108,95	728,96	0,24	16	0,09		86,3	288	72,2	5,68

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

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч.год)

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
<b>Обед 1-4 класс</b>														
1 046,01	Икра кабачковая г/п	60	0,75	4,2	4,2	57	0,04	14,7			16,5	17,4	9,95	0,47
91	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,1	13,1	0,02		20,8	52,1	21,5	0,82
284	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	5,59	6,51	23,11	167,61	0,07				11,7		17,5	0,58
79,03	Котлета «Геркулес» с соусом	90	10,42	12,8	10,5	163,71	0,15	0,93			36,8	217	45,7	3,17
486,01	Компот из сухофруктов сп	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,5	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>			<b>23,46</b>	<b>25,8</b>	<b>111,03</b>	<b>727,04</b>	<b>0,44</b>	<b>29,5</b>	<b>0,02</b>		<b>101</b>	<b>326</b>	<b>121</b>	<b>6,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,46</b>	<b>25,8</b>	<b>111,03</b>	<b>727,04</b>	<b>0,44</b>	<b>29,5</b>	<b>0,02</b>		<b>101</b>	<b>326</b>	<b>121</b>	<b>6,4</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 6-ти дн (2023-2024 уч.год)

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
<b>Обед 1-4 класс</b>														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,7	2,9	3,9	48,4	0,0	21,9			25,9	20	10,3	0,37
72	суп с рыбными консервами	200	10,8	2,9	10,0	105,6	0,1	12,8	0,0		22,6	55,9	17,5	0,83
174,01	Каша ячневая вязкая гарнир	150	4,8	4,4	30,9	181,5	0,1				14		21	0,7
81,01	Фрикадельки Петушок с соусом	100	5,8	15,5	23,0	173,6	0,1	1,3	53,3		20,5	134	16	1,4
300	Чай с сахаром	200	0,2		14,0	56,0		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7		14,8	69,9	0,0				6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			<b>26,3</b>	<b>26,0</b>	<b>111,4</b>	<b>705,3</b>	<b>0,3</b>	<b>36,2</b>	<b>53,4</b>		<b>100</b>	<b>257</b>	<b>77,7</b>	<b>4,83</b>
<b>Итого за день</b>			<b>26,3</b>	<b>26,0</b>	<b>111,4</b>	<b>705,3</b>	<b>0,3</b>	<b>36,2</b>	<b>53,4</b>		<b>100</b>	<b>257</b>	<b>77,7</b>	<b>4,83</b>



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

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч.год)

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
<b>Обед 1-4 класс</b>														
1 039	Винегрет овощной	60	0,94	4,11	4,23	42	0,04	5,25			13,1	26,9	11	0,46
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	2,3	8	100	0,04	14	0,63		37,8	38,3	16,6	0,64
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,6	4,46	0,44
191	шницель	60/30	11,8	14	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	14,76	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>			<b>23,75</b>	<b>26,8</b>	<b>103,66</b>	<b>757,32</b>	<b>0,23</b>	<b>21,3</b>	<b>0,73</b>		<b>141</b>	<b>259</b>	<b>63,2</b>	<b>4,36</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,75</b>	<b>26,8</b>	<b>103,66</b>	<b>757,32</b>	<b>0,23</b>	<b>21,3</b>	<b>0,73</b>		<b>141</b>	<b>259</b>	<b>63,2</b>	<b>4,36</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч.год)

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 класс</b>														
30	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,66	4,13	2,06	43,68	0,03	11,8			10,2	13,4	10,1	0,46
102,01	Рассольник ленинградский	200	7,68	4,1	13,28	126,6	0,08	4,23	0,07		37,9	70,2	26	0,94
8 007,01	Капуста тушеная с мясом	250	10,45	18,5	34,92	322,72	0,11	89,3	0,1		108	163	50,6	2,71
71,01	Чай с лимоном сл	200	0,3	0,04	20,7	82		3,7			18	10,2	7,52	0,92
	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>			<b>23,05</b>	<b>27,0</b>	<b>100,54</b>	<b>715,22</b>	<b>0,28</b>	<b>109</b>	<b>0,17</b>		<b>186</b>	<b>296</b>	<b>103</b>	<b>5,69</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,05</b>	<b>27,0</b>	<b>100,54</b>	<b>715,22</b>	<b>0,28</b>	<b>109</b>	<b>0,17</b>		<b>186</b>	<b>296</b>	<b>103</b>	<b>5,69</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч.год)

День: пятница

Сезон: осень-зима

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ 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
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,08	17,84	103,6	0,07	9,44	0,03		19,7	38,9	17	0,65
321,01	Плов из курицы с/п	250	13,39	17,3	30,21	355,2	0,05	3	0,01		23,1		27	0,98
486,01	Компот из сухофруктов сп	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,5	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>			<b>23,76</b>	<b>24,6</b>	<b>109,55</b>	<b>752,94</b>	<b>0,21</b>	<b>22,2</b>	<b>0,37</b>		<b>78,2</b>	<b>88,7</b>	<b>76,1</b>	<b>3,22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,76</b>	<b>24,6</b>	<b>109,55</b>	<b>752,94</b>	<b>0,21</b>	<b>22,2</b>	<b>0,37</b>		<b>78,2</b>	<b>88,7</b>	<b>76,1</b>	<b>3,22</b>

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч.год)

День: суббота

Сезон: осень-зима

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ 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>														
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
91	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,1	13,1	0,02		20,8	52,1	21,5	0,82
795	каша перловая с растительным маслом	150	6,68	8,33	27,52	214,5	0,06		0,15		25,9	201	134	4,58
191	шницель	90	11,8	14	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	14,76	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>			<b>25,38</b>	<b>24,6</b>	<b>101,41</b>	<b>710,84</b>	<b>0,33</b>	<b>21,2</b>	<b>40,6</b>		<b>102</b>	<b>459</b>	<b>196</b>	<b>8,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,38</b>	<b>24,6</b>	<b>101,41</b>	<b>710,84</b>	<b>0,33</b>	<b>21,2</b>	<b>40,6</b>		<b>102</b>	<b>459</b>	<b>196</b>	<b>8,9</b>