

Согласовано:

Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"

" 02 " 09 2024 г. (Афанасьева Л.Н.)



Утверждаю:

Директор ООО "Самоцвет"

" 02 " 09 2024 г. (Третьякова А. М.)



Примерное меню ООО "Самоцвет" для организации детского питания в ГБОУ СО "Школа города Лесного"

№ рец.	Завтрак:	Дети 12 лет и старше (1 день)										Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		б	ж	у	ккал	В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe				
14/4	Каша пшеничная с маслом	200	4,9	6,0	31,2	205,3	0,180	0,6	0,040	0,44	84,2	0,110	39,6	1,02											
18/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	138,0	0,030	0,88	0,020	0,12	81,9	0,099	1,92	0,15											
18/12	Булочка витам.	50	4,0	1,4	26,6	135,0	0,040			0,15	6,25	0,023	7,5	0,2											
таб.	Сыр	20	5,2	5,3	67,0		0,006	0,48	0,022	0,03	112	0,748													
	<b>Обед:</b>																								
таб.	Свекла отварная	100	1,5	0,2	12,8	42,0	0,010	5	0,005	0,05	18,5	0,115	11,5	0,15											
19/2	Суп картоф. с горохом., фрикаделькой	250/15	5,3	5,0	19,8	145,0	0,150	3,15	0,490	0,252	60,21	0,108	37,59	1,02											
3/78	Оладьи из печени	100	18,0	10,2	6,8	191,0	0,160	17,4	0,390	2,78	25,46	2,690	10,68	2,63											
2/73	Рагу овощное	180	2,8	4,4	16,2	116,4	0,100	10,3	0,020	0,008	92,7	1,780	31,12	0,61											
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90	7,4	0,9	44,0	217,8	0,100			1,07	23,4	0,647	23,5	0,66											
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,080			0,63	18	0,638	17,6	3,2											
6/10	Компот из сухофруктов	200			34,0	96,0	0,070	8,00	0,010	0,22	36	0,160		0,15											
	<b>Полдник:</b>																								
Доп.	Печенье	70	4,6	10,1	50,3	305,9	0,100		0,020	2,24	267,67	0,150	24,21	0,45											
14/10	Чай	200	0,1		9,1	37,0	0,005	4,1	0,001	0,05	9,25	0,054	5,6	0,225											
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,020	19,5	0,025	0,22	24	7,500	3,5	0,85											
			67,70	56,38	328,60	2058,40	1,05	69,4	1,04	8,3	860	14,8	214	11,3											

Д.В.Гращенко, О.В.Чугунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:

Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"  
(Афанасьева Л.Н.)

"02" 06 2024 г.

Утверждаю:

Директор ООО "Самоцвет"  
(Третьякова А. М.)

"02" 06 2024 г.



Примерное меню ООО "Самоцвет" для организации детского питания в ГБОУ СО "Школе города Лесного"

Дети 12 лет и старше (2 день)

№ рец.	Завтрак:	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe				
20/4	Макароны, запеч. с сыром	8,4	11,5	28,4	250,0								19	1,61	10	0,43	
	Йогурт	4,2	1,8	4,8	52,0	0,005	0,463	0,002	0,03	9,25	0,104		5,6			0,31	
17/10	Кофе с молоком	3,0	2,9	13,4	91,0	0,045	0,225	0,002	0,48	95	0,848		5,5			0,13	
	батон молочный	2,5	0,3	14,7	72,6	0,025			0,24	8,8	0,249		5,5			0,12	
	<b>Обед:</b>																
таб.	Огурец свежий	0,8		3,8	11,0	0,007	2,5	0,003	0,04	1,5	0,21		3,5			0,12	
15/2	Суп из овощей	2,0	7,0	10,5	114,0	0,042	7,045	0,028	0,21	41,86	1,436		17,42			0,56	
4/9	Глюе из мяса кури	23,9	21,8	41,2	457,0	0,09	17,4	0,045	1,72	39,2	0,119		14,87			8	
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	7,4	0,9	44,0	217,8	0,1			0,69	13,4	0,747		11,5			0,45	
	Хлеб ржаной	5,1	2,0	25,5	155,4	0,08			0,44	8	0,738		17,6			6,2	
4/10	Компот из изюма			34,0	96,0	0,04	20	0,01	0,15	26	0,26		6,5			1,1	
	Фрукты	0,3	0,2	11,2	57,0	0,01	9,75	0,009	0,15	24	0,2		6,5			1,1	
36/12	<b>Полдник:</b>																
	Пирожок с джемом	4,1	3,5	43,4	217,0	0,13	0,63	0,074	0,49	233,97	2,81		30,89			0,65	
	Молоко	6,4	7,2	9,6	128,0	0,04	0,6	0,006	0,07	248	1,84		18			0,05	
		73,2	58,6	299,3	1993,3	0,61	59	0,18	4,7	768	11,2		147			18,3	

Д.В.Гращенко, О.В. Чугунова :Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.



Согласовано:  
 Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"  
 (Афанасьева Л.Н.)  
 " 02 " 2024 г



Утверждаю:  
 Директор ООО "Самоцвет"  
 (Третьякова А. М.)  
 " 02 " 2024 г

Примерное меню ООО "Самоцвет" для организации детского питания в ГБОУ СО "Школе города Лесного"

№ рец.	Завтрак:	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
		б	ж	у	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe				
	Батон молочный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,220				0,384	2,5	0,4	7,5	0,270		
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,005				0,014	2,4	0,0	0,6	0,014		
таб.	Сыр	20	5,2	5,3		67,0	0,025				0,006	114,0	1,3				
7/4	Каша геркулесовая с маслом	200	6,4	7,5	27,2	201,0	0,045				0,010	163,7	2,6	42,2	1,360		
15/10	Чай с лимоном	200	0,1		9,2	37,0	0,005				0,001	9,3	0,1	4,6	0,310		
	<b>Обед:</b>																
таб.	Помидор свежий	100	0,8	0,2	3,8	18,0	0,007				0,142	7,0	0,1	5,0	0,230		
7/2	Щи из свежей капусты	250	2,0	3,8	7,8	71,0	0,360				0,272	74,3	1,4	27,6	0,844		
13/8	Филе н/рубленое	100	22,2	21,9	0,4	287,0	0,065				0,142	55,0	2,7	42,1	1,484		
3/3	Пюре картофельное	180	3,7	5,0	24,7	159,6	0,080				0,016	59,1	1,2	31,1	0,537		
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90	7,4	0,9	44,0	217,8	0,100					23,4	0,7	21,5	0,480		
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,080					18,0	0,7	17,6	4,600		
4/10	Компот из кураги	200	0,3		17,9	73,0	0,005				0,004	10,2	0,0	3,3	0,470		
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,010				0,009	24,0	0,2	6,5	1,100		
	<b>Полдник:</b>																
доп.	Пряник березка	100	3,8	6,4	57,2	302,0	0,035				0,012	27,2	0,6	6,8	0,607		
14/10	Чай	200			9,1	37,0	0,050				0,001	9,3	0,1	168,0	8,700		
			68,8	64,8	263,7	1933,6	1,09	51	0,63	8,1	599	12,2	384	21,0			

Д.В.Гращенко, О.В.Чугунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.



Согласовано  
 Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"  
 (Афанасьева Л.Н.)  
 " 2024 г



Утверждаю:  
 Директор ООО "Самоцвет"  
 (Третьякова А. М.)  
 " 2024 г

Примерное меню ООО "Самоцвет" для организации детского питания в ГБОУ СО "Школе города Лесного"

№ рец.	Дети 12 лет и старше (4 день)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
		б	ж	у	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe			
2/4	Завтрак: Каша гречневая с маслом	200	7,2	6,7	29,3	206,0	0,200	0,024	0,737	175,70	2,660	38,20	1,54			
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,667	0,069	0,397	31,10	0,020	13,18	0,49			
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	91,0	0,010	0,004	0,017	62,80	0,086	7,00	0,03			
	Батон молочный	30	2,5	0,3	14,7	72,6	0,025		0,234	7,80	0,400	5,50	0,16			
	<b>Обед:</b>															
таб.	Огурец свежий	100	0,8		3,8	11,0	5,000	0,007	0,034	11,50	0,320	3,50	0,15			
3/2	Борщ из свежей капусты	250	2,3	5,9	13,0	114,0	8,840	0,378	1,804	77,63	0,208	30,99	0,99			
9/7	Котлета рыбная	100	13,7	2,0	8,0	105,0	0,580	0,011	2,762	111,05	0,960	40,07	1,43			
60/3	Рис отварной	180	4,4	4,1	44,5	291,6	0,025	0,014	0,349	35,82	1,100	7,52	0,53			
1/11	Соус молочный	75	1,5	4,4	4,9	65,0	0,107	0,010	0,058	74,25	1,000	11,50	0,06			
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90	7,4	0,9	44,0	217,8	0,100		0,690	23,40	1,380	11,50	0,48			
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,080		0,440	18,00	1,370	17,60	4,60			
5/10	Компот из чернослива	200			34,0	96,0	0,080	0,024	0,147	36,00	0,420		0,02			
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,015	0,011	0,158	24,00	0,230	3,50	1,10			
	<b>Полдник:</b>															
13/12	Булочка Домашняя	50	4,5	2,5	29,5	155,0	0,080		0,384	12,50	0,860	7,50	0,26			
15/10	Чай с лимоном	200/5	0,1		9,2	37,0	0,038	0,088	0,042	130,00	0,133	7,50	0,04			
			57,9	36,5	285,3	1677,4	0,85	50	0,64	832	11,1	205	11,9			

Согласовано:  
 Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"  
 (Афанасьева Л.Н.)  
 " 02 " \_\_\_\_\_ 2024 г



Утверждаю:  
 Директор ООО "Самоцвет"  
 (Третьякова А. М.)  
 " 02 " \_\_\_\_\_ 2024 г



Примерное меню ООО "Самоцвет" для организации детского питания в ГБОУ СО "Школе города Лесного"

№ рец.	Завтрак:	Дети 12 лет и старше (5 день)							Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)										
		б	ж	у	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	Б	ж	у	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
	Иогурт	100	4,2	1,8	4,8	52,0	0,080	1,640	0,060	0,350	17,50	0,32	5,09	0,84												
8/4	Каша рисовая с/м	180	6,2	5,9	42,4	246,0	0,050	1,080	0,032	0,330	200,00	1,37	18,38	0,35												
15/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	103,0	0,005	0,660	0,001	0,020	8,00	0,10	3,10	0,22												
	Батон молочный	30	2,5	0,3	14,7	72,6	0,025			0,140	7,80	0,14	6,18	0,14												
	<b>Обед:</b>																									
таб.	Помидор свежий	100	0,8	0,2	3,8	18,0	0,020	2,660	0,070	0,060	7,00	0,13	5,89	0,20												
21/2	Суп-лапша "Домашняя" на кур. бул.	250	2,3	3,4	11,9	96,0	0,040	0,290	0,139	1,000	26,90	0,96	3,63	0,58												
14/8	Котлета мясная	100	14,2	13,9	6,4	207,0	0,050	0,030	0,007	2,620	55,20	1,56	20,05	0,82												
13/3	Капуста тушеная	180	4,2	3,5	16,3	112,8	0,070	22,700	0,058	1,050	116,88	0,75	23,09	0,72												
6/10	Компот из сухофруктов	200			34,0	96,0	0,050	17,030	0,001	0,090	36,00	0,26		0,18												
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90	7,4	0,9	44,0	217,8	0,100			0,420	23,40	0,74	18,53	0,42												
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,080			0,270	18,00	0,73	16,24	3,95												
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,010	4,150	0,004	0,090	24,00	0,16	7,95	0,95												
	<b>Полдник:</b>																									
30/12	Пирожок с курагой	70	5,0	2,7	30,4	165,0	0,120	0,010	0,005	0,140	7,33	0,24	2,96	0,15												
	Молоко	200	6,4	7,2	9,6	128,0	0,03	0,26	0,006	0,04	248,00	0,18	16,47	0,06												
			82,8	78,3	274,8	2122,0	0,73	51	0,38	6,6	796	7,6	148	9,6												

Д.В. Гращенков, О.В. Чугунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано  
 Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"  
 (Афанасьева Л.Н.)  
 " 02 " 2024 г

Утверждаю:  
 Директор ООО "Самоцвет"  
 (Третьякова А. М.)  
 " 02 " 2024 г

Примерное меню ООО "Самоцвет" для организации детского питания в ГБОУ СО "Школе города Лесного"

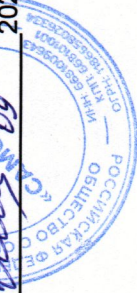
№ рец.	Завтрак:	Дети 12 лет и старше (6 день)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		б	ж	у	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe						
таб.	Сыр	20	5,2	5,3	67,0	0,005	0,158	0,013	0,024	188	0,84								
9/5	Залежанка творожная со сг	150/30	25,4	14,4	310,5	0,18	1,33	0,08	0,84	315	2,56	28,13	0,15						
14/10	Чай	200		9,1	37,0	0,004		0,0005	0,03	11	0,104	3,61	0,23						
	Батон молочный	30	2,5	0,3	72,6	0,025			0,28	9	0,24	6,77	0,12						
	<b>Обед:</b>																		
таб.	Свекла отварная	100	1,5	0,2	42,0	0,008	1,32	0,001	0,04	23	0,215	13,87	0,17						
11/2	Рассольник "Домашний"	250	2,4	6,0	119,0	0,187	5,25	0,39	1,01	85	3,49	61,27	1,12						
24/8	Медальоны куриные	100	17,9	14,6	263,0	0,09	1,32	0,049	3,17	76	2,82	23,9	2						
57/3	Рожки отварные	180	6,4	4,6	222,0	0,178		0,22	0,5	43	0,696	12,36	2,65						
4/10	Компот из изюма	200		34,0	96,0	0,06	21,16	0,032	0,17	35	0,26		0,15						
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90	7,4	0,9	217,8	0,1			0,83	19	0,74	20,3	0,36						
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	155,4	0,08			0,53	22	0,73	17,8	3,45						
	Фрукты	100	0,3	0,2	57,0	0,012	5,15	0,01	0,18	29	0,165	8,7	0,83						
	<b>Полдник:</b>																		
30/12	Пирожок с яблоками	70	5,0	2,7	165,0	0,061	0,714	0,003	0,77	17	0,408	6,32	0,26						
	Ряженка	200	5,6	8,2	108,0	0,03	1,4	0,012	0,02	140	1,9	8	0,067						
			69,4	60,6	326,8	1,02	38	0,81	8,4	1012	15	211	11,6						

Д.В.Гращенко, О.В.Чузунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано  
 Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"  
 (Афанасьева Л.Н.)  
 " 02 " 2024 г



Утверждаю  
 Директор ООО "Самоцвет"  
 (Третьякова А. М.)  
 " 02 " 2024 г



Примерное меню ООО "Самоцвет" для организации детского питания в ГБОУ СО "Школе города Лесного"

№ рец.	Завтрак:	Дети 12 лет и старше (7день)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		б	ж	у	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe						
17/14	Каша ячневая с/м	200	33,9	19,2	26,4	414	0,35	1,77	0,1	1,12	420	3,83	45,5	0,51					
17/10	Кофе с молоком	200	3,0	2,9	13,4	91	0,09	0,29	0,11	0,046	161	1,1	1,2	0,25					
	Батон молочный	30	2,3	0,3	14,7	72,6	0,025			0,23	5,3	0,14	6,5	0,16					
	Масло сливочное	10	0,1		9,2	37,0	0,05	2,05	0,001	0,03	9,3	0,1	4,6	0,31					
	<b>Обед:</b>																		
таб.	Огурец свежий	100	2,8		1,3	16	0,009	1,66	0,007	0,033	7,8	0,11	4,3	0,15					
15/2	Суп овощной	250	3,3	4,9	21,8	144	0,132	10,11	0,28	1,7	32,4	1,51	27,2	0,88					
9/7	Шницель рыбный	100	13,7	2,0	8,0	105	0,08	0,05	0,011	2,96	75,5	0,25	43,7	1,43					
59/3	Греча рассыпч.	180	10,3	8,2	45,4	296,4	0,03		0,014	0,448	24,3	0,34	10,9	0,52					
6/11	Соус сметанный	75	0,9	5,5	3,1	65,3	0,01	0,66	0,04	0,08	15,1	0,11	1,9	0,11					
	Сок	200		34,0	34,0	96	0,05	26,6	0,025	0,246	24,4	0,16		0,2					
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90	7,4	0,9	44,0	217,8	0,1			0,79	15,9	0,64	19,6	0,48					
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,08			0,106	12,2	0,63	17,2	4,6					
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57	0,009	6,5	0,011	0,15	16,3	0,08	8,4	1,1					
	<b>Полдник:</b>																		
	Вафли	100	3,8	6,4	57,2	302	0,062	0,04	0,026	0,68	18,5	0,3	7,9	0,6					
	Кефир	200	7,6	1,8	9,0	82	0,058	0,46	0,025	0,006	16,2	1,8	17,5	0,06					
			94,4	54,3	315,0	2114,5	1,14	50	0,65	8,6	854	11,1	216	11,4					

Д.В.Гращенков, О.В.Чугунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:  
 Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"  
 (Афанасьева Л.Н.)  
 " 2024 г



Утверждаю:  
 Директор ООО "Самоцвет"  
 (Третьякова А. М.)  
 " 2024 г



Примерное меню ООО "Самоцвет" для организации детского питания в ГБОУ СО "Школе города Лесного"

№ рец.	Завтрак:	Дети 12 лет и старше (8 день)						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		б	ж	у	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe				
1/12	Булочка витаминная	50	4,0	1,4	26,6	135,0	0,04			0,15	0,023	6,25	7,5	0,2			
таб.	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,005	0,24	0,017	0,005	0,03	4,3	0,3	0,007			
	Сыр	20	5,2	5,3		67,0	0,004		0,015	0,04	1,96	340					
23/2	Вермишель молочная	300	5,1	5,6	18,0	141,6											
15/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	9,2	37,0		0,002	1,36	0,001	0,04	0,016	12,9	5,6	0,35			
	<b>Обед:</b>																
таб.	Помидор свежий	100	0,8	0,2	3,8	18,0	0,007	6,25	0,142	0,089	0,1	7	5	0,23			
3/2	Борщ из свежей капусты	250	2,3	5,9	13,0	114,0	0,112	8,8	0,39	2,78	2,34	105,6	46,7	1,12			
13/8	Бифштекс паровой	100	22,2	21,9	0,4	287,0	0,58	1,2	0,14	2,3	0,76	57	31,67	1,95			
27/3	Рагу овощное	180	2,8	4,4	16,2	116,4	0,1	7,6	0,086	1,13	0,716	68,18	22,7	0,503			
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,3		17,9	73,0	0,003	2,6	0,004	0,09	0,1	9,2	7,3	0,54			
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90	7,4	0,9	44,0	217,8	0,1			1,03	1,1	32,7	31,5	0,54			
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,08			0,66	1,1	25,2	27,6	5,3			
	<b>Полдник:</b>																
доп.	Ватрушка "Лакомка"	75	9,8	9,3	30,2	244,6	0,05	0,09	0,028	0,59	1,5	76,1	13,65	0,22			
9/10	Кисель	200	1,0	0,1	31,4	130,0	0,005	0,8	0,02	0,03	0,104	9,25	5,6	0,31			
			73,4	68,9	213,6	1781,6	1,09	50	0,84	8,9	9,8	754	205	11,3			

Д.В.Гращенко, О.В.Чулунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.



Согласовано:  
 Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"  
 (Афанасьева Л.Н.)  
 " 02 " 2024 г



Утверждаю:  
 Директор ООО "Самоцвет"  
 (Третьякова А. М.)  
 " 02 " 2024 г

Примерное меню ООО "Самоцвет" для организации детского питания в ГБОУ СО "Школа города Лесного"

№ рец.	Завтрак:	Дети 12 лет и старше (9 день)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		б	ж	у	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe						
	Батон молочный	30	2,5	0,3	14,7	72,6	0,05			0,38	2,5	0,4	7,5	0,27					
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,001		0,019	0,01	2	0,02	0,1	0,02					
таб.	Сыр	20	5,2	5,3		67,0	0,009	0,11	0,013	0,02	201	0,6							
7/4	Каша геркулесовая с маслом	200	6,5	6,0	31,2	205,3	0,2	0,09	0,07	0,25	145	1,1	38,6	0,97					
15/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	63,0	0,005	0,66	0,001	0,02	8	0,1	3,1	0,22					
	<b>Обед:</b>																		
1/11	Соус молочный	75	1,5	4,4	4,9	65,0	0,07	0,107	0,01	0,058	74,25	1	11,5	0,06					
33/2	Суп "Крестьянский"	250	2,4	6,0	12,8	144,0	0,09	2,97	0,06	2,6	54	0,86	23,5	0,57					
14/8	Шницель из говядины	100	14,2	13,9	6,4	207,0	0,050	0,030	0,007	2,620	55,20	1,56	20,05	0,82					
3/3	Рис припущенный	180	4,4	4,1	44,5	291,6	0,025	22,700	0,014	0,349	35,82	1,10	7,52	0,53					
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90	7,4	0,9	44,0	217,8	0,1			0,6	20	0,74	17,5	0,34					
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,08			0,38	15	0,73	15,3	3,28					
4,10	Компот из кураги	200			34,0	96,0	0,018	39,7	0,27	0,08	11	0,04	2,2	1,34					
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,009	3,14	0,009	0,13	21	0,16	7,5	0,78					
	<b>Полдник:</b>																		
19/12	Коржик молочный	70	4,7	6,9	43,3	254,8	0,04	0,007	0,01	0,37	16	0,47	5,09	0,15					
	Молоко	200	6,4	7,2	9,6	128,0	0,02	0,19	0,012	0,05	238	0,18	15,5	0,04					
			60,7	63,4	272,5	1913,3	0,77	70	0,50	7,9	898,77	10,9	210	12,0					

Д.В.Гращенко, О.В.Чугунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано  
 Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"  
 (Афанасьева Л.Н.)  
 " 08 " 2024 г



Утверждаю:  
 Директор ООО "Самоцвет"  
 (Третьякова А. М.)  
 " 08 " 2024 г

Примерное меню ООО "Самоцвет" для организации детского питания в ГБОУ СО "Школе города Лесного"

№ рец.	Завтрак:	Дети 12 лет и старше (10 день)										Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		б	ж	у	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe		
3/6	Омлет с зелёным горошком	200	13,2	9,2	8,5	170,0	0,08	0,003	1,387	94,3	0,06	37,3	0,95										
	Вафли любимые	70	3,9	4,6	24,4	147,6	0,12	3,334	0,532	102,4	1,41	30,5	0,57										
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	91,0	0,01	0,001	0,046	91,1	0,69	4,6	0,02										
	Батон молочный	30	2,5	0,3	14,7	72,6	0,025			10,1	0,32	7	0,12										
	<b>Обед:</b>																						
18/2	Суп картофеля с макаронными изделиями и фрикаделькой	250/15	2,6	3,9	17,4	115,2	0,11	5,43	1,42	27	1,01	22,67	0,39										
10/8	Печень тушеная в молоч. соусе	120	16,1	8,9	5,8	167,0	0,1	2,48	0,307	53	0,85	27,7	1,27										
57/3	Макаронные изд. отварные	180	6,4	4,6	38,9	222,0	0,18	0,06	1,25	55,9	1,2	12,7	2,65										
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90	7,4	0,9	44,0	217,8	0,1		2,07	30,4	1,28	21	0,36										
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,08		1,32	23,4	1,27	18,4	3,45										
20/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,3	75,0	0,006	5,2	0,001	13,2	0,11	4,8	0,35										
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,01	13	0,003	41,2	0,28	13,5	0,82										
	<b>Полдник:</b>																						
23/12	Манник	70	4,5	2,5	38,2	193,2	0,04	0,01	1,24	35,9	0,77	12,5	0,20										
	Йогурт	200	5,6	8,2	8,4	108,0	0,03	1,4	0,012	240	1,9	8	0,07										
			71,5	48,9	263,1	1777,6	0,89	51	0,62	855	11	221	11,2										

Д.В.Граценков, О.В. Чулунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.