

Утверждаю  
генеральный директор ООО «Олимпия»  
Т.Ю. Бабаева  
«02» 09 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ 15 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
МАОУ Старской СОШ  
осенне-зимний период  
(возрастной категории 12-17 лет,  
льготной категории, в т.ч. детей с ОВЗ)  
5-11 классы**

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы  
Е.В. Стибунова  
«02» 09 2024 г.

ОЛИМПИАДА

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Школы 5-11 класс

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ п.п.	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>Завтрак</b>														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
293.01	Филе курицы запеченное	55	15	17	3	226	0,1	1,3	53,29		16	136	16	1
309.02	Макаронные изделия отварные	160	6	7	31	222	0,1		0,08		9	40	9	1
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Печенье	16	4		24	119								
<b>Итого за Завтрак</b>			28	25	87	711	0,3	11,8	53,51		57	228	46	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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>Завтрак</b>														
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	30/20	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	120/20	17	23	36	437	0,1	0,1	0,2		125	195	20	1
382	Какао с молоком.	200	4	4	25	145		1,3	0,15		126	116	31	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
<b>Итого за Завтрак</b>			29	34	84	772	0,1	1,7	0,43		450	442	67	3

ИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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>Завтрак</b>														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	75	11	18	11	250	0,1		0,07		20	115	17	2
312	Пюре картофельное.	150	2	3	8	85	0,1	3,3	2,34		24	51	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Зефир в шоколаде	25												
<b>Итого за Завтрак</b>			16	22	64	537	0,3	7,9	102,41		78	221	53	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "ОЛИМПИА"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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>Завтрак</b>														
260	Гуляш из свинины	40/40	12	14	3	180		3,3	0,13		15	123	18	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Печенье	16	4		24	119								
<b>Итого за Завтрак</b>			37	24	133	912	0,5	3,5	0,18		76	592	317	13

ОЛИМПИА

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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>Завтрак</b>														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
278	Тефтели мясные (1-й вариант)	60/50	10	10	17	202	0,1	6,5	0,2		14	112	21	2
304	Рис отварной.	160	4	6	43	242			0,07		5	87	29	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	зефир	30												
<b>Итого за Завтрак</b>			17	17	89	586	0,2	14,2	0,27		48	249	70	4

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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>Завтрак</b>														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
267	Шницель натуральный рубленный	75	17	23	8	307	0,1		0,16		22	177	25	3
309	Макароны отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
<b>Итого за Завтрак</b>			27	30	74	687	0,3	3,2	0,21		67	278	53	5

ОЛИМПИАД

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Младшие, Старшие

№ п.п.	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>Завтрак</b>															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7				7,5			4	8	6
211	Омлет с сыром	100/15	14	25	2	293	0,1	0,6	0,4		232	258	21	2	
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/30	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1	
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1	
<b>Итого за Завтрак</b>							0,2	11,4	0,62		458	432	56	5	

ООО "ОЛИМПИАД"

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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>Завтрак</b>														
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	15/25	5	5	12	113		0,2	0,07		155	97	11	
265	Плов из свинины	50/150	22	23	37	442	0,1	5,3	213,55		19	270	55	3
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
338	Яблоки	150	1	1	15	71		10,5	7,5		24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>			28	29	79	685	0,1	18,9	221,26		204	390	83	7

ОЛИМПИА

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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>Завтрак</b>														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14	1
312	Пюре картофельное.	160	2	4	8	91	0,1	3,5	2,5		25	54	18	1
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
<b>Итого за Завтрак</b>			17	27	71	617	0,3	7,5	38,99		79	226	52	3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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>Завтрак</b>														
278	Тефтели мясные (1-й вариант)	60/50	10	10	17	202	0,1	6,5	0,2		14	112	21	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
475	Печенье 30	16	1	1	8	38								
<b>Итого за Завтрак</b>			32	20	131	853	0,6	6,7	0,25		75	581	320	13

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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>Завтрак</b>														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14	1
309	Макароны отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
475	Печенье 30	16	1		8	38								
<b>Итого за Завтрак</b>			21	27	77	650	0,3	4,1	36,47		54	194	40	3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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>Завтрак</b>														
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	30/20	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	120/20	17	23	36	437	0,1	0,1	0,2		125	195	20	1
376	Чай с сахаром.	200			14	53					3	4	2	
<b>Итого за Завтрак</b>			24	29	65	632	0,1	0,4	0,28		322	321	36	2

ООО "ОЛИМПИА"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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>Завтрак</b>														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
230	Рыба жареная (минтай)	40/40	14	14	3	194	0,1	0,4	8,36		34	204	46	1
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4	4	16	122	0,1	58,9	60,23		88	67	34	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/30	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
<b>Итого за Завтрак</b>			28	25	63	597	0,3	62,8	68,67		348	448	112	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "ОЛИМПИА"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Школы 5-11 класс

Неделя: 3

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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>Завтрак</b>														
251	Поджарка из свинины	50/15	15	19	3	242	0,1	5,5	0,2		22	159	24	2
309,02	Макаронные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
			25	28	68	633	0,3	5,7	0,27		60	247	48	4



ЛИМПГИЯ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ежное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 15)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возраст: Младшие, Старшие

№ рецеп.	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>Завтрак</b>														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
259	Жаркое по-домашнему	50/150	19	21	21	345	0,2	26,5	3,57		24	237	50	4
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Вафли	16	1	2	10	59			0,01		6	12	2	
<b>Итого за Завтрак</b>			23	24	60	545	0,3	32,5	3,72		65	306	71	6
<b>Итого за период</b>			779	813	2784	22136	10,7	583,9	3766,16		4014	10909	3362	178
<b>Среднее значение за период</b>			43,3	45,2	154,7	1229,8	0,6	32,4	209,2		223	606,1	186,8	9,9

Составил \_\_\_\_\_ Филина Ирина Николаевна Утвердил \_\_\_\_\_  
М.П.

