

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «Горская средняя
общеобразовательная школа»
М.Н. Чумачек



**Перспективное 10 - дневное меню
для организации питания обучающихся
МОУ «Горская средняя общеобразовательная школа»
Красненского района Белгородской области
на 2023 -2024 учебный год
(Осенне-зимний период, 7-11 лет)**

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33
71	Овощи порционно / Помидор	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,034	0,040	12,17	0,45	2,35	30,5	38,0	0,35	0,006	12,75	0,50
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,30	320,29	0,15	0,34	0,41	0,05	2,425	164,23	310,63	1,69	0,04	26,94	1,89
3	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,1	0,00	12,4	31,00	0,000	200,0	153,0	0,0	0,000	25,0	0,16
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон с маслом	4	0,20	0,021	1,312	6,251	0,003	0,001	0,059	0,000	0,093	0,533	1,733	0,001	0,000	0,000	0,029
Итого за Завтрак молочный		829	33,52	39,2	43,7	662,7	0,29	0,48	44,20	31,57	5,24	636,51	647,55	3,08	0,096	86,84	5,97
% от суточной нормы			37,24%	42,6%	11,4%	24,4%	20,9%	30,2%	63,1%	3508,1%	43,7%	53,0%	54,0%	22,0%	95,9%	28,9%	33,2%
Обед (полноценный рацион питания)																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
106	Суп картофельный с рыбными фрикадель	210/50	14,50	15,40	33,10	329,00	0,21	0,15	0,41	0,02	0,067	42,66	161,00	1,88	0,05	24,60	1,77
295	Котлета "Куриная"	100	15,24	5,8	10,2	153,80	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	1,89
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0012	33,5	0,71
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		929	38,08	28,38	136,38	953,3	0,44	0,32	8,35	0,07	2,60	110,67	441,22	4,30	0,092	96,95	6,74
% от суточной нормы			42,31%	30,9%	35,6%	35,0%	31,1%	20,3%	11,9%	8,1%	21,7%	9,2%	36,8%	30,7%	92,2%	32,3%	37,4%
*Итого за Обед (осенний период)																	
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
304	Курица отварная	180	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0012	33,5	0,71
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Батон с маслом	4	0,20	0,021	1,312	6,251	0,003	0,001	0,059	0,000	0,093	0,533	1,733	0,001	0,000	0,000	0,029
Итого за Завтрак мясной		404	12,08	10,7	105,4	566,1	0,16	0,08	5,96	0,09	1,68	49,35	174,82	1,018	0,004	53,1	2,82
% от суточной нормы			13,42%	11,6%	27,5%	20,8%	11,1%	5,1%	8,5%	9,7%	14,0%	4,1%	14,6%	7,3%	4,1%	17,7%	15,7%
*Итого за Завтрак (осенний период)																	
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	250	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95
268	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	18,50	25,86	4,76	325,81	0,225	0,15	0,54	0,050	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41
389	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
349	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
Итого за Обед (полноценный рацион питания)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
% от суточной нормы		925	30,12	46,2	90,9	900,0	0,66	0,47	31,74	0,20	4,38	209,26	534,66	5,16	0,069	135,81	7,69
суточная норма			42,20	56,9	196,3	1466,2	0,81	0,55	38	0,28	6	258,6	709,48	6,2	0,073	188,88	10,51
% от суточной нормы			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы			46,89%	61,9%	51,3%	53,9%	58,0%	34,7%	53,9%	32%	51%	21,6%	59,1%	44,1%	73%	63,0%	58,4%

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

№ ре- ц.	Неделя: 1						Сезон: осенне-весенний										
	среда						Возраст: 7-11 лет										
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
Б			Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338																	
222	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
3	Пудинг творожно- пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	370,75	0,3	0,5	1,1	0,25	1,600	254,1	487,8	1,2	0,020	110,5	2,98
ПР	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
Итого за Завтрак молочный	Батон с маслом	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
% от суточной нормы		440	19,78	17,2	65	494,5	0,34	0,50	10,69	0,25	2,578	264,66	513,34	1,22	0,021	114,85	4,14
Обед (полноценный рацион питания)			21,98%	18,67%	17,02%	18,18%	24,05 %	31,46%	15,27%	27,79%	21,49%	22,1%	42,78%	8,70%	21,33%	38,28%	23,0%
* 29 ОП																	
24	Салат из капусты с огурцом	100	1,28	3,4	3,767	50,80	0,03 3	0,033	33,2 5	0,017	0,131	42,83	22,7	0,28 3	0,05	15,0 0	0,4 7
82	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83
291	Борщ со свежей капусты картофелем	250	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32
342	Плов с птицей	280	26,08	30,49	55,10	599,17	0,95	0,92	5,01	0,46	0	51,67	351,93	0	0	75,12	3,23
345	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
Итого за Обед (полноценн ый рацион питания)	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
% от суточной нормы		925	31,87	37,4	107,9	895,8	1,20	1,09	72,8	0,54	5,157	184,9	535,35	2,4	0,015	144	6,83
суточная норма			51,65	54,6	173,1	1390,4	1,53	1,60	83	0,79	8	449,5	1048,7	3,7	0,037	258,80	10,97
% от суточной нормы			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
-			57,39%	59,4%	45,2%	51,1%	109,5 %	99,9%	119,2%	88%	64,5%	37,5%	87,4%	26,2%	37%	86,3%	61%

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

№ рец.	Неделя: 1						Возраст: 7-11 лет										
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
Б			Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
173	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
338	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	230	8,40	14,38	62,45	412,74	0,16	0,21	3,85	0,043	1,50	169,7	228,4	0	0,0	66,5	1,50
377	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
ПР	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48
ПР	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак мясной	Батон	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
% от суточной нормы		624	12,63	8,1	97,6	513,6	0,19	0,07	5,09	0,076	2,89	131,9	261,0	1,96	0,004	40,2	2,68
Обед (полноценный рацион питания)			14,03%	8,79%	25,48%	18,88%	13,90 %	4,08%	7,27%	8,44%	24,11%	11,0%	21,75%	14,03%	4,13%	13,40%	14,9%
56	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
96	Суп картофельный с горохом	250	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03
268	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	250	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95
266	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	18,50	25,86	4,76	325,81	0,225	0,15	0,54	0,050	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41
312	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
ПР	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
Итого за Обед (полноценный рацион питания)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
% от суточной нормы		770	37,80	40,8	121	1002,8	0,8	0,4	30,4	0,12	4,17	184	613,3	6,173	0,066	134,5	6,92
			42,00%	44,32%	31,63%	36,87%	59,00 %	25,63%	43,38%	13,56%	34,75%	15,3%	51,11%	44,09%	65,80%	44,83%	38,5%
суточная норма			50,43	48,9	218,7	1516,4	1,02	0,48	35,5	0,20	7,06	315,8	874,2	8,14	0,070	174,69	9,60
% от суточной нормы			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
			56,03%	53,1%	57,1%	55,8%	72,9%	29,7%	50,6%	22%	59%	26,3%	72,9%	58,1%	70%	58,2%	53%

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне- весенний

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
3																	
338	<i>Яйцо отварное порционно .</i>	80	5,10	4,6	0,3	63,00	0,03	0	0,00	0,1	0	22	76,8	0	0	4,8	1
71	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33
210	Вермишель молочная	230	8,40	14,38	62,45	412,74	0,16	0,21	3,85	0,043	1,50	169,7	228,4	0	0,0	66,5	1,50
376	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
Итого за Завтрак молочный	Батон с маслом	4	0,20	0,021	1,312	6,251	0,003	0,001	0,059	0,000	0,093	0,533	1,733	0,001	0,000	0,000	0,029
% от суточной нормы		459	17,57	25,6	79,7	619,4	0,2	0,4	5,4	0,1	1,773	510,7	445	2,10	0,060	89,2	1,97
Обед (полноценный рацион питания)			19,52%	27,80%	20,82%	22,77%	15,26 %	27,08%	7,69%	14,45%	14,78%	42,56%	37,09%	15,01%	60,13%	29,74%	10,9%
232	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40
106	Рыба, запеченная под соусом	100	22,21	11,65	2,99	205,65	0,23	0,19	1,1	0,03	0,125	41,65	125,10	0,27	0,011	23,03	0,79
295	Суп картофельный с макаронными издел	210	14,50	15,40	33,10	329,00	0,21	0,15	0,41	0,02	0,067	42,66	161,00	1,88	0,05	24,60	1,77
345	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
Итого за Обед (полноценн ый рацион питания)	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
% от суточной нормы		920	41,01	32,6	82,7	788,5	0,53	0,41	37,1	0,07	2,759	165,26	399,7	4,1	0,08	81,5	5,40
% от суточной нормы			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы			0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0%	0,0%	0%

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд (лист 6)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Школа

Завтрак молочный		понеделник					Сезон:		осенне-весенний								
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
15	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
379	Макароны с сыром	200	7,30	12,50	54,30	358,90	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30
ПР	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
Итого за Завтрак молочный	Батон	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
% от суточной нормы		540	13,40	15,6	91,5	559,8	0,25	0,37	65,24	0,08	2,49	307,33	328,93	1,31	0,013	86,80	2,01
Обед (полноценный рацион питания)			14,89%	16,9%	23,9%	20,6%	17,6%	23,3%	93,2%	8,3%	20,8%	25,6%	27,4%	9,4%	13,3%	28,9%	11,2%
24	Салат из капусты с огурцом	100	1,28	3,4	3,767	50,80	0,03 3	0,033	33,2 5	0,017	0,131	42,83	22,7	0,28 3	0,05	15,0 0	0,4 7
103	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83
84	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	12,38	11,13	31,50	275,63	0,250	0,063	8,25	0,03	0	49,3	93,3	0	0	27,3	0,30
261	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	18,50	25,86	4,76	325,81	0,225	0,15	0,54	0,050	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41
389	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26
203	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
Итого за Обед (полноценн ый рацион питания)	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
% от суточной нормы		910	42,90	46,0	111,6	1032,2	0,75	0,38	34,3	0,11	7,9725	206,6	639,2	5,64	0,06	231,6	9,31
Полдник			47,67%	50,0%	29,1%	37,9%	53,4%	23,4%	48,9%	12,5%	66,4%	17,2%	53,3%	40,3%	56,0%	77,2%	51,7%
Итого в день			0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
суточная норма			56,30	61,6	203,1	1592,0	0,99	0,75	99,5	0,19	10,47	514,0	968,1	6,96	0,069	318,38	11,32
% от суточной нормы		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
			62,55%	67,0%	53,0%	58,5%	71,0%	46,8%	142,1%	21%	87,2%	42,8%	80,7%	49,7%	69%	106,1%	63%

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ рецип.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1			Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
31	Яйцо отварное порционно .	80	5,10	4,6	0,3	63,00	0,03	0	0,00	0,1	0	22	76,8	0	0	4,8	1
280	Овощи порционно / Помидор	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,034	0,040	12,17	0,45	2,35	30,5	38,0	0,35	0,006	12,75	0,50
3	Фрикадельки "Детские" запеченные под соусом молочным	100	12,09	12,73	11,43	208,58	0,088	0,15	0,79	0,025	0,025	35,54	139,13	1,81	0,100	18,96	1,78
175	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,1	0,00	12,4	31,00	0,000	200,0	153,0	0,0	0,000	25,0	0,16
377	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,14	5,94	30,2	190,88	0,168	0,120	4,020	0,044	0	152,9	220,2	0	0	66,12	0,36
ПР	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак мясной	Батон	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
% от суточной нормы	завтрак молочный	574	25,06	25,44	81,28	655,13	0,38	0,33	32,86	31,52	3,37	432,3	577,39	2,19	0,11	128,07	3,96
Обед (полноценный рацион питания)			27,85%	27,7%	21,2%	24,1%	26,9%	20,8%	46,9%	3502,2%	28,1%	36,0%	48,1%	15,6%	107,6%	42,7%	22,0%
67																	
113	Винегрет овощной	100	2,500	5,783	1,90	107,18	0,067	0,05	14,333	1,233	0,333	38,98	56,73	0,017	0,067	26,017	1,167
293	Суп картофельный с рисом	250	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250
171	Птица, порционная запеченная	100	21,13	12,08	0,19	193,93	0,10	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06
139	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26
ПР	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
Итого за Обед (полноценн ый рацион питания)	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
% от суточной нормы		925	43,08	32,1	112,0	909,6	0,5	0,5	45,8	2,3	6,2	162,8	413,6	2,4	0,1	201,0	10,2
Итого в день			0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
суточная норма			68,14	57,6	193,3	1564,8	0,92	0,84	78,6	33,83	9,54	595,1	991,0	4,60	0,178	329,10	14,14

% от суточной нормы	90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
	75,71%	62,6%	50,5%	57,5%	66,0%	52,5%	112,3%	3759%	79,5%	49,6%	82,6%	32,9%	178%	109,7%	79%

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд (лист 8)
Рацион: Школа

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	среда		Неделя: 2		Сезон:		7-11 лет										
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,3	10,3	45,5	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
223	Молоко сгущенное порционно	30	1,50	5,00	11,40	96,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
461	Сырники из творога со сметанным соусом	150	13,44	15,42	32,39	322,13	0,08	0,29	0,42	0,20	1,80	126,77	256,4	2,2	0,008	42,80	1,16
389	Йогурт фруктовый	180	5,40	5,04	21,60	153,36	0,09	0,17	2,33	0	0	121,0	188,09	0,91	0,009	18,81	0,19
Итого за Завтрак молочный	Батон	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
% от суточной нормы		500	22,76	25,98	88,81	680,10	0,25	0,58	8,54	0,21	2,97	333,46	516,61	3,35	0,02	80,41	3,98
Обед (полноценный рацион питания)			25,29%	28,2%	23,2%	25,0%	17,5%	36,2%	12,2%	23,3%	24,8%	27,8%	43,1%	23,9%	21,0%	26,8%	22,1%
108	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
259	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,059	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925
349	Жаркое по- домашнему	280	19,98	21,01	35,71	411,89	0,31	0,28	43,82	0,082	0,49	59,08	305,5	4,2	0,002	78,22	4,65
345	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
Итого за Обед (полноценн ый рацион питания)	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
% от суточной нормы		870	27,49	27,2	104,0	770,9	0,58	0,51	107,1	0,26	4,265	168,42	468,1	5,98	0,01	126,32	8,01
% от суточной нормы		0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,0
Итого в день			0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
суточная норма			50,25	53,2	192,8	1451,0	0,82	1,09	115,6	0,47	7,24	501,9	984,7	9,33	0,027	206,73	11,99
% от суточной нормы			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
			55,84%	57,8%	50,3%	53,3%	58,6%	68,1%	165,2%	52%	60,3%	41,8%	82,1%	66,7%	27%	68,9%	67%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:
Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

№ реп.	Завтрак молочный	Неделя: 2	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции																
Завтрак мясной	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
71	<i>Фасоль красная с растительным маслом</i>	30	2,20	4,3	12,3	96,70	0,03	0,01	0,85	0,02	0,03	5,68	38,4	0,04	0,00	4,2	0,3	
203	Ленивые вареники	180	12,30	16,18	30,30	316,02	0,009	0,00	0	0,000	0	164,18	0,00	0,000	0,000	0,00	0,50	
382	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
ПР	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48	
Итого за Завтрак мясной	Батон	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
% от суточной нормы		675	18,23	20,5	78,7	572	0,14	0,04	12,56	0,06	1,53	288,11	206,73	1,04	0,004	33,80	3,47	
Обед (полноценный рацион питания)			20,25%	22,3%	20,6%	21,0%	9,7%	2,5%	17,9%	6,7%	12,8%	24,0%	17,2%	7,4%	4,3%	11,3%	19,3%	
88	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	100	4,50	7,83	7,18	117,23	0,017	0,077	9,50	0,03	0,17	161,70	109,27	0,72	0,002	22,98	1,40	
232	Щи из свежей капусты	250	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49	
312	Рыба, запеченная под соусом	100	22,21	11,65	2,99	205,65	0,23	0,19	1,1	0,03	0,125	41,65	125,10	0,27	0,011	23,03	0,79	
349	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43	
345	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
Итого за Обед (полноценн ый рацион питания)	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
% от суточной нормы		925	35,96	34,8	86,0	801,6	0,5	0,5	48,9	0,2	4,6	336,5	452,5	4,0	0,0	113,4	5,5	
			39,96%	37,9%	22,5%	29,5%	38,8%	30,6%	69,9%	23,4%	38,3%	28,0%	37,7%	28,5%	17,1%	37,8%	30,8%	
Итого в день			0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	
суточная норма			54,19	55,3	164,8	1373,8	0,68	0,53	61,5	0,27	6,12	624,6	659,3	5,03	0,021	147,23	9,02	
% от суточной нормы			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
			60,21%	60,2%	43,0%	50,5%	48,5%	33,1%	88%	30%	51%	52,1%	54,9%	35,9%	21%	49,1%	50%	

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:
Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

№

Неделя: 2

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
171	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33
210	Каша молочная пшеничная	230	8,40	14,38	62,45	412,74	0,16	0,21	3,85	0,043	1,50	169,7	228,4	0	0,0	66,5	1,50
379	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
376	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
Итого за Завтрак молочный	Батон	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
% от суточной нормы		595	20,29	26	100	713,4	0,28	0,48	65,91	0,14	2,8	549,5	483,7	2,3	0,06	104,2	2,53
Обед (полноценный рацион питания)			22,55%	28,2%	26,0%	26,2%	19,8%	29,7%	94,2%	15,3%	23,4%	45,8%	40,3%	16,5%	63,3%	34,7%	14,1%
84	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83
293	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	12,38	11,13	31,50	275,63	0,250	0,063	8,25	0,03	0	49,3	93,3	0	0	27,3	0,30
171	Фрикадельки с соусом томатным	100	15,24	5,8	10,2	153,8	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	0,38
389	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26
ПР	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
% от суточной нормы		870	39,64	26,0	117,0	860,2	0,6	0,31	34,0	0,1	8,034	160,1	510,8	4,0	0,046	217,3	7,27
Полдник			44,04%	28,2%	30,5%	31,6%	43,7%	19,1%	48,5%	7,1%	67,0%	13,3%	42,6%	28,3%	46,0%	72,4%	40,4%
% от суточной нормы																	
Итого в день			0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
суточная норма			59,93	51,9	216,6	1573,7	0,89	0,78	99,9	0,20	10,85	709,6	994,5	6,28	0,109	321,48	9,80
% от суточной нормы			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
			66,59%	56,5%	56,6%	57,9%	63,5%	48,8%	142,7%	22%	90,4%	59,1%	82,9%	44,8%	109%	107,2%	54%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20