

Утверждаю
Директор МБОУ « Меняйловская ООШ»

Христенко О.С.



Перспективное меню на 2023-24 учебный год
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
« Меняйловская основная общеобразовательная школа»
Для обучающихся 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 2023-2024 год

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	200	0,80	0,80	19,60	88,80	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%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,80	232,41	0,22	0,20	1,30	0,080	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
382	Чай	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	Батон пшеничный	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
Итого за Завтрак молочный		660	18,20	21,3	87,0	612,9	0,35	0,30	13,63	0,19	1,63	442,51	529,11	1,84	0,045	106,49	4,76
% от суточной нормы			23,63%	27,0%	26,0%	26,1%	29,6%	21,4%	22,7%	26,6%	16,3%	40,2%	48,1%	18,4%	45,3%	42,6%	39,7%
Обед (полноценный рацион питания)																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	200/10	4,84	3,10	16,90	114,86	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	15,14	12,2	6,0	194,56	0,08	0,26	0,84	0,225	0,023	83,0	207,9	2,57	0,034	33,59	2,17
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
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	70	4,62	0,84	23,94	121,80	0,14	0,07	0	0	4,20	24,50	110,60	2,10	0,002	16,45	1,365
ПР			0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		794	31,46	20,96	104,12	730,9	0,58	0,51	26,24	0,33	6,03	199,09	535,91	6,56	0,048	112,85	6,67
% от суточной нормы			40,86%	26,5%	31,1%	31,1%	48,2%	36,3%	43,7%	46,7%	60,3%	18,1%	48,7%	65,6%	48,0%	45,1%	55,6%
*Итого за Обед (осенний период)																	
Полдник																	
341																	
	Кондитерское изделие печенье	60	20,00	3,60	3,60	150,00						8,8	4,20			2,10	0,49
386	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	240,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20
Итого за Полдник		260	25,80	8,60	11,60	250,20	0,04	0,26	0,60	0,04	0,00	248,75	188,20	0,40	0,00	30,10	0,69
% от суточной нормы			33,51%	10,9%	3,5%	10,6%	3,3%	18,6%	1,0%	5,7%	0,0%	22,6%	17,1%	4,0%	1,0%	12,0%	5,8%
Итого в день			75,46	50,9	202,8	1594,0	0,97	1,07	40,47	0,55	7,67	890,35	1253,2	8,803	0,094	249,44	12,12
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			98,00%	64,4%	60,5%	67,8%	81,1%	76,3%	67,5%	79%	76,7%	80,9%	113,9%	88,0%	94,3%	99,8%	101%

среднее ЭЦ завтраки 1 нед

среднее ЭЦ обеды 1 нед

среднее ЭЦ полдник 1 нед

20,68%

32,24%

8,82%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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																	
<i>* 209/62 Печенье</i>																	
71	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	16,65	23,28	4,29	293,23	0,203	0,14	0,48	0,045	0,011	54,51	200,14	2,565	0,045	27,51	2,17
268	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	5,37	36,68	209,85	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
304	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
379	Батон пшеничный	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
ПР		540	25,55	31,5	70,0	666,2	0,30	0,32	2,37	0,12	1,00	195,18	386,85	3,676	0,057	69,4	3,17
Итого за Завтрак мясной			33,18%	39,9%	20,9%	28,3%	24,9%	22,7%	4,0%	16,4%	10,0%	17,7%	35,2%	36,8%	57,3%	27,8%	26,5%
% от суточной нормы																	
*Итого за Завтрак (осенний период)																	
Обед (п) Салат из свеклы с маслом растительным																	
52	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и	200/110	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990
113	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	18,18	10,86	1,87	177,98	0,18	0,15	2,37	0,028	0,30	77,50	37,59	0,8	0,0	26,07	0,82
232	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
312	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
349	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,00			8,0	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	16,45	1,365
ПР	Вафля	65	31,45	27,9	72,4	666,7	0,61	0,51	39,13	0,94	4,60	217,95	307,76	2,83	0,053	105,96	5,87
ПР			40,84%	35,3%	21,6%	28,4%	50,8%	36,6%	65,2%	134,0%	46,0%	19,8%	28,0%	28,3%	53,0%	42,4%	48,9%
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																	
% от суточн																	
Полдни Печенье																	
338	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
406		260	21,00	3,8	23,8	236,6	0,1	0,3	5,4	0,1	1,8	32,6	131,8	1,7	0,0	25,4	1,3
389			27,27%	4,8%	7,1%	10,1%	10,0%	22,9%	9,0%	18,6%	18,0%	3,0%	12,0%	16,6%	10,0%	10,2%	11,0%
Итого за Полдни			78,00	63,3	166,2	1569,5	1,03	1,15	47	1,18	7	445,7	826,41	8,2	0,120	200,75	10,36
% от суточной нормы			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
Итого в день			101,29%	80,1%	49,6%	66,8%	85,8%	82,2%	78,2%	169%	74%	40,5%	75,1%	81,6%	120%	80,3%	86,3%
суточная норма																	
% от суточной нормы																	

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержательные (в т.ч. обогащенные)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых			Неделя: 1				Сезон: осенне-весенний											
Рацион: Ц			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая	B1	B2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			4,00	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Яблоко	250	0,00	0,00	0,11	115,0	0,125	0,02	10,95	0,02	6,225	60,0	84,95	0,13	0,001	6,60	2,68	
Завтрак																		
59	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,10	0	14,3	57,60	0,01	0,01	2,5	0,08	0,090	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12	
	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	31,51	315,14	0,3	0,4	0,9	0,21	1,360	216,0	414,6	1,2	0,020	93,9	2,53	
	Вафля	60																
222	Чай с сахаром	200	0,20	0,050	15,010	61,290	0,000	0,010	9,000	0,000	0,045	5,250	8,240	0,008	0,000	4,400	1,467	
376	Батон пшеничный	40	2,03	0,2	13	62,5	0,027	0,013	0,587	0,00	0,933	5,33	17,33	0,01	0,001	0,00	6,79	
ПР			2,64%	0,27%	3,92%	2,66%	2,25%	0,93%	0,98%	0,00%	9,33%	0,5%	1,58%	0,11%	1,00%	0,00%	56,6%	
Итого за Завтрак молочный																		
% от суточной нормы			60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28
24	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,58	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77	
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса Детская	200,0	1,89	2,43	9,3	66,79	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	0,95	
291	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,90	113,68	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	3,9	
342	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,55	0,373	22,960	109,387	0,047	0,023	1,027	0,000	1,633	9,333	30,333	0,019	0,002	0,000	0,513	
ПР		790	27,95	29,1	107,4	803,4	0,92	0,88	28,2	1,06	2,233333	99,1	382,03	0,7	0,021	88	8,14	
ПР			36,30%	36,83%	32,07%	34,19%	76,89%	62,52%	47,04%	151,43%	22,33%	9,0%	34,73%	6,79%	21,33%	35,11%	67,8%	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																		
% от суточной нормы																		
Полдн			60	3,38	3,77	35,8	190,61	0,11	0,012	8,0	0,02	0,2	10,8	1,7	0,1	0,001	5,8	1,60
341	Напиток из свежих фруктов яблок	200	3,38	3,8	35,8	190,6	0,11	0,01	8,0	0,02	0,2	10,8	1,7	0,1	0,001	5,8	1,60	
344			4,39%	4,77%	10,68%	8,11%	9,17%	0,86%	13,33%	2,86%	2,00%	0,98%	0,15%	0,80%	1,00%	2,32%	13,3%	
Итого за Полдник			33,36	33,1	156,3	1056,5	1,06	0,90	37	1,08	3	115,2	401,1	0,8	0,023	93,57	16,53	
% от суточной нормы			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
Итого в день			43,33%	41,9%	46,7%	45,0%	88,3%	64,3%	61,3%	154%	33,7%	10,5%	36,5%	7,7%	23%	37,4%	138%	
суточная норма			Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20															
% от суточной нормы																		

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых
Рацион: Школа

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 7	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	Фрукт порцион но банан	200	0,80	0,6	20,6	91,0	0,08	0,04	10,00	0,01	0,4	38,00	22,00	0,060	0,00	24,00	4,60
Завтрак	Крокеты "Детские" запеченные (в соответствии	90	12,11	9,77	4,81	155,65	0,06	0,21	0,68	0,200	0,02	66,37	166,34	2,05	0,027	26,87	1,74
338	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
268	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
203	Батон пшеничный	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
377			20,90	14,1	90,2	571,1	0,26	0,30	14,16	0,235	2,66	131,0	261,7	2,92	0,032	64,6	8,36
ПР		584	27,14%	17,82%	26,92%	24,30%	21,64%	21,45%	23,60%	33,57%	26,61%	11,9%	23,79%	29,20%	31,83%	25,83%	69,7%
Итого за Завтрак мясной																	
% от суточной нормы		60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
Обед (п)																	
* 49 ОП	Салат из свежей капусты с зеленью	60	0,90	3,1	5,6	53,90	0,10	0,100	12,3	0,02	0,5	59,9	31,3	0	0	16,3	0,70
56	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	200	2,08	4,9	13,6	106,95	0,10	0,059	12,8	0,03	0	20,2	56,8	0,00	0,000	21,4	4,83
96	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	16,68	23,30	4,30	293,37	0,20	0,24	0,50	0,050	0,0675	54,50	200,1	2,570	0,045	27,50	0,71
266	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,7	0,08	1,5	42,5	97,8	0,3	0,0	33,1	0,72
312	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,8	0,02	0,02	5	0	0,00	14,00	18,00	0,00	0,000	8,00	3,9
389	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,64	0,480	13,680	69,600	0,080	0,040	0,000	0,000	2,400	14,000	63,200	1,200	0,001	9,400	0,513
ПР		780	26,59	39,0	80	776,2	0,7	0,6	31,1	0,18	4,47	205	467,2	4,492	0,050	115,7	11,37
ПР			34,53%	49,42%	23,76%	33,03%	55,00%	41,79%	51,88%	25,71%	44,68%	18,6%	42,47%	44,92%	50,00%	46,26%	94,8%
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																	
% от суточной нормы		125	3,75	3,50	15,00	106,50	0,06	0,12	1,62	0	0	84,0	130,62	0,63	0,006	13,06	0,13
Полдн																	
461	Вафля	60	3,38	3,77	35,8	190,17	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
		185	7,13	7,27	50,79	296,67	0,08	0,13	1,62	0,00	0,20	92,20	148,02	0,63	0,01	16,06	0,33
348			9,26%	9,20%	15,16%	12,62%	6,67%	9,29%	2,70%	0,00%	2,00%	8,38%	13,46%	6,30%	6,00%	6,42%	2,8%
Итого за Полдник			54,62	60,4	220,6	1643,9	1,00	1,02	46,9	0,42	7,33	428,4	876,9	8,04	0,088	196,30	20,06
% от суточной нормы		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
Итого в день			70,94%	76,4%	65,8%	70,0%	83,3%	72,5%	78,2%	59%	73%	38,9%	79,7%	80,4%	88%	78,5%	167%
суточная норма																	
% от суточной нормы																	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержательные (в т.ч. обогащенные)

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых Рацион: Школа		Неделя: 1					Сезон: осенне-весенний Возраст: 7-11 лет											
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1		20	4,60	0,24	10,66	63,20	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00	
Завтрак	<i>Зеленый горошек</i>	60	0,66	0,08	2,28	12,48	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40	
131		20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26	
71	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	200	16,29	18,99	5,04	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51	
15	Омлет натуральный с маслом сливочным	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	
210	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	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	
338	Чай с сахаром	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	
376	Хлеб пшеничный	620	24,22	26,5	45,3	516,7	0,2	0,4	29,8	0,5	5,098	358,4	415	2,48	0,078	52,2	5,53	
ПР			31,45%	33,59%	13,51%	21,99%	18,22%	28,95%	49,64%	66,01%	50,98%	32,58%	37,77%	24,79%	78,33%	20,86%	46,1%	
Итого за Завтрак молочный																		
% от суточной нормы		60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84	
Обед (п) Салат из свеклы с маслом растительным		200/30	12,60	13,30	27,90	281,70	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57	
52	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	90	13,72	5,2	9,1	138,42	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70	
106	Котлета "Куриная" <i>Запеченая курица</i>	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09	
295	<i>Капуста тушеная</i> <i>Гречка</i>	200	0,10	0,10	15,36	62,74	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60	
139	Напиток фруктовый	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	
345	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,55	0,373	22,960	109,387	0,047	0,023	1,027	0,000	1,633	9,333	30,333	0,019	0,002	0,000	0,513	
ПР	Хлеб пшеничный	810	36,23	27,4	105,0	811,0	1,06	0,44	10,1	0,08	4,309	213,10	398,7	7,8	0,10	89,3	8,09	
ПР			47,06%	34,64%	31,33%	34,51%	88,28%	31,33%	16,77%	11,13%	43,09%	19,37%	36,24%	78,19%	97,33%	35,70%	67,5%	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																		
% от суточной нормы		100	10,00	7,68	67,09	360,70			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15	
403	Чай с сахаром	200	2,03	0,2	13,1	62,5	0,03	0,01	0,59	0,00	0,933	5,33	17,33	0,01	0,00	0,00	0,29	
345			0,03	0,3%	3,9%	2,7%	2,3%	0,9%	1,0%	0,0%	9,3%	0,5%	1,6%	0,1%	1,0%	0,0%	2,4%	
Итого за Полдник			62,48	54,1	163,3	1390,3	1,31	0,86	40,4	0,54	10,34	576,8	831,4	10,31	0,177	141,41	13,92	
% от суточной нормы			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
Итого в день			81,14%	68,5%	48,8%	59,2%	108,8%	61,2%	67,4%	77%	103,4%	52,4%	75,6%	103,1%	177%	56,6%	116%	
суточная норма																		
% от суточной нормы																		

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых
Рацион: Школа

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая 7	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б 4,00	Ж 5	У 6	В1 8		В2 9	С 10	А 11	Е 12	Са 13	Р 14	ZN 15	I 16	Mg 17	Fe 18	
1	апельсин	200	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	
Завтрак	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26	
338	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,30	12,5	54,3	358,9	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30	
15	чай	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	
173	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	
379		660	18,04	22,4	91,5	639,6	0,25	0,43	65,38	0,12	2,59	483,33	428,93	2,11	0,053	93,80	2,27	
ПР			23,42%	28,3%	27,3%	27,2%	21,2%	31,0%	109,0%	17,3%	25,9%	43,9%	39,0%	21,1%	53,3%	37,5%	18,9%	
Итого за Завтрак молочный																		
% от суточной нормы																		
	Обед (п.конфета)	28	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50	
* 29 ОП	икра кабачковая	60	1,77	2,65	12,74	81,89	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,80	
24	Борщ "Сибирский"	200	28,80	29,4	12,7	431,07	0,476	3,188	9,0	11,746	2,8	75,9	506,9	6	0,0100	35,5	10,24	
84	Печень тушеная в соусе	90	3,42	2,06	21,87	119,68	0,05	0,02	0,00	0,018	0,75	7,97	27,73	0,47	0,001	5,08	0,52	
261	Макаронные изделия отварные с маслом	150	0,22		19,43	78,60	0,01	0,02	25,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65	
203	Напиток из яблок витаминизированный	200	13,20	2,40	68,40	348,0	0,4	0,20	0	0	12,00	70,00	316,00	6,00	0,005	47,00	3,9	
348	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,55	0,373	22,960	109,387	0,047	0,023	1,027	0,000	1,633	9,333	30,333	0,019	0,002	0,000	0,513	
ПР	Хлеб пшеничный	798	51,26	38,9	159,7	1194,2	1,10	3,54	66,7	12,51	18,98333	257,0	969,7	14,17	0,02	131,6	17,12	
ПР			66,57%	49,3%	47,7%	50,8%	91,4%	252,8%	111,1%	1786,4%	189,8%	23,4%	88,2%	141,7%	24,4%	52,6%	142,7%	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																		
% от суточной нормы																		
	Полдни																	
341	Булочкак Веснушка	100	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15	
406	Компот из яблок и лимона	200	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15	
345			0,08%	0,0%	6,2%	3,5%	0,0%	0,0%	4,2%	0,0%	2,0%	0,4%	0,3%	0,8%	1,0%	0,7%	1,3%	
			69,35	61,3	272,0	1917,2	1,35	3,97	134,5	12,63	21,78	744,4	1401,9	16,36	0,079	227,08	19,54	
Итого за Полдник																		
% от суточной нормы																		
			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
Итого в день																		
суточная норма																		
% от суточной нормы																		
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																		
23,51%																		
36,87%																		
8,06%																		

вторник

Сезон:

осенне-весенний

среднее ЭЦ завтраки 2 нед	среднее ЭЦ обеда 2 нед	среднее ЭЦ полдник 2 нед
------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых
Рацион: Школа

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
			3	4,00	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1																	
Завтрак	<i>Банан</i>	200	2,20	0,08	7,60	39,92	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40
* 209/62	оладьи со сметаной		10,90	11,90	57,30	379,90	0,150	0,15	0,15	0,110	1,6	77,25	135,45	1,30	0,010	0,10	23,60
280	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
377		524	13,36	12,04	80,12	482,28	0,18	0,19	12,78	0,47	3,54	109,7	175,59	1,60	0,02	15,54	24,87
ПР			17,35%	15,2%	23,9%	20,5%	14,8%	13,7%	21,3%	67,1%	35,4%	10,0%	16,0%	16,0%	15,0%	6,2%	207,3%
Итого за Завтрак мясной																	
% от суточной нормы		60	1,50	3,47	6,77	64,31	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,39	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7
Обед (п)	Винегрет овощной	200//10	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990
67	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и	90	19,01	10,87	0,17	174,53	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,60	0	0	17,08	1,86
113	Птица, порционная запеченая	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09
293	Капуста тушеная	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
139	Компот из смеси сухофруктов С-	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
	Печенье	60	1,70	2,26	13,80	82,3	0,02	0,01	0	0	0,20	8,20	17,40	0,0,3,0			
349	Хлеб ржано-пшеничный	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
ПР	Хлеб пшеничный		36,77	29,1	101,5	814,8	1,1	0,6	39,7	1,6	4,0	200,7	271,2	4,8	0,1	87,3	6,4
ПР		790	47,75%	36,8%	30,3%	34,7%	89,9%	40,5%	66,2%	226,4%	40,4%	18,2%	24,7%	48,2%	60,3%	34,9%	53,1%
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																	
% от суточной нормы																	
Полдни																	
338	Кондитерское изделие /Вафля	60	5,80	5,00	8,40	101,80	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	248,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20
	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,50	6,5	34,9	210,9	0,04	0,26	1	0,0	0,0	248,0	184,0	0,4	0,00	28,0	0,20
386			7,14%	8,2%	10,4%	9,0%	3,3%	18,6%	1,0%	5,7%	0,0%	22,5%	16,7%	4,0%	1,0%	11,2%	1,7%
Итого за Полдник			55,63	47,6	216,5	1508,0	1,30	1,02	53,1	2,10	7,58	558,4	630,7	6,82	0,076	130,89	31,44
% от суточной нормы		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
Итого в день			72,25%	60,3%	64,6%	64,2%	107,9%	72,8%	88,5%	299%	75,8%	50,8%	57,3%	68,2%	76%	52,4%	262%
суточная норма																	
% от суточной нормы																	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

среда

Сезон:

осенне-весенний

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых
Рацион: Школа

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая 7	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			4	5	6	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	Апельсин	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	
Завтрак	Сметана	30	1,50		11,40	51,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04	
338	Запеканка творожно-рисовая с маслом	170	15,23	17,48	36,71	365,08	0,09	0,33	0,48	0,22	1,80	143,67	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31	
	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	
223	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	
389		540	20,16	18,19	91,73	611,29	0,19	0,46	11,06	0,24	2,97	243,40	380,71	2,47	0,01	75,31	4,66	
ПР			26,18%	23,0%	27,4%	26,0%	15,8%	33,2%	18,4%	33,7%	29,7%	22,1%	34,6%	24,7%	12,3%	30,1%	38,9%	
Итого за Завтрак молочный																		
% от суточной нормы																		
	Обед (п) Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел.	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,40	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34	
	* 49 ОП Салат из белокочанной капусты с морковью	200	2,52	2,840	16,670	102,32	0,070	0,060	9,050	0,047	0,700	20,590	48,190	0,200	0,001	14,560	0,740	
45	Суп картофельный с клецками	240	17,12	18,01	30,61	353,05	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98	
108	Жаркое по- домашнему	200	0,10	0,10	15,36	62,74	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60	
259	Напиток фруктовый яблочный	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	
345	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,55	0,373	22,960	109,387	0,047	0,023	1,027	0,000	1,633	9,333	30,333	0,019	0,002	0,000	0,513	
ПР		810	26,83	23,1	104,9	734,9	0,53	0,45	65,7	0,21	5,493	165,76	429,2	5,92	0,01	105,80	8,22	
ПР			34,85%	29,3%	31,3%	31,3%	44,2%	32,4%	109,6%	29,4%	54,9%	15,1%	39,0%	59,2%	8,0%	42,3%	68,5%	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																		
% от суточной нормы																		
Полдн																		
341	Кондитерские изделия (печенье)	60	1,68	1,92	2,82	35,3	0,024	0,092	0,78	0,020	0,0876	72,0	54,0	0,80	0,018	8,40	0,04	
	Сок фруктовый**	200	0,13	0,2	24,5	99,0	0,0	0,1	0,8	0,0	0,1	72,0	54,0	0,8	0,018	8,4	0,0	
			0,17%	0,3%	7,3%	4,2%	2,0%	6,6%	1,3%	2,9%	0,9%	6,5%	4,9%	8,0%	18,0%	3,4%	0,3%	
385,00																		
Итого за Полдник																		
% от суточной нормы																		
	Итого в день	77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00		
	суточная норма																	
	% от суточной нормы																	
			61,19%	52,6%	66,0%	61,5%	62,1%	72,2%	129,3%	66%	85,5%	43,7%	78,5%	91,9%	38%	75,8%	108%	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержательные (в т.ч. обогащенные)

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых Рацион: Школа		Неделя: 2					Сезон: осенне-весенний Возраст: 7-11 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Э		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
	2																		
1	Вафля	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	0,001	4,2	0,37		
	Завтрак	Тефтели "Детские" под овощным соусом (в	80	0,67	0,08	2,27	12,45	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18	
71	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86		
279	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	250	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		
203	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		
338	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		
382		630	12,29	7,8	87,1	468	0,23	0,08	15,19	0,09	2,81	144,11	265,54	1,88	0,007	46,47	4,01		
ПР			15,97%	9,9%	26,0%	19,9%	18,8%	5,7%	25,3%	13,3%	28,1%	13,1%	24,1%	18,8%	6,8%	18,6%	33,4%		
Итого за Завтрак мясной																			
% от суточной нормы		60	2,70	4,70	4,31	70,34	0,01	0,046	5,70	0,02	0,10	97,02	65,56	0,43	0,001	13,79	0,84		
	Обед (п) Салат из свеклы с сыром и маслом	200/10	1,97	5,18	8,97	90,38	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40		
50	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из	90	19,99	10,49	2,69	185,09	0,20	0,17	0,9	0,03	0,1125	37,49	112,59	0,25	0,010	20,72	0,71		
88	Рыба, запеченная под соусом	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19		
232	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15		
312	Компот из сухофруктов	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		
345	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,55	0,373	22,960	109,387	0,047	0,023	1,027	0,000	1,633	9,333	30,333	0,019	0,002	0,000	0,513		
ПР		790	34,20	28,3	95,5	773,7	0,5	0,4	20,1	0,2	6,0	241,1	396,9	3,4	0,0	91,1	4,6		
ПР			44,41%	35,8%	28,5%	32,9%	43,3%	30,6%	33,5%	24,1%	60,3%	21,9%	36,1%	34,3%	17,9%	36,4%	38,2%		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																			
% от суточной нормы		100	0,06	0,0	20,7	83,3	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40		
	Полднн Булочка Веснушка	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87		
401	Чай с лимоном	374	0,32	0,1	36,0	145,8	0,15	0,16	3,1	0,1	1,7	85,3	145,2	1,3	0,010	28,8	1,27		
377			0,42%	0,1%	10,7%	6,2%	12,5%	11,4%	5,1%	15,7%	16,6%	7,8%	13,2%	13,2%	10,0%	11,5%	10,6%		
	Итого за Полдник		46,81	36,2	218,6	1387,6	0,89	0,67	38,3	0,37	10,50	470,5	807,7	6,64	0,035	166,38	9,87		
	% от суточной нормы	77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00			
	Итого в день		60,79%	45,8%	65,3%	59,0%	74,6%	47,7%	64%	53%	105%	42,8%	73,4%	66,4%	35%	66,6%	82%		
	суточная норма																		
	% от суточной нормы																		

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых
Рацион: Школа

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая 7	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б 4,00	Ж 5	У 6	В1 8		В2 9	С 10	А 11	Е 12	Са 13	Р 14	ZN 15	I 16	Mg 17	Fe 18	
1	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,7	63,2	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00	
Завтрак	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26	
131	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	19,0	5,0	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51	
15	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	200	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	
210	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	
338	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	
376		680	28,66	26	52	560,9	0,35	0,42	70,05	0,09	5,0	375,0	462,9	3,0	0,07	69,4	3,24	
ПР			37,22%	33,5%		23,9%	29,3%	30,2%	116,7%	13,2%	50,4%	34,1%	42,1%	30,1%	74,4%	27,7%	27,0%	
Итого за Завтрак молочный																		
% от суточной нормы	Икра кабачковая	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28	
Обед (п)	Апельсин	200	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50	
* 29 ОП	Суп картофельный с вермишелью на курином	200	9,90	8,9	25,2	220,5	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,30	
24	Котлеты "Куриные"	90	13,72	5,2	9,1	138,4	0,081	0,07	0,22	0,001	0,067	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	0,30	
103	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	13,72	4,19	32,32	221,87	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0014	104,45	3,55	
295	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	
171	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	23,94	121,8	0,14	0,07	0	0	4,20	24,50	110,60	2,10	0,002	16,45	1,365	
389			0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
ПР		910	43,26	21,4	112,4	814,8	0,6	0,28	24,0	0,1	8,3166	136,9	477,2	4,4	0,041	183,9	6,74	
ПР			56,18%	27,0%	33,6%	34,7%	46,8%	20,1%	40,0%	7,4%	83,2%	12,4%	43,4%	43,7%	41,1%	73,6%	56,1%	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																		
% от суточной нормы	Вафля	60	7,30	9,55	48,84	310,0	0,020	0,02	22,95	0,020	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75	
Полдни	Чай с сахаром	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
341		260	7,52	9,6	73,3	408,6	0,0	0,0	49,1	0,02	0,60	37,6	17,9	0,1	0,001	9,6	1,41	
349			9,77%	12,1%	21,9%	17,4%	1,7%	1,4%	81,8%	2,9%	6,0%	3,4%	1,6%	1,3%	1,0%	3,8%	11,8%	
			79,43	57,4	237,6	1784,2	0,93	0,73	143,1	0,16	13,96	549,5	957,9	7,51	0,116	262,89	11,38	
Итого за Полдник																		
% от суточной нормы			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
Итого в день			103,16%	72,6%	70,9%	75,9%	77,7%	51,8%	238,5%	23%	139,6%	50,0%	87,1%	75,1%	116%	105,2%	95%	
суточная норма																		
% от суточной нормы																		

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержательные (в т.ч. обогащенные)

Рекоме

