

Утверждаю :
Директор школы
Чулахин А.В.
Приказ № 9 от 09.01.2023 г.



Перспективное меню

МБОУ «Курасовская СОШ»

(возраст 7-11 лет)

С. Курасовка, 2023

Меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Р	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%	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	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	Хлеб 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		560	17.80	20.9	77.2	568.5	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			23.11%	26.5%	23.1%	24.2%	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)																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	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
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	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
ПР	Хлеб 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 Обед (полноценный рацион питания)		794	31.51	20.81	106.98	741.2	0.55	0.49	26.83	0.33	5.17	193.92	505.85	5.67	0.049	105.80	6.37
% от суточной нормы			40.92%	26.3%	31.9%	31.5%	45.5%	35.1%	44.7%	46.7%	51.7%	17.6%	46.0%	56.7%	48.6%	42.3%	53.1%
*Итого за Обед (осенний период)																	
Итого в день		49.31	42.3	184.2	1309.7	0.90	0.79	40.46	0.51	6.80	636.43	1034.96	7.51	0.09	212.29	11.14	
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			64.03%	53.6%	55.0%	55.7%	75.0%	56.5%	67.4%	73%	68.0%	57.9%	94.1%	75.1%	93.9%	84.9%	93%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 (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																	
* 209/62 ОП	Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м.	20/40	3.06	3.52	8.83	79.24	0.03	0.12	2.8	2.87	0.39	33.1	49.8	0.18	0	16.2	0.76
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
268	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
304	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
379	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
ПР	Хлеб 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 мясной		520	25.88	31.6	71.2	672.4	0.31	0.33	5.37	0.12	1.03	202.08	399.45	3.740	0.058	73.6	3.35
% от суточной нормы			33.61%	40.0%	21.2%	28.6%	25.7%	23.5%	9.0%	16.9%	10.3%	18.4%	36.3%	37.4%	58.3%	29.4%	28.0%
*Итого за Завтрак (осенний период)																	
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	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
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	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
232	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
312	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
349	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
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
ПР	Хлеб 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 Обед (полноценный рацион питания)		790	34.12	28.6	99.2	790.8	0.64	0.53	39.71	0.94	5.53	223.28	325.09	2.84	0.054	98.91	5.57
% от суточной нормы			44.31%	36.2%	29.6%	33.7%	53.1%	37.6%	66.2%	134.0%	55.3%	20.3%	29.6%	28.4%	54.3%	39.6%	46.5%
Итого в день			60.00	60.20	170.36	1463.20	0.94	0.85	45.08	1.06	6.57	425.36	724.54	6.58	0.11	172.50	8.93
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			77.92%	76.2%	50.9%	62.3%	78.7%	61.0%	75.1%	151%	66%	38.7%	65.9%	65.8%	113%	69.0%	74.4%

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

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	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																	
59	Салат из моркови с яблоком	60	0.64	0.10	5.11	23.9	0.03	0.02	2.63	0.02	1.494	14.4	20.39	0.13	0.001	6.60	0.64
	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
222	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
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	Хлеб 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		490	17.88	14.7	79	520.4	0.33	0.46	15.65	0.31	3.922	244.52	463.42	1.36	0.023	105.78	4.46
% от суточной нормы			23.22%	18.66%	23.60%	22.15%	27.51%	32.95%	26.08%	44.66%	39.22%	22.2%	42.13%	13.59%	23.33%	42.31%	37.2%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 29 ОП	<i>Салат из капусты с огурцом</i>	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	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	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
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	200/10	1.89	2.43	9.34	66.79	0.05	0.05	16.3	0.59	0.20	38.57	45.64	0.58	0.009	19.78	1.03
291	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
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0.16	0.16	27.9	113.56	0.01	0.01	6.6	0.01	0.40	6.88	4.40	0.08	0.010	3.60	0.95
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
ПР	Хлеб 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 Обед (полноценный рацион питания)		790	29.37	31.4	112.8	851.6	1.04	0.95	40.2	1.06	5.433333	137.3	464.53	2.2	0.023	116	6.33
% от суточной нормы			38.15%	39.77%	33.68%	36.24%	86.89%	67.52%	67.02%	151.57%	54.33%	12.5%	42.23%	21.69%	23.33%	46.31%	52.7%
Итого в день			47.26	46.16	191.89	1372.08	1.37	1.41	55.86	1.37	9.36	381.79	927.95	3.53	0.05	221.55	10.78
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			61.37%	58.4%	57.3%	58.4%	114.4%	100.5%	93.1%	196%	93.6%	34.7%	84.4%	35.3%	47%	88.6%	90%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

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	0.3	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
268	Крокеты "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	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
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 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 мясной		584	20.50	13.8	79.9	525.6	0.22	0.28	9.16	0.235	2.46	112.0	250.7	2.89	0.032	52.6	6.06
% от суточной нормы			26.62%	17.44%	23.85%	22.37%	18.31%	20.02%	15.27%	33.57%	24.61%	10.2%	22.79%	28.90%	31.83%	21.03%	50.5%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	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
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	60	0.90	3.1	5.6	53.90	0.1	0.1	12.3	0.02	0.5	59.9	31.3	0.4228	0.003	16.3	0.70
96	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	0	21.4	0.76
266	Бифштекс рубленный "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	16.68	23.3	4.3	293.37	0.20	0.236	0.5	0.05	0.0675	54.5	200.1	2.57	0.045	27.5	2.17
312	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
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
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
ПР	Хлеб 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 Обед (полноценный рацион питания)		780	28.62	39.2	93	838.5	0.7	0.6	31.7	0.17	5.40	211	484.6	4.527	0.051	115.6	6.61
% от суточной нормы			37.17%	49.66%	27.68%	35.68%	57.30%	42.77%	52.87%	24.71%	54.01%	19.1%	44.05%	45.27%	51.33%	46.26%	55.1%
Итого в день			49.12	53.01	172.62	1364.05	0.91	0.88	40.89	0.41	7.86	322.55	735.23	7.42	0.08	168.23	12.67
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			63.79%	67.1%	51.5%	58.0%	75.6%	62.8%	68.1%	58%	79%	29.3%	66.8%	74.2%	83%	67.3%	106%

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	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																	
131	Зеленый горошек	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
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	40	0.44	0.08	1.52	8.56	0.027	0.032	9.73	0.36	1.88	24.4	30.4	0.28	0.005	10.2	0.40
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
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	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
338	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
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	Хлеб 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		600	24.00	26.5	44.5	512.8	0.2	0.4	29.8	0.5	5.098	358.4	415	2.48	0.078	52.2	5.53
% от суточной нормы			31.16%	33.59%	13.29%	21.82%	18.22%	28.95%	49.64%	66.01%	50.98%	32.58%	37.77%	24.79%	78.33%	20.86%	46.1%
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	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
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	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
295	Котлета "Куриная"	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
139	Капуста тушеная	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
345	Напиток фруктовый	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
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
ПР	Хлеб 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 Обед (полноценный рацион питания)		810	34.71	27.2	95.1	764.1	1.04	0.43	9.6	0.08	3.609	209.10	385.7	7.8	0.10	89.3	7.87
% от суточной нормы			45.08%	34.43%	28.39%	32.52%	86.61%	30.62%	16.04%	11.13%	36.09%	19.01%	35.06%	78.11%	96.33%	35.70%	65.6%
Итого в день			58.71	53.74	139.62	1276.96	1.26	0.83	39.41	0.54	8.71	567.46	801.09	10.29	0.17	141.41	13.41
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			76.25%	68.0%	41.7%	54.3%	104.8%	59.6%	65.7%	77%	87.1%	51.6%	72.8%	102.9%	175%	56.6%	112%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

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	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 / 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
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 гречневая молочная с маслом сливочным	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
379	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
ПР	Хлеб 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		560	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
% от суточной нормы			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%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	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	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	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
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	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
261	Печень тушеная в соусе	90	12.96	13.2	5.7	193.98	0.2142	1.4346	4.1	5.2857	1.26	34.2	228.1	3	0.0045	16.0	4.61
203	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
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	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
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
ПР	Хлеб 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 Обед (полноценный рацион питания)		780	25.62	22.0	102.8	711.6	0.53	1.63	61.3	6.06	7.643333	160.6	443.6	6.37	0.01	77.9	8.49
% от суточной нормы			33.27%	27.9%	30.7%	30.3%	44.2%	116.3%	102.1%	865.2%	76.4%	14.6%	40.3%	63.7%	14.5%	31.1%	70.8%
Итого в день			43.65	44.41	194.24	1351.29	0.79	2.06	126.63	6.18	10.24	643.92	872.52	8.48	0.07	171.67	10.76
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			56.69%	56.2%	58.0%	57.5%	65.5%	147.2%	211.0%	883%	102.4%	58.5%	79.3%	84.8%	68%	68.7%	90%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

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	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																	
* 209/62 ОП	Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м.	20/40	3.06	3.52	8.83	79.24	0.03	0.12	2.80	2.87	0.39	33.1	49.8	0.18	0	16.2	0.76
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	40	0.44	0.08	1.52	8.56	0.027	0.032	9.73	0.36	1.88	24.4	30.4	0.28	0.005	10.2	0.40
280	Фрикадельки "Детские" запеченные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	10.88	11.45	10.28	187.72	0.079	0.135	0.71	0.023	0.0225	31.98	125.21	1.63	0.090	17.07	1.60
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3.45	5.0	25.2	159.1	0.1	0.1	3.4	0.037	0	127.4	183.5	0	0	55.1	0.30
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 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 мясной		524	17.06	16.76	65.32	480.31	0.27	0.29	17.28	0.42	2.90	197.2	366.19	1.94	0.10	87.61	3.46
% от суточной нормы			22.15%	21.2%	19.5%	20.4%	22.7%	20.7%	28.8%	59.9%	29.0%	17.9%	33.3%	19.4%	96.3%	35.0%	28.8%
Обед (полноценный рацион питания)																	
67	Винегрет овощной	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
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	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
293	Птица, порционная запеченная	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
139	Капуста тушеная	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
349	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
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
ПР	Хлеб 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 Обед (полноценный рацион питания)		790	35.07	26.8	87.7	732.5	1.1	0.6	39.7	1.6	3.8	192.5	253.8	4.8	0.1	87.3	6.4
% от суточной нормы			45.54%	34.0%	26.2%	31.2%	88.2%	39.8%	66.2%	226.4%	38.4%	17.5%	23.1%	48.2%	60.3%	34.9%	53.1%
Итого в день			52.12	43.58	153.02	1212.77	1.33	0.85	56.98	2.00	6.74	389.70	619.94	6.76	0.16	174.95	9.83
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			67.69%	55.2%	45.7%	51.6%	110.9%	60.5%	95.0%	286%	67.4%	35.4%	56.4%	67.6%	157%	70.0%	82%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

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	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																	
338	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
	Молоко сгущенное порционно	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
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	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
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
ПР	Хлеб 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		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
% от суточной нормы			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%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	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
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
108	Суп картофельный с клецками	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
259	Жаркое по- домашнему	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
345	Напиток фруктовый	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
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
ПР	Хлеб 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 Обед (полноценный рацион питания)		780	25.31	23.0	95.0	688.0	0.51	0.44	65.3	0.21	4.793	161.76	416.2	5.91	0.01	105.80	8.00
% от суточной нормы			32.87%	29.1%	28.4%	29.3%	42.6%	31.7%	108.8%	29.4%	47.9%	14.7%	37.8%	59.1%	7.0%	42.3%	66.6%
Итого в день			45.47	41.15	186.77	1299.30	0.70	0.91	76.36	0.44	7.77	405.16	796.95	8.38	0.02	181.11	12.66
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			59.05%	52.1%	55.8%	55.3%	58.4%	64.9%	127.3%	63%	77.7%	36.8%	72.4%	83.8%	19%	72.4%	105%

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:
Возраст:

осенне-весенний

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	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																	
* 198 ОП	Фасоль красная с растительным маслом	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
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
279	Тефтели "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80/20	11.73	14.08	14.94	233.4	0.16	0.13	0.31	0.009	0.01	12.65	138.55	1.99	0.030	20.29	1.73
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
338	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
382	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	Хлеб 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 мясной		630	23.69	21.9	100.9	695	0.39	0.21	15.50	0.10	2.82	156.76	404.09	3.87	0.037	66.76	5.74
% от суточной нормы			30.77%	27.7%	30.1%	29.6%	32.1%	15.0%	25.8%	14.6%	28.2%	14.3%	36.7%	38.7%	36.8%	26.7%	47.9%
Обед (полноценный рацион питания)																	
50	Салат из свеклы с сыром и маслом	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
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	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
232	Рыба, запеченная под соусом	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
312	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
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	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
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
ПР	Хлеб 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 Обед (полноценный рацион питания)		790	32.68	28.1	85.7	726.8	0.5	0.4	19.7	0.2	5.3	237.1	383.9	3.4	0.0	91.1	4.4
% от суточной нормы			42.44%	35.6%	25.6%	30.9%	41.6%	29.9%	32.8%	24.1%	53.3%	21.6%	34.9%	34.3%	16.9%	36.4%	36.4%
Итого в день			56.37	50.00	186.65	1422.10	0.88	0.63	35.16	0.27	8.15	393.88	788.03	7.30	0.05	157.83	10.11
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			73.21%	63.3%	55.7%	60.5%	73.7%	44.8%	59%	39%	81%	35.8%	71.6%	73.0%	54%	63.1%	84%

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

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	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																	
131	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
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
210	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
338	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	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	Хлеб 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		580	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
% от суточной нормы			37.22%	33.5%	15.5%	23.9%	29.3%	30.2%	116.7%	13.2%	50.4%	34.1%	42.1%	30.1%	74.4%	27.7%	27.0%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 29 ОП	<i>Салат из капусты с огурцом</i>	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	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	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
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	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
295	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
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6.57	4.19	32.32	193.27	0.06	0.03	0	0.03	2.55	18.12	157.03	0.89	0.0014	104.45	3.55
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
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
ПР	Хлеб 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 Обед (полноценный рацион питания)		780	36.15	21.2	115.3	796.5	0.5	0.27	24.6	0.1	7.449933	131.7	447.1	3.5	0.042	176.9	6.44
% от суточной нормы			46.95%	26.8%	34.4%	33.9%	44.0%	19.0%	41.0%	7.4%	74.5%	12.0%	40.6%	34.8%	41.7%	70.8%	53.7%
Итого в день			64.81	47.70	167.21	1357.36	0.88	0.69	94.65	0.14	12.49	506.69	909.96	6.49	0.12	246.24	9.68
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			84.17%	60.4%	49.9%	57.8%	73.3%	49.2%	157.7%	21%	124.9%	46.1%	82.7%	64.9%	116%	98.5%	81%

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рекомендуется использование продуктов и сырья по ГОСТам на детскую продукцию для питания детей старше 3-х лет и на специализированное сырье для производства продукции детского питания.