Утверждаю Утверждаю пректор МКОУ Сосновоборской СШ (С. 1872) — 1612 от 31.01.2022 г.

MEHIO

ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

(Возрастная категория: 7 – 11 лет)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

понедельник Сезон:

% OT CVTO	суточная норма	Итого в день	Итого за	Итого за (0,33	80,2	349.10	332,02	333.56	102,16	50,08*3	10,11	Обед (п	Итого за Завтрак	0,08	693,08	71,13	28,01	Завтрак	1	pett	Z	период	примеч
импоний нормы	норма	ень	Итого за Обед (зимний период)	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Компот из смеси сухофруктов	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	Котлета куриная запеченая с овощами	Суп картофельный с бобовыми (ropox) с гренками ржаными на бульоне	Салат из свеклы с сыром запрвленный маслом растительным	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	Обед (полноценный рацион питания)	Завтрак	Хлеб пшеничный	Какао с молоком	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	Фрукт порционно / Яблоко		2	блюда	Прием пищи, наименование		примечание: * замена на зимний
					20	40	200	150	100	200/10	60	60			40	200	200	100-120		ω	порции	Macca		
59%	77,0	45,43	30.08	28.69	1.01	1,32	0,06	5.7	15.2	4,8	1,99	0,6	-	15,35	3,04	4,68	7,23	0,4		4	51	Пище	Неделя:	
42%	79,0	32.91	17.23	15.8	0,11	0,24	0.02	3.43	5.8	3,1	4,53	3,1	-	15,68	0,32	5,15	9,81	0,4		5	×	Пищевые вещества (г)	1	
59%	335,0	197	115.84	113.09	6,56	17,10	20.73	36,45	10.2	19,85	4,95	2,2	7	81,06	19,68	22,58	28,8	10,0		6	×	тва (г)		
53%	2350,0	1246	737.38	707.71	29,6	90,5	78.2	190.31	151.3	129,2	68,27	38,6		508,20	88,8	151,5	225,2	42,7		7	ь (ккал)	Энерге-		
72%	1,20	0.86	2,0	0,55	0,01	0,09	0	0,09	0.09	0,21	10,0	0,06		0,36	0,04	0,06	0,22	0,04		8	B1			
52%	1,40	0.73	0,3	0,3	0,01	0,04	0	0,03	0.08	0,07	0,04	0,07		0,46	0,01	0,23	0,20	0,02		9	B2	Вил		
50%	60	29.7	15.6	23.63	0,29	0	2.5.		0.24	7,00	5,54	13,60		14,13	0,9	1,95	1,30	10		10	С	Витамины (мг)		
27%	0,70	0,19	0,09	0,046	0	0	0	0,03	0	0	0,06	0,016		0,10		0,050	0,054	0,0		11	Α		Возраст:	The state of the s
67%	-	0.67	0.51	0,51	0,47	0	0	0,04	0,0	0	0,00	0,00		0,16	0	0,05	0,11	2	000	12	D			
43%	1100	478.2	159.39	149.87	2,67	17,50	4	13,30	14	42,10	65,82	56,3		318,78	8,00	152,2	142,58	16,00		13	B			
62%	1100	682.03	422.63	394.78	8,6/	79,0	3.3	46,21	94	142,5	48,95	21,1		259,40	26,00	124,5	97,90	11,00		14	P			
7%	3,0	677.0	0.115	0.107	0,005	0,012	0	0,01		0,078	10,0	0,002		0,10	0,005	0,034	0,063	0,00		15	'n	Минер		
28%	0,30	0.083	0,0.63	0,04	200,0	0,00	0,00	0,003	0,013	0,006	0,039	0,017		0,02	0,002	0,003	0,014	0,00		16	Se	Минеральные вещества (мг)	/-11 лет	100000
44%	1100	482	212,8	214,6	0	12,2	0.45	93,86		69,41	8,30	10,1		269,18	52,40	149,6	65,45	1,70		17	*	дества (мг.)		
69%	1,00	0.03	0,348	0,348	61,0	0,02	0	0,080	0,04	0,038	0,02	0,02		0,34	0,001	0,19	0,15	0		18	()			
59%	250	140,4	113.43	60.771	20	23,5	117	8,47	7.01	29,62	13,94	22,6		32,39	0,00	21,3	6,69	5,00		19	Mg			
53%	12,00	0.520	4.0	4.0	1,0	0,95	0.15	6	1.4	0,41	0,83	0,60		1,49	0,44	0,40	0,53	0,12		20	Fe			

АНИЕ: * замена на зимний период

грное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

% от суточной нормы суточная норма Итого в день Итого обед (зимний период) Итого за Завтрак Итого за Обед (полноценный рацион питания) *0,093,11 239,43 345,01 349,10 520,08 303,03 124,26 53,25 5,08 Обед (полноценный рацион питания) 0,08 Завтрак 3,01 Pen дон: Образовательные учреждения Тефтели из рыбы тушеные в огурцом "Зайчик" заправленный Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный С- витаминизированный Компот из смеси сухофруктов Картофельное гноре с маслом соусе овощном бульоне со сметаной Щи из свежей капусты на растительным маслом Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом Салат из капусты белокочанной с Хлеб пшеничный Кофейный напиток с сахаром Каша гречневая молочная с Гастрономия / Сыр порционно Прием пищи, наименование блюда Macca порции 200/10 200 200 200 60 60 40 150 90 40 10 ω 20 неделя: 1.01 48% 36.63 23.69 22.79 0,22 11,12 0,77 2,32 3,25 12.94 7,58 77,0 3,04 1,32 1,67 Пищевые вещества (г) 0 4 71 10.52 33.74 3,04 7,25 23.22 23,91 0,24 9,25 0,32 2,95 43% 79,0 7,11 4,16 2,35 0,11 0 0 5 X 76.92 37,28 жинфога 335,0 186.11 109.19 17,10 22,02 0,00 19,44 15,22 2,26 19,68 19,96 56% 101.7 9,75 6,56 19,1 6 Y ценност ь (ккал) Энерге-1089,14 2350,0 632,18 423.5 223,44 665.6 76,75 138,76 129,30 64,39 30,97 36,40 90,5 136,30 46% 88,8 74,9 7 0.3 67% 0,47 0,01 0,09 0.16 0,12 0,05 0,02 0,04 0,00 0,26 0,00 0,07 1,20 B1 0.8 0.5 00 0 0.08 0.438 0,070 0,04 0,11 0,02 0,01 0,03 31% 0,00 0.04 0.43 0,38 0,13 0,07 1,40 9 **B**2 0 Витамины (мг) 0.98 0,88 1,76 13% 6,74 1,03 60,0 6.81 2,50 0,96 7.79 0,29 0,2 1,1 0 0 0,1 10 0 0 Возраст: Сезон: 0,100 0,017 0,000 0,050 0,030 0,048 190% 0,70 0,17 0.13 0,06 0,04 1.33 11 1.2 0 0 A 0 0.04 0.54 0,47 0.04 55% 6 6 0,02 0,05 1.0 12 D 0 0 0 0 0 0 0 0 110.6 315.71 88,00 426,31 134,96 69,36 25,65 43,80 24,82 1100 17,50 14,2 39% 22,6 8.0 0,4 Ca 272 2,67 13 255.6 50,00 267,80 827.2 571.6 537,7 64,15 47,50 13,62 179,6 75% 1100 26,0 8,67 96,8 осенне-весенний 79,0 14 7,7 P 0,013 0,003 0.018 0,005 0.228 0,16 0,005 0,012 0,13 0,006 0.21 0,06 3,0 0,0 0.0 Минеральные вещества (мг) 0 15 T 0 7-11 лет 0,002 0.265 0,017 0,002 0,012 0.003 0,30 0.035 0,032 0,001 0,25 100% 0,02 0,01 0.3 0,0 Se 0 16 155.3 71,15 1100 111.8 119,7 0,450 32,34 9,20 24% 267.1 58,0 52,4 22,9 8,80 12,2 1,29 7,5 17 π 0,010 1000,0 0,48 0.011 0,049 0.006 0,001 0,021 0,021 0,74 0,02 28% 0.28 0.27 1.0 0 0 18 250.0 168.04 32,92 58,59 8,73 21,30 9,00 73% 183.5 155,7 3,50 23,5 15.5 12,0 3,0 0,0 19 Mg 0,28 0,91 0,40 0,10 69% 8.27 7.27 0,80 0,44 0,06 12,0 6,75 0,95 0,66 1,19 1,75 1,0 20 Fe

лион: Образ	лерное ме
osare	1 и оп
ательные ч	ищева
ТЖЭСТРА	и ценн
ения	0СТЬ 1
	приготовл
	ЭВЛЯЕМЫХ
	блюд
	(лист 4)

дион: Образ № рец.	цион: Образовательные учреждения		Неделя: Пищев	еля: 1	четверг			Вита	Витамины (мг)	Возраст:				Muuana Muuana	7-11 лет	7-11 лет Минеральные вещества (мг)			
Ne Ne			Пищев	ые вещест	ma (r)	2		Вита	3		4			Musana	льные вещ	эства (мг)			
Nett.					100	CHEUIC		-						of summer					
	Прием пищи, наименование блюда	порции.	6	×	Y	тическая ценност ь (ккал)	B1	B2	C	А	D	Ca	P	75	Se	Σ.	-	Mgg	Fe
-	2	ω	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак								000	40			16		0.0	0.00	1.7	0	Ç)	2
-	Фрукт порционно Яблоко	120	0.	0.4	10	42.7	0,04	0,02	10	C	o,	10	t	O,O	I I				0.12
223,28	Пудинг творожно- пшенный с	170	14,9	14,38	31,5	307,3	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	216,0	384,0	0,041	0,03	181,9	0,001	93,9	1,53
	caxapnon nyapon	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0.10	0,02	31,77	0	5,24	0,87
	чан черным с лимопом	40	200	0.40	10.30	50.2	0,10	0.01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20
5,00 X	Хлеб пшеничный	0#	2,00	15.70	670	4588	0.40	0.34	11.89	0.03	0.47	250,55	452,18	0,141	0,051	215,37	0,001	118,24	3,72
Итого за Завтрак	Jak		1/,0	7,61	0,70	4,0,0	0,40	- Open	a special										
Обед (полно	Обед (полноценный рацион питания) Салат из свежих помидор и	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29
700	растительным маслом								22.00	000	000	20 40	A2 30	000	0.04	51.03	0.001	7,63	0,65
10.3*3II K	Салат "Витаминный"(капуста консервированная, горошек) заправленный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	40,00	0,000	0,000	on or other	Special		
83,03 F	Борщ со свежей капустой и	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0.05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93
201 22	пархофенст на сумент	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,50
+	or doveroping	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	0,202	c	10,0	0,54
	Улеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
4	Vacó mnougundia	20	1.01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	G	0,15	20	1,0
-			20.39	21.8	104.82	701.87	0.4	0.31	34.39	0.38	0.47	116.5	379,4	0.42	0.97	431.84	0.24	134.01	5.50
Итого за Обе	Итого за Обед (полноценный рацион питания)									000	0 47	30 001	412 77	0.42	0.815	421.5	0.243	131.82	5.74
Итого обед (Итого обед (зимний период)		21.95	22.25	110.88	734.78	0.42	0.33	48.48	0.30	0.4/	ONICCT	330	0.75	0.010	6369	0.24	250	9.5
Итого в лень			39.55	37.45	177.9	1193.6	0.82	0.67	60.37	0.41	0.94	363.0	000	0.00	300	1100	10	0.050	120
сутриная норма	5		77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	2,00	7267	702.0	0100	770%
% от суточной нормы	й нормы	y	51%	50%	53%	57%	68%	74%	124%	07.70	%	0.00	7070	-0.00	200.50				

C	соразовательные учреждения				среда					Сезон:			осенне-	осенне-весеннии					
100			Неделя:	-					and a	Возраст:				21	7-11 лет				
1			Пище	Пищевые вещества (г)	тва (г)	-элдэнЕ		Вит	Витамины (мг))				Минерал	Минеральные вещества (мг/ мкг)	TBB (MIT/ MR	AT)		
bert' Nº	Прием пици, наименование блюда	Масса порции	Б	×	y	тическая ценност ь (ккал)	В1	B2	С	Α	D	<u>ಬ</u>	Þ	ম	Se			Mg	Fe
_	. 2	3	4	5	6	7	8	9	10	II.	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																15			
51,06	Салат «Петрушка» из моркови с сыром	60	0,66	0,07	9,09	38,55	0,03	0,030	11,0	0,003	0	25,6	25,45	0,003	0,05	10,70	0,020	7,15	0,34
*1,63.11	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	25,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0,00	15,00	10,2	0,06	0,02	86,46	0,0	6,6	0,75
2.35	Каша манная	200	7.12	11.68	31.06	257.63	1,0	0,24	0.09	0,012	0,07	187.76	124.5	0,025	0,02	83.48	0,09	26.14	0,41
407	Сок фруктовый	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0,0	4.0	3,30	0,0	0,0	0.45	0,0	1,7	0,15
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0,0	8,0	26,0	0,005	0,0020	52,4	100,0	0,0	0,44
Итого за Завтрак	автрак		10.88	12.09	80.56	463.2	0.17	0.28	14.47	0.036	0.07	225.4	179.3	0.033	0.072	147.03	0.111	34.99	1.34
Итого зав	Итого завтрак (зимний период).	1	10.26	12.2	77.01	450.13	97.0	0.27	5.77	0.034	0.07	214.8	164	0.09	0.042	222.8	0.111	34.44	1.75
72,22	72,22 Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	60,0	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52
124,47	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными	200/50	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40
33,10	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70
250.02	Гороховое пюре	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,020	65,5	0,08	42,00	0,98
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
0,33	Хлеб пшеничный	20	1.01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,0
Итого за С	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		38.25	28.77	124.11	917.8	0.672	0.4	20.64	0.098	0.5	190.6	402.32	0.227	0.854	149.6	0.6	165.7	6,42
Итого в день	H		48.51	40.97	201.12	1368	0.832	0.67	26.41	0.132	0.57	405.4	566.32	0.317	0.9	372.4	0.711	200.14	8.17
суточная норма	орма		77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2,-	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0
% OT CYTO	% от суточной нормы		63%	52%	60%	58%	69%	48%	44%	19%	57%	37%	51%	10%	30%	34%	71%	80%	68%

	Неделя:	-						Возраст:					7-11 лет			
	Пищ	евые веще	ства (г)	Juane		Ви	ламины (м	Ė				Мине	ральные вег	цества (мг		
Масса	5		4	Тическая	5	5)		,	1	3	ū	C,	7		
порции	on.	¥	×	ь (ккал)	B1	B2	n	A	D	S.	טי	*13	Se	×	-	
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	. 1
100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	
150	11,4	8,3	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,80	98,33	127,3	0,06	0,027	20,29	0,21	
200	0,2	0,05	15,01	57,54	0,0	0,01	2,9	0,000	0,0	5,25	8,24	0,60	0,0	15,83	0,1	
40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0,0	8,0	26,0	0,005	0,002	52,40	0,0010	0,0
	15,02	9,07	47,58	329,37	0,15	0,47	14,17	0,02	1,8	127,6	172,6	0,66	0,03	90,22	0,285	26,53
															2	
. 60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,027	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70
60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	10,0	0,00	21,83	24,66	00,0	0,40	18,50	0,010	12,58
200	2.82	5.29	11.98	142.25	0,1	0,18	8.38	0.45	0,00	31.15	61.2	0,043	0,57	30,95	0,020	124.18
250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6
200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,00	43,0	6,8	0,003	0,0	9,99	0,0	4,30
40	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5
20	1.01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20
	21.57	20.52	84.81	580.2	0.85	0.84	46.1	0.5	0.47	201.23	394.41	0.13	0.614	137.64	0.243	248.28
	21.84	21.96	85.09	594.7	0.83	0.83	42.82	0.48	0.47	200.26	397.5	0.13	0.974	145.84	0.233	246.16
	36,86	31.03	132.7	924.1	0.98	1.3	57	0.5	2.27	327.9	570.1	0.8	1.004	236.06	0.518	272.7
	77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250
	48%	39%	40%	39%	82%	93%	95%	71%	227	30%	52%	27%	33%	21%	52%	109%
		Head	Head	Hegiens: 1 Illumque base becupects B	Heggens: 1 Illumperate beujectba (r)	Неделя: 1 Пищевые вещества (г) Энергетическая и ценност в (ккал) 4 5 6 7 0,4 0,4 10,0 42,7 11,4 8,3 2,89 140,3 3,04 0,32 19,68 88,8 15,02 9,07 47,58 329,37 15,02 9,07 47,58 329,37 15,02 9,07 47,58 329,37 15,02 9,07 47,58 329,37 15,03 1,56 5,13 37,43 2,89 14,25 22,95 0,86 1,56 5,13 37,43 15,73 14,66 28,92 236,0 1,32 0,24 17,10 90,5 1,01 0,11 6,56 29,6 21,84 21,96 85,09 594,7 36,86 31,03 132,7 924,1 77,0 79,0 335,0 2350,0	Heyleins:	Heyleins:	Неделя: 1 Вещества (г) Энерге- тическая и ценност и дет и ценност и дет	Hogiens: 1 Borpact: Borpact: Borpact: Thirdigensic Bellices of Color Surject Surje	Hogenis: 1	Hogicins:	Holeous: 1 Hiddensure Beculectrea (r) Billingensure R) Billingensure R)	HOLOUSIS: 1 HITHURESHAFE BELLIFECTIBA (T) BH WARN AND HOLOUS HO	Holeous: 1 Hiddensure Beculectrea (r) Billingensure R) Billingensure R)	Hegeons: 1 Hegeons: 1 Hegeons: 5 - Compore of the control of the

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6) Рацион: Образовательные учреждения

поне дельн Неделя: ик

Сезон:

понедельник

осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

7-11 лет

Возраст:

	1		Пищев	Пищевые вещества (r)	тва (г)	Энерге-		В	Витамины (мг)	ı (MI')				Мине	ральные ве	Минеральные вещества (мг)			
Jal.	присм пидр, наименование	порции	Б	×	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	A	D	C ₃	p p	н	Si	*	-	Mg	Fe
-	2	ω	4	л	6	7	00	9	5	1	13	3	14	1,	16	17	18	19	20
Завтрак																			
1,60	Салат фруктовый с сахарной пулрой	60	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,00	0	15,00	10,20	0,06	0,02	86,46	0,0	6,60	0,75
315.12	Запеканка творожно рисовая	170	15. 23	17.5	36.7	355.9	0,09	ω 0	0.48	0.22	0,04	143.7	290.6	0,2	0,00	6,8	0,04	48.5 1	1.31
0.33	Хлеб пшеничный	40	1.01	0.11	6.56	29.6	0,01	10,0	0,29	0	0,47	2.67	8.67	0,005	0,002	0	0,15	20	1.01
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,6	141,28	0,04	0,15	1,30	0.030	0,03	120,40	90,0	0,2	0,25	187,9	0,1	14,00	0,12
Итого за Завтрак	втрак		20.28	3.2	73.3 6	552.38	0.16	0.48	4.37	0.25	0.54	281.8	399.5	0.465	0.3	281.16	0.3	89.11	3.2
Обед (по	Обед (полноценный рацион питания)						1												
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
7 *311	Салат Витаминный	60	1.9	2.5	7.8	19	0,05	0,03	23	0,0	0,00	29,4	43.3	0,0	0,04	51.03	0,001	7.63	0,65
	Form "Cufunckuä" c dacomus				197				190							f			
66236,09	на бульоне со сметаной	200/10	1,77	2,65	4	78,71	0,05	0,05	0	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80
255	Печень по-строгановски	100	13,08	6,48	7,75	141,99	0,2	1,39	19,8	0,04	0,72	18,17	227,52	0,13	0,23	166,20	0,014	15,83	4,61
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,4 5	190,31	0,09	0,03	0.0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,2	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0.95
0,33	Хлеб пшеничный	20	1.01	0,1	6,5	29,6	0,01	0.0	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,0
Итого за Об	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		23.42	15.22	104.	645.2	0.49	1.63	52.8	0.463	1.24	121.6	447.78	0.417	1.102	633.83	0.26	110.06	8
Итого за О	Итого за Обед (зимний период)		24.98	15.67	110.	678.11	0.51	1.65	66.8	0.463	1.24	138.15	482.15	0.417	0.931	623.49	0.26	107.87	8.33
Итого в день	<i>σ</i>		45.26	18.87	184	1230.5	0.67	2.13	71.2 6	0.713	1.9	420	882	0.88	1.23	904.7	0.56	197	3
суточная норма	рма		77,0	79,0	335, 0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	ω	3,00	1100	1,0	250	12,0
% от суточной нормы	юй нормы		59%	24%	55%	52%	56%	152	119	102%	19%	38%	80%	29%	41%	82%	56%	79%	96%
					111			100	and the second second										

1	9 9 3		Lanana.	٥						Boanact				7	7-11 ner				
1			Triplesta.	-	(1)			D	TEMMETER	(Mr)				Минег	Минеральные вешества (мг)	пества (мг)			
Z	Прием пици, наименование	Macca	Пищевь	пищевые вещества (г)	ва (Г)	Энерге-		0	Битамины (мг)	(ми)				Total Control	The second	the road (mm)			
рец.	блюда	порции	61	×	Y	ценность	B1	B2	C	A	D	C ₂	P	· P	Si	7	1	Mg	Fe
-	2	3	4	CT.	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0.00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,50	0,10
168	Каша вязкая рисовая с маслом и сахаром, молочная	150	3,0	7,0	36, 98	197,00	0,03		0.00	0,20		5,9	67,0			21,80	0,47		0,59
430.06	Какао с молоком	200	0,2	0,05	15,0	58	0	0,01	2,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0,07	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,6	88,8	0,04	0,01	0,88		0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0,0	0,44
Итого за Завтрак	втрак		8.65	7.39	71.6 7	380.2	0.07	0.05	3.88	0.3	0	107.15	151.24	9.0	10.0	98.83	0.54	7.9	2
Эбед (полн	Обед (полноценный рацион питания)																		
0,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	. 64,39	0,05	-0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	10,0	1,30	0,80
124,99	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано- луковым соусом	90	11,93	9,5	20,2	200,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	80,0	40,78	0,17	11,05	0,06
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,0 2	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0.00	58,00	0,02	32,9	1,19
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,4	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
0,33	Хлеб пшеничный	20	1.01	0,1	6,5	29,6	0,01	0,0	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,0
лого за Об	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		22.8	28.45	115. 09	752.06	0.35	0.31	13.8	0.26	3.93	204.16	284.81	0.33	0.8	160.9	0.57	104.35	5.25
den a mon	76		31.45	35.84	186. 76	1132.26	0.42	0.36	17.7	0.56	3.93	311.31	436.05	0.93	0.81	260	Ш	112,25	7.25
1000			77.0	79,0	335,	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	3,00	3,00	1100	1,0	250	12,0
% or cyrounous	OF CALCULATION HOUNTS		41%	45%	56%	48%	35%	26%	30%	80%	39%	28%	40%	31%	27%	24%	111%	45%	60%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения

2 Неделя: среда

cpetta

Сезон:

Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

			Пищев	Пищевые вещества (г)	тва (г)	Энерге-	à	В	Витамины (мг)	(Mr)				Мине	Минеральные вещества (мг)	щества (мг			
Ped.	прием пищи, наименование блюда	порции	57	×	y	ценность	BI	B2	С	Α	D	Ca	g	т	Si	×	П	M	űű.
-	N2	w	4	UTI	6	7	69	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Завтрак молочный																			
3.01	Сыр порционно	15	2.3	2.9 5	0,0	36.40	0,00	03.0	0,1	0,1	0	88	50	0,0	0,01	8.8	0,000	3.5	
H	73.				L														
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,0 6	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,50	0,025	0,02	83,48	0,090	26,14	42
648	Кисель	200	0,03	0,02	18,6 2	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	
5,00	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0	10,5	47,4	0,0	0,0	0,0	0,00	14,1	
Итого за Завтрак	грак		18,16	20,87	88,9	612,35	0,28	0,37	1.55	0,137	0,10	330,14	309,01	0,09	0,06	187,36	0,11	55,63	1000
Обед (пол	Обед (полноценный рацион питания)																		
50,08	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	- 22
140.1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,9	8.9	25.2	214.2	0,2	0,1	6.6	0,02	0,022	39.5	74.7	0,006	0,012	7,5	0	21.8	
288,38	Птица, порционная запеченная	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	
330,01		150	17,26	2,85	38,1 2	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	1
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,2 2	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	
0,33	Хлеб пшеничный	20	1.01	10,1	6,5	29,6	0,01	0.0	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0.15	20	
1того за Об	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		45.61	29.06	53	880.58	0.77	0.46	14.8 8	0.11	0.522	218.56	507.73	0.183	0.104	142.71	0.31	141.37	2.7
Итого в день	ř		63.77	49.93	197. 51	1492.93	1.05	0.83	16.4 3	0.247	0.622	548.7	816.74	0.273	0.164	330.07	0.42	197	
суточная норма	рма		77,0	79,0	335,	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	-	1100	1100	w	3,00	1100	1,0	250	
02	TO THE PARTY OF TH		83%	63%	59%	64%	88%	59%	27%	35%	62%	50%	74%	9%	5%	30%	42%	79%	

лое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

			II and and	٥.						Bonna									
1			HEMEIN.	1				2		Dospaci.					tal/ TT-/				
Ŗ.	Прием пищи, наименование	Macca	Пищев	Пищевые вещества (г)	тва (г)	Энерге- тическая		18	Витамины	(MI)		ı		Мине	Минеральные вещества (мг)	цества (мг			
рец.	блюда	порции	b	¥	y	ценность	B1	B2	С	Α	D	Ca	טי	m	Si		-	Mg	
1	2	w	4	UI.	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Завтрак молочный	олочный																		
28.01	Фрукт порц. яблоко	100-120	0.4	0.4	10	42.7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16	11	0,0	0,00	1.7	0.	5	
2,47	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200	5,70	3,43	36,4 5	190,31	0,09	0,03		0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	8,47	
303,16	Какао с молоком	200	5,00	3,20	24,6 6	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,6	88,8	0.04	0,01	0,88		0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0,0	
Итого за Завтрак	arnak.		14.14	7.35	90.7	463.09	0.21	0.21	12.1	0.063	0.072	157.7	173.21	0.21	0.3	335.81	0.18	27.47	
Обед (пол	Обед (полноценный рацион питания)		1					*											
10,11	Салат из свежих овещей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6 0	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	
7 * 311	Салат "Витаминный"(капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	2.9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,0	7,6	
104	Суп картофельный с мясными фрикодельками	200	8.89	6.59	13.5	159.8	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями	230	11,74	13,60	31,7 9	304,60	0,22	0,13	9.7	0,090	0,03	33.37	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	36.69	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,7 3	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17.1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	
0,33	Хлеб пшеничный	20	1.01	0,1	6,5	29,6	0,01	0,0	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	100
Итого за Об	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		23.62	23.66	91.9	701.3	0.58	0.43	28.3	0.23	0.77	132.47	295.5	0.12	0.6	160.76	0.19	133.18	
Итого за Об	Итого за Обед (зимний период)		24.92	23.06	97.5	723.7	0.57	0,39	37.7 8	0.23	0.77	105.57	317.7	0.12	0.64	201.7	0.19	81.811	
Итого в день	b		39.06	30.41	188. 29	1186.8	0.78	9.0	50	0.3	0.84	263.27	491	0.33	0.94	537.5	0.37	145.7	
суточная норма	рма		77,0	79,0	335,	2350,0	1,20	1,40	60	0,70		1100	1100	ω	3,00	1100	1,0	250	
% от суточной нормы	DI HODMLI		51%	38%	6%	51%	65%	43%	83%	43%	84%	24%	45%	11%	31%	49%	37%	58%	

do	празовательные учреждения		Неделя:	2	етиндец	ца			-	Сезон:			осенне-весенний		7-11 лет			1
1			Пищев	Пищевые вещества (г)	rва (r)	Энерге-		В	Витамины (мг)	(MIT)				Минер	Минеральные вещества (мг)	цества (мг		
pert.	Прием пици, наименование блюда	Масса порции	5 1	×	У	тическая ценность	B1	B2	С	Α	D	Ca	P	F	SI	K	T	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный	олочный																	
		Cal																\vdash
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	_
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,0	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	9,0	0,0	15,83	0	
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,6	88,8	0,04	0,01	0,9		0	8,00	26,00	0,005	0,002	52,40	0,001	
Итого за Завтрак	трак		14.71	8.87	45.6 8	327.1	0.15	0.48	8.19	0.07	1.8	145.6	184.6	0.69	0.082	106.6	0.2	
Обед (пол	Обед (полноценный рацион питания)																	
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	_0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,9 2	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,2 8	223,44	0,26	0,04	0	0,03	0,04	14,20	179,55	0,01	0,00	22,90	0,0	
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	
0,33	Хлеб пшеничный	20	1.01	1.0	6,5	29,6	0,01	0.0	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	
froro sa O6	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		32.51	31,19	148. 33	927.6	0.55	0.38	16.3 1	0.19	0.79	119.62	532.09	1.26	0.408	276.6	0.6	
Итого в день			47.22	40.06	194	1254.7	0.7	0.86	24.5	0.26	2.59	265	716.6	1.95	0,49	383.15	8.0	
суточная норма	рма		77,0	79,0	335, 0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	ω	3,00	1100	1,0	
ALL PARTY DAMES OF THE PARTY OF	AND COMPANY OF THE PROPERTY OF		610%	2107	7003	7003	7002	2010	7017	707	70D3C	240%	7023	7023	160/	7070	2000	