

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Сосновоборская средняя школа

Утверждаю



директор МКОУ Сосновоборской СШ

Мухоморова Ю.В./

Приказ № 162 от 31.01.2022 г.

МЕНЮ

ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

(Возрастная категория: 7 – 11 лет)

Цели: Образовательные учреждения
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на значний период

Номер: 1

Возраст:

7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 понедельник
 Сезон: осенне-весенний

осенне-весенний

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Е	Se	К	І	Mg	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																										
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,00	2	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12						
71,13	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53						
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40						
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9		0	8,00	26,00	0,005	0,002	0,002	52,40	0,001	0,00	0,44						
Итого за завтрак			15,35	15,68	81,06	508,20	0,36	0,46	14,13	0,10	0,16	318,78	259,40	0,10	0,02	0,02	269,18	0,34	32,99	1,49						
Обед (полноценный рацион питания)																										
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60							
50,08*3	Салат из свежих 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	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83							
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками ржаными на бульоне	200/10	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41							
333,56	Котлета куринная запеченная с овощами	100	15,2	5,8	10,2	151,3	0,09	0,08	0,24	0	0,0	14	94		0,013		0,04	16,2	1,4							
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,03	0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,08							
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0,00	0,45	0	1,7	0,15							
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 Обед (полноценный рацион питания)			28,69	15,8	113,09	707,71	0,55	0,3	23,63	0,046	0,51	149,87	394,78	0,107	0,04	214,6	0,348	122,09	4,6							
Норма за Обед (значий период)			30,08	17,23	115,84	737,38	0,5	0,3	15,6	0,09	0,51	159,39	422,63	0,115	0,063	212,8	0,348	113,43	4,8							
Итого в День			45,43	32,91	197	1246	0,86	0,73	29,7	0,19	0,67	478,2	682,03	0,215	0,083	482	0,69	146,4	6,326							
Суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,00	250	12,00							
% от суточной нормы			59%	42%	59%	53%	72%	52%	50%	27%	67%	43%	62%	7%	28%	44%	69%	59%	53%							

ДАННЫЕ: * замена на зимний период

дерное меню и указывается стоимость приготавливаемых блюд (лист 4)
 сезон: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:
 Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность в (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Питательные вещества (г)	В1	В2		В3	В4	В5	В6	В7	В8	В9	В10	В11	В12	В13	В14	В15	В16	В17	В18	В19	В20		
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
28.01	Фрукт порционно Яблоко	120	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10	0	0,1	16	11	0,0	0,00	1,7	0	5	0,12							
			4												1											
223.28	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	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							
375.01	Чай черныи с лимоном	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							
5.00	Хлеб пшеничный	40	2,00	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							
			17,6	15,2	67,0	458,8	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																										

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность в (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Питательные вещества (г)	В1	В2		В3	В4	В5	В6	В7	В8	В9	В10	В11	В12	В13	В14	В15	В16	В17	В18	В19	В20		
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	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29							
			1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65							
10.3 * 31	Салат "Витаминный" (капустя консервированная, горошек) заправленный растительным маслом	60	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							
83.03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	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	1,96							
291.33	Плов с птицы	230	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24							
407	Сок фруктовый	200	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							
5.08	Хлеб ржано-пшеничный	40	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							
0.33	Хлеб пшеничный	20	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	5,38							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																										
Итого обед (зимний период)																										
Итого в день																										
суточная норма																										
% от суточной нормы																										

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Завтрак																					
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		
*1,6 3.П	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	0,1	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	0,001	0,0	0,44		
Итого за Завтрак			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 завтрак (зимний период)			10,26	12,2	77,01	450,13	0,16	0,27	5,77	0,034	0,07	214,8	164	0,09	0,042	222,8	0,111	34,44	1,75		

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	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52		
124.47	Суп овощной на бульоне с гречками 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 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			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			77,0	79,0	335,0	2330,0	1,2	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0		
% от суточной нормы			63%	52%	60%	58%	69%	48%	44%	19%	57%	37%	51%	10%	30%	34%	71%	80%	68%		

ПРИМЕЧАНИЕ: * - замена на зимний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность в (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			В	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																						
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,00	0,00	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12		
340.19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,4	8,3	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,80	1,80	98,33	127,3	0,06	0,027	20,29	0,21	17,13	0,19		
430.06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57,54	0,0	0,01	2,9	0,000	0,0	0,0	5,25	8,24	0,60	0,0	15,83	0,1	4,4	0,87		
0.08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	1	0,0	0,0	8,0	26,0	0,005	0,002	52,40	0,0010	0,0	0,44		
Итого за Завтрак			15,02	9,07	47,58	329,37	0,15	0,47	14,17	0,02	1,8	1,8	127,6	172,6	0,66	0,03	90,22	0,285	26,53	1,62		
Обед (полноценный рацион питания)																						
4.19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,027	0	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59		
20.08 *	Салат из свежих заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	0,00	21,83	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80		
3П	Рассольник ленинградский	200	2,82	5,29	11,98	142,25	0,1	0,18	8,38	0,45	0,00	0,00	31,15	61,2	0,043	0,57	30,95	0,020	124,18	0,93		
489.07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93		
407	Сок фруктовый	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,00	0,00	43,0	6,8	0,003	0,0	9,99	0,0	4,30	0,60		
5.08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	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	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,0		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,57	20,52	84,81	580,2	0,85	0,84	46,1	0,5	0,47	0,47	201,23	394,41	0,13	0,614	137,64	0,243	248,28	7,01		
Итого обед (зимний период)			21,84	21,96	85,09	594,7	0,83	0,83	42,82	0,48	0,47	0,47	200,26	397,5	0,13	0,974	145,84	0,233	246,16	7,22		
Итого в день			36,86	31,03	132,7	924,1	0,98	1,3	57	0,5	2,27	2,27	327,9	570,1	0,8	1,004	236,06	0,518	272,7	8,84		
Суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1,0	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	25,0	12,0		
% от суточной нормы			48%	39%	40%	39%	82%	93%	95%	71%	227%	227%	30%	52%	27%	33%	21%	52%	109%	74%		

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

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

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

2
поне
дельн
ик

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	Д	Са	Р	Е	Si	К	І	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	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	0,3	0,48	0,22	0,04	143,7	290,6	0,2	0,00	6,8	0,04	48,5	1,31							
0,33	Хлеб пшеничный	40	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	1,01							
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																										
			20,28	3,2	73,3	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 (полноценный рацион питания)																										
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 *ЭП	Салат витаминный	60	1,9	2,5	7,8	61	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							
66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне со сметаной	200/10	1,77	2,65	12,7	78,71	0,05	0,05	19,0	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	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	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,0							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																										
			23,42	15,22	104,54	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 Обед (зачинный период)																										
			24,98	15,67	110,6	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																										
			45,26	18,87	184	1230,5	0,67	2,13	71,2	0,713	1,9	420	882	0,88	1,23	904,7	0,56	197	11,5							
Суточная норма																										
			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,0							
% от суточной нормы																										
			59%	24%	55%	52%	56%	152%	119%	102%	19%	38%	80%	29%	41%	82%	56%	79%	96%							

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зачинный период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

№ реч.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	І	Mg	Fe							
1		2	3	4	5	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	4.0	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	0.3	0	8.0	26.0	0.0	0.0	52.4	0.001	0.0	0.44							
Итого за Завтрак			8.65	7.39	71.6	380.2	0.07	0.05	3.88	0.3	0	107.15	151.24	0.6	0.01	98.83	0.54	7.9	2							
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	0.01	1.30	0.80							
124.99	Пи 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	0.08	40.78	0.17	11.05	0.06							
520.08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.25	9.25	22.0	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							
661.12	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 ржанно-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	0.01	0.29	0	0.47	2.67	8.67	0.005	0.002	0	0.15	20	1.0							
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							
Итого за день			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	1.11	112.25	7.25							
Суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	10	1100	1100	3.00	3.00	1100	1.0	250	12.0							
% от суточной нормы			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

среда

Сезон:

осенне-весенний

Приложение 8 к СанДин 2.3/2.4.3590-20

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Э		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	Г	Мg	Fe							
1	Завтрак молочный	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
3.01	Сыр порционно	15	2.3	2.9	0.0	36.40	0.00	0.03	0.1	0.1	0	88	50	0.0	0.01	8.8	0.000	3.5	0.1								
2.35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7.12	11.68	31.0	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	0.41								
648	Кисель	200	0.03	0.02	18.6	73.23	0	0	1.25	0.001	0	5.24	7.81	0.00	0.00	8.04	0.0	0.85	0.08								
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	1.20								
	Итого за завтрак		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	2.39								
	Обед (полноценный рацион питания)																										
50,08	Салат из свежих овощей с растительным маслом	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	0.83								
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	0.3								
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	1.3								
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17.26	2.85	38.1	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	0.98								
375,01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.2	58.58	0.06	0.01	1.7	0	0	8.05	9.78	0.1	0.02	31.77	0	5.24	0.87								
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	0.01	0.29	0	0.47	2.67	8.67	0.005	0.002	0	0.15	20	1.0								
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		45.61	29.06	108.53	880.58	0.77	0.46	14.8	0.11	0.522	218.56	507.73	0.183	0.104	142.71	0.31	141.37	6.24								
	Итого в день		63.77	49.93	197.51	1492.93	1.05	0.83	16.4	0.247	0.622	548.7	816.74	0.273	0.164	330.07	0.42	197	8.63								
	Суточная норма		77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	1	1100	1100	3	3.00	1100	1.0	250	12.0								
	% от суточной нормы		83%	63%	59%	64%	88%	59%	27%	35%	62%	50%	74%	9%	5%	30%	42%	79%	72%								

№ реч.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	Г	Mg	Fe							
Завтрак молочный																										
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	0.00	1.7	0.	5	0.12						
2.47	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	5.70	3.43	36.4	190.31	0.09	0.03	5	0.033	0.04	13.3	46.21	0.01	0.00	0.00	93.86	0.08	8.47	0.09						
303.16	Какао с молоком	200	5.00	3.20	24.6	141.28	0.04	0.15	6	1.3	0.03	120.40	90.0	0.2	0.3	0.3	187.85	0.1	14.00	0.12						
0.08	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.6	88.8	0.04	0.01	8	0.88	0	8.0	26.0	0.0	0.0	0.0	52.4	0.001	0.0	0.44						
Итого за завтрак																										
			14.14	7.35	90.7	463.09	0.21	0.21	9	12.1	0.063	157.7	173.21	0.21	0.3	0.3	335.81	0.18	27.47	0.77						
Обед (полноценный рацион питания)																										
10.11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0.6	3.1	2.2	38.6	0.06	0.07	0	13.6	0.02	56.3	21.1	0.00	0.0	0.0	10.10	0.0	22.6	0.60						
7 * ЗП	Салат "Витаминный" (капустя консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1.9	2.5	7.8	61.0	0.05	0.03	23.0	0.0	0.0	29.4	43.3	0.00	0.040	0.0	51.03	0.0	7.6	0.7						
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	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	0.0	30.95	0.020	18.71	0.88						
436.98	Картофель тушеный с мясными изюминками	230	11.74	13.60	31.7	304.60	0.22	0.13	9.7	0.090	0.03	33.37	111.95	0.06	0.024	0.0	107.06	0.003	36.69	1.61						
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.7	78.2	0	0	2.5	0.00	0.0	4.0	3.3	0.0	0.0	0.0	0.45	0.0	1.7	0.15						
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	0.0	12.2	0.02	23.5	0.95						
0.33	Хлеб пшеничный	20	1.01	0.1	6.5	29.6	0.01	0.01	0.29	0	0.47	2.67	8.67	0.005	0.002	0	0.15	0.02	20	1.0						
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	0.6	160.76	0.19	133.18	5.37						
Итого за Обед (зимний период)																										
			24.92	23.06	97.5	723.7	0.57	0.39	37.7	0.23	0.77	105.57	317.7	0.12	0.64	0.64	201.7	0.19	118.18	5.47						
Итого в День																										
			39.06	30.41	188.29	1186.8	0.78	0.6	50	0.3	0.84	263.27	491	0.33	0.94	0.94	537.5	0.37	145.7	6.24						
Суточная норма																										
			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	1	1100	1100	3	3.00	3.00	1100	1.0	250	12.0						
% от Суточной нормы																										
			51%	38%	6%	51%	65%	43%	83%	43%	84%	24%	45%	11%	31%	49%	37%	58%	52%							

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	Г	Mg	Fe							
Завтрак молочный																										
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	13,00	0,30							
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	17,13	0,19							
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	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87							
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,6	88,8	0,04	0,01	0,9	0	0	8,00	26,00	0,005	0,002	52,40	0,001	0,00	0,44							
Итого за Завтрак																										
			14,71	8,87	45,6	327,1	0,15	0,48	8,19	0,07	1,8	145,6	184,6	0,69	0,082	106,6	0,2	34,5	1,8							
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	12,28	0,52							
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	13,67	0,66							
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,9	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89							
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,2	223,44	0,26	0,04	0	0,03	0,04	14,20	179,55	0,01	0,00	22,90	0,0	12,00	0,40							
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	10	0,2							
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	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,0							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																										
			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	0,8	162,2	6,43							
Итого в день																										
			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,0							
Суточная норма																										
			61%	51%	59%	53%	58%	61%	41%	37%	259%	24%	65%	65%	16%	35%	80%	65%	54%							
% от суточной нормы																										