

Утверждаю :

Индивидуальный предприниматель

Эйшман Т.С.



2021г

Согласовано:

МОУ СШ №1 Новоспасское
Ульяновской области
Директор школы
«12» 12 2021г
О.Н. Куракина

ПРИМЕРНОЕ /ДИКЛИЧНОЕ/ МЕНЮ

Для учащихся общеобразовательных школ Новоспасского района, р.п. Новоспасское, Ульяновской области:

МОУ СШ №1, МОУ СШ №2

Возрастная группа 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Формы обслуживания: общепит

период: лето

Сезон: лето

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Питание: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	K	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	Фрукты порционные Яблоко	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,1	0,002	16,60	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,60	0,12
71,13	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	111,2	0,25	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53
693,08	Каша 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	149,6	0,19	21,3	0,40
11,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,000	0,000	78,6	0,000	0,0	0,66
Итого за завтрак			16,87	15,84	80,90	552,56	0,38	0,47	14,60	0,10	0,16	322,78	272,40	0,10	0,02	295,38	0,34	32,99	1,71
Обед (внеплановый рацион питания)																			
101	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
	<i>Салат из картофеля с овощами заправленный</i>	60	2,80	8,00	8,10	115,00	0,04	0,04	5,32	0,06	0,00	13,06	48,95	0,01	0,039	8,30	0,02	15,54	0,66
102-16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с приевыми ражанами на бульоне	210	3,8	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
	<i>Годель куриная 80 г/100</i>	90	2,620	13,80	0,20	230,00	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	144,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	46,45	190,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086
519,01	Компот из фруктовой яблочной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,06	3,30	0	0,05	0,45	0	1,70	0,15
5,10	Хлеб ржаной пшеничный	70	1,85	0,36	23,90	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,000	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
Итого за Обед (внеплановый рацион питания)			39,25	23,81	103,33	792,94	0,61	0,35	35,29	0,05	0,11	165,77	435,53	0,94	0,04	219,47	0,21	118,72	3,04
Итого за Обед (дневной период)			41,5	28,7	109,2	869,4	0,6	0,3	17,0	0,1	0,1	122,3	465,4	1,0	0,1	217,7	0,2	111,7	4,1
Полдник																			
695,33	Мучное кушачное изделие	100	12,80	7,60	40,50	280,5	0,09	0,12	0,14	0,085	0,10	70,55	105,39	0,013	0,030	131,82	0,10	14,1	0,70
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,020	0,100	4,80	0,00	0	14,00	28,70	0,078	0,200	202,00	0	10,00	0,24
Итого за Полдник			13,0	7,9	62,7	366,9	0,1	0,22	4,04	0,07	0,10	84,55	134,09	0,091	0,23	333,82	0,100	24,10	0,94
Итого			69,12	47,51	256,93	1712,39	1,10	1,04	44,83	0,22	0,37	573,05	842,02	1,13	0,29	848,67	0,65	175,81	6,69
Итого за вечерний период			71,32	52,41	262,83	1788,94	1,08	1,01	36,55	0,26	0,37	529,81	869,47	1,14	0,31	846,87	0,65	168,75	6,75

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (СанПиН 2.3.2.4.3590.20)

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Недоед. 1					В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У	З														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
06.037.02	Кондитерское изделие: Печенье	30	2,6	3,39	20,7	118,34	0,003	0,02	0	0,00	0	12,30	26,1	0,0	0,0	0,25	0	4,5	0,30	
11.02	Хлебная закуска: Овощи порционно: Огурец	20	0,01	0,00	0,38	2,20	0,01	0,00	0,4	0,000	0	3,4	0,00	0,034	0,01	2,80	0,00	2,80	0,00	
* 3.01.31	Гастрономия: Свар порционно	15	2,32	2,93	0,00	36,40	0,09	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,30	0,10	
71.14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,07200	0,0	190,10	130,53	0,08	0,02	87,26	0,200	8,92	0,70	
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	5	3,2	24,66	141,3	0,04	0,15	1,3	0,0030	0,03	120,4	90	0	0,25	181,9	0	14	0,12	
0.09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,000	0,000	78,6	0,000	0,0	0,66	
Итого за завтрак			21,76	20,15	113,66	775,28	0,40	0,45	4,78	0,08	0,04	338,20	285,63	0,31	0,27	350,81	0,29	30,22	1,78	
Итого завтрак (по меню период)			24,1	24,1	113,3	809,5	0,4	0,5	4,3	0,2	0,0	422,8	333,6	0,3	0,3	356,8	0,3	30,9	1,9	
Обед (по меню период питания)																				
53.25	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зачник" заправленный растительным	60	1,28	5,060	3,760	51,610	0,033	0,030	1,710	0,028	0,000	42,750	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	0,46	
* 0.09.1.11	Салат "Филе тельхи" заправленный растительным маслом	60	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,083	0	113,63	79,16	0,01	0,03	2,13	0,01	35,50	0,13	
151.47	Суп-пюре домашняя с зеленью петрушкой	200	5,1	4,16	19,1	136,30	0,07	0,07	0,96	0,048	0,022	24,82	64,15	0,006	0,012	7,5	0,021	8,73	0,91	
273.07	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом 70:20	90	11,93	9,50	20,22	700,86	0,12	0,11	0,62	0,01	3,41	4,40	267,80	0,18	0,080	40,78	0,170	11,05	5,25	
520.08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,21	27,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,02	1,19	
430.06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57,54	0,0	0,01	2,9	0,0001	0,0	5,25	8,24	0,00	0,0	15,83	0,1	4,4	0,87	
5.10	Хлеб ржановитаминный	70	1,85	0,36	22,90	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,000	0,00	17,3	0,00	32,9	1,33	
Итого за Обед (по меню период питания)			23,61	28,38	104,04	711,77	0,50	0,41	8,69	0,15	3,48	145,52	570,28	0,70	0,12	154,54	1,08	105,00	10,01	
Итого обед (по меню период)			24,1	27,7	116,5	767,5	0,6	0,5	8,8	0,2	3,5	218,4	626,7	0,8	0,1	141,4	0,3	125,3	9,7	
Полдник																				
432.28	Мучное кондитерское изделие: Овсяный	100	8,04	5,88	35,50	230,25	0,10	0,04	4,7	0,041	0,02	16,2	55,71	0,02489	0,01425	28,69	0,003	12,87	0,81	
409.13	Компот из яблок и ягод (клубника)	200	1,00	0,00	70,20	79,8	0,02	0,1	4,8	0	0	14,00	78,70	0,00936	0,04	3,79	0	12,10	0,12	
Итого за Полдник			9,0	5,9	55,7	310,0	0,1	0,1	9,5	0,0	0,0	30,2	84,4	0,0	0,1	32,5	0,0	25,0	0,9	
Итого			54,4	54,4	273,4	1797,0	1,0	1,0	23,0	0,3	3,5	513,9	940,3	1,1	0,4	537,8	1,4	160,2	12,7	
Итого за период			56,2	56,2	285,5	1886,9	1,1	1,2	22,8	0,4	4,5	671,4	1046,8	1,1	0,5	530,7	0,6	181,4	12,5	

ПРИМЕЧАНИЕ: * - время на лимитный период

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (см. 3)

№ п/п	Примерный перечень блюд	Масса порции	Углеводы (г)			Жиры (г)	Белки (г)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Са	Р	К	Сe	К	І	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт парижский Яблоко Гиг	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0,0	0,00	1,70	0	5,00	0,12
223,15	Запеканка творожная	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 черный 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
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,000	0,000	78,6	0,000	0,0	0,66
Итого за завтрак			20,1	15,3	86,3	541,7	0,4	0,4	13,1	0,0	0,5	252,0	443,8	0,1	0,1	294,0	0,0	104,1	3,2
Обед (повышенная рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с тушеным (приправленным растительным маслом)	60	0,34	2,05	1,74	41,09	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
7 * III	Салат "Питательный" (капуста консервированная кукуруза) картофельная салат (сыры, майонез)	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	43,30	0,60	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	5,37	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
291,33	Плов с грибами	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	1,96
519,03	Компот из фруктовой ягодно-сметанной	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15
5,10	Хлеб ржаной-пшеничный	70	1,85	0,36	23,90	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,000	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
Итого за Обед (повышенная рацион питания)			19,770	21,570	103,590	713,226	0,400	0,220	51,800	0,381	0,000	110,830	376,930	0,325	0,763	235,190	0,073	115,110	4,660
Полдник (лимит период)																			
8,65	Мучное кондитерское изделие песочное	100	4,25	13,32	30,72	250,36	0,08	0,04	0,0	0,01	0	12,50	38,30	0,01	0,02	14,71	0,072	6,55	0,51
470,12	Ванноток из яблок и лимона	200	0,06	0,04	13,17	51,3	0	0	1,7	0	0	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0,0	0,36	0,30
Итого за Полдник			4,31	13,36	43,89	301,66	0,08	0,04	1,71	0,01	0,00	14,34	38,96	0,07	0,03	27,66	0,07	6,91	0,81
Итого			44,2	50,3	233,7	1556,6	0,8	0,6	46,2	0,4	0,5	377,2	859,7	0,5	0,8	556,8	0,1	226,1	8,7
Итого (лимит период)			45,8	50,7	239,8	1576,5	0,8	0,6	60,2	0,1	0,5	394,7	894,1	0,5	0,7	546,5	0,1	224,0	9,0

ПРИМЕЧАНИЕ: * данные на лимит период

Примерное меню и пищевая ценность при составлении б/во (табл. 4)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/мкл)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
Завтрак																			
51,06	Салат из моркови с петрушкой	60	0,66	0,07	9,09	38,55	0,02	0,030	11,0	0,0056	0	25,6	25,43	0,003	0,05	10,70	0,020	7,15	0,34
*1,6411	Салат фруктовый с салатной зеленью	60	0,04	0,18	5,54	25,30	0,02	0,02	2,3	0,002	0,00	13,00	10,2	0,06	0,02	56,46	0,0	6,6	0,73
478,28	Картофельная запеканка с рублеными	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0,00	0,0	14,0	28,70	0,1	0,2	202,00	0,0	10,0	0,24
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,000	0,000	78,6	0,000	0,0	0,66
Итого за завтрак			17,94	14,38	97,93	587,67	0,29	0,28	20,65	0,04	0,02	91,04	210,83	0,17	0,27	398,36	0,10	59,98	2,04
Итого за завтрак (взвешенный)			17,3	14,3	94,4	574,6	0,3	0,3	12,0	0,0	0,0	80,4	195,6	0,2	0,2	474,1	0,1	59,4	2,5
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
124,44	Шоу "Весенние" из свежей капусты на бульоне	200	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
267,89	Котлета куриная запеченная под белым соусом 80:10	40	16,55	16,03	40,02	341,39	0,08	0,11	0,85	0,07	0,1	17,17	77,46	1,02	0,14	30,88	0,40	36,26	1,02
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	9,09	8,70	44,73	268,12	0,31	0,05	0	0,04	0,048	17,04	215,52	0,02	0,00	27,48	0,01	14,40	0,48
349,10	Компот из смеси сухофруктов с витаминизированным	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
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,90	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,000	0,00	17,1	0,00	37,9	1,33
Итого за Обед (взвешенный рацион питания)			30,63	33,37	143,13	983,78	0,56	0,27	19,55	0,16	0,11	136,00	462,37	1,20	0,73	121,64	0,62	111,24	4,41
Полдник																			
238,36	Мушкетер кулинарное изделие (Варенок с	100	9,29	5,71	38,00	242,81	0,10	0,17	0,08	0,0056	0,66	50,21	98,0	0,02	0,0268	13,79	0,061	18,12	0,57
519,02	Напиток фруктовый (сок овся)	200	0,05	0,01	14,97	56,43	0	0	1,4	0,03	0,0	0,02	0,0	0,0	0,01	8,45	0,0	0,0	0,05
Итого за Полдник			9,34	5,72	52,97	299,24	0,10	0,17	1,48	0,04	0,66	50,24	98,00	0,02	0,04	22,24	0,06	18,12	0,62
Итого			57,9	53,5	294,0	1840,7	1,0	0,7	41,7	0,2	0,8	277,3	771,2	1,4	1,0	542,2	0,8	189,3	7,1
Итого (взвешенный рацион)			57,3	53,6	290,5	1827,6	0,9	0,7	33,0	0,2	0,8	266,7	756,0	1,4	1,0	618,0	0,8	188,8	5,5

ПРИМЕЧАНИЕ * - значения за полный период

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590.20

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (табл. 51)

№ рец.	Примечание, наименование б. пода	Масса порции	Вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Полезные вещества (г)				В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
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	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12
340,53	Омлет картофельный с картофелем и маслом сливочным	150	10,7	36,0	15,81	349,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,030	527,60	0,21	25,60	2,33
430,06	Май черны витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57,54	0,0	0,01	2,9	0,0001	0,0	5,25	8,24	0,60	0,0	15,83	0,1	4,4	0,87
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,38	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,000	0,000	78,6	0,000	0,0	0,66
Итого за Завтрак			15,86	36,93	70,34	583,34	0,23	0,41	18,94	0,19	1,80	131,58	245,04	0,66	0,03	623,73	0,28	35,00	3,98
Обед (пополненный рацион питания)																			
4,19	Салат "Салатник"	60	0,59	0,12	4,85	37,10	0,03	0,03	6,98	0,0271	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59
20,14 * III	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,86	1,56	5,14	47,53	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	23,66	0,00	0,00	18,50	0,010	12,38	0,80
	Пассатажик "Летний садик"	200	2,6	2,70	4,5	112,54	0,08	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66
480,07	Рагу из овощей домашнему с овощами	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	74,70	0,033	61,6	2,93
519,01	Каша из фруктов и ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,15	0	1,70	0,15
66,037,03	Кондитерское изделие Печенье	30	2,6	3,39	20,7	118,34	0,002	0,02	0	0,00	0	12,30	26,1	0,0	0,0	0,25	0	4,5	0,30
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,90	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,000	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
Итого за Обед (пополненный рацион питания)			20,83	17,86	82,90	708,84	0,82	0,70	38,39	0,10	0,22	157,83	395,61	0,09	0,09	109,55	0,07	124,57	5,66
<i>Итого обеда (вместе с завтраком)</i>			21,1	19,3	83,2	719,3	0,8	0,7	37,1	0,1	0,2	156,9	396,7	0,1	0,4	117,8	0,1	122,5	5,9
Полдник																			
401,21	Омлет "Домашнее" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,79	6,23	0,091	0,0216	9,91	0,031	10,76	0,08
66270,00	Кисломолочный напиток Снежок	150	5,40	5,0	21,60	158,0	0,00	0,00	1,80	0,04	0,05	342,0	188,0	0,03	0,003	204,0	0,0135	30,0	0,2
Итого за Полдник			12,08	8,36	67,66	401,7	0,11	0,04	1,80	0,07	0,12	255,39	194,23	0,12	0,0246	213,91	0,04	40,76	0,28
Итого			48,8	63,2	220,9	1693,9	1,2	1,2	59,1	0,4	2,1	544,8	834,9	0,9	0,1	947,2	0,4	200,3	9,9
<i>Итого (вместе с завтраком)</i>			85,7	119,4	374,1	2996,5	2,2	2,3	115,2	0,6	4,2	833,2	1378,6	1,6	0,6	1688,7	0,7	357,8	19,8

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПин 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец	Примерное 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	F	Si	K	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	70	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
679,20	Блинные с соусом молочным (сладким)	240	25,02	5,48	82,25	416,85	0,02	0,04	0,33	0,03	0,43	30,84	25,37	0,50	0,15	247,8	0,02	3,99	0,06
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	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			30,1	8,9	112,5	583,6	0,1	0,2	3,9	0,1	0,5	166,2	125,6	0,8	0,4	522,1	0,1	24,6	0,9
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	41,09	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
47 01 3 П*	Салат "Витаминный" (консервированная капуста) заправленный растительным маслом	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	26,85	16,35	0,00	0,01	51,04	0,001	8,65	0,64
66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	307,63	0,2	0,1	4,60	0,002	0	31,61	215,19	0,005	0,003	58,07	0,043	52,25	1,96
349,10	Компот из смеси сухофруктов с витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,90	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,000	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			20,3	22,1	106,3	730,9	0,4	0,2	32,8	0,4	0,0	134,7	391,2	0,3	0,8	235,2	0,1	120,4	5,0
Итого за Обед (зимний период)			20,7	25,4	110,9	767,5	0,4	0,2	31,8	0,2	0,0	146,7	398,6	0,2	0,6	224,9	0,1	119,3	5,4
Полдник																			
456,31	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с мясо-овощной начинкой	100	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0,13	14,3	40,57	0,40	0,22	14,71	0,05	8,51	0,58
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0,00	5,24	0,87
Итого за Полдник			4,4	11,2	60,5	345,6	0,1	0,1	2,3	0,0	0,1	22,3	50,4	0,5	0,2	46,5	0,1	13,8	1,5
Итого			54,8	42,2	279,2	1660,1	0,6	0,5	39,0	0,5	0,6	323,2	567,1	1,5	1,4	803,8	0,2	158,8	7,4
Итого (зимний период)			55,2	45,5	283,8	1696,7	0,6	0,5	38,0	0,2	0,6	337,2	574,5	1,5	1,2	793,5	0,2	157,6	7,8

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПин 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рц.	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	К	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 мясной																			
210,12	Яйцо отварное 1/2 шт	70	2,5	2,3	0,14	31,4	0,014	0,08	0,0	0,05	0,44	11	3,8	0,014	0,64	28,0	0,001	2,4	0,5
267,71	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами 80/10	90	18,04	9,67	4,0	220,92	0,015	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0,0	0,06	20,0	0,13	25,23	1,68
21,00	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0,00	0,04	0,04	14,94	79,38	0,19	0,06	38,95	0,06	27,89	0,59
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	58	С	0,01	2,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0,07	4,4	0,87
4,09	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,000	0,000	78,6	0,000	0,0	0,66
Итого за Завтрак			29,00	16,46	87,55	639,30	0,25	0,22	5,45	0,39	0,48	59,07	305,83	0,80	0,76	181,38	0,26	59,92	4,30
Обед (голодный рацион питания)																			
	салат студенческий	60	3,00	8,40	5,40	109,00	0,04	0,05	1,79	0,06	0,00	13,00	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	11,43	0,45
124,44	Ци "Весенние" из свежей капусты на бульоне	200	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	4,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40
	Рыба запеченная под сметанным луковым соусом 70/20	90	11,93	9,5	20,22	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	72,02	138,76	0,10	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0,00	5,24	0,87
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,90	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,000	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			22,2	32,8	95,7	722,0	0,4	0,3	10,6	0,2	3,5	130,5	295,6	0,4	0,7	186,9	0,4	105,9	4,3
Полдник																			
432,28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	100	8,04	5,88	35,5	230,25	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	16,2	55,71	0,02	0,01	28,69	0,003	12,87	0,81
519,02	Напиток фруктовый (клубя)	200	0,1	0,0	15,0	56	0	0	1,4	0,03	0	0	0	0	0	8	0,00	0	0,05
Итого за Полдник			8,1	5,9	50,5	286,7	0,1	0,0	6,1	0,1	0,0	16,2	55,7	0,0	0,0	37,1	0,0	12,9	0,9
Итого			59,33	55,10	233,75	1648,01	0,75	0,53	22,36	0,63	3,96	205,79	657,11	1,19	1,49	405,42	0,67	178,73	9,46
Итого (зимний период)			59,3	55,1	233,8	1648,0	0,8	0,5	22,4	0,6	4,0	205,8	657,1	1,2	1,5	405,4	0,7	178,7	9,5

ПРИМЕЧАНИЕ * замена на зимний период

Приложение В к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность предоставляемых блюд (лист В)

№ репс	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Са	P	F	S	K	I	Mg	Fe
Завтрак молочный																			
3.01	Гастрономия / Сыр порционенно	15	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10
785.04	Мучное кулинарное изделие / Булочка творожная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	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
351.01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0,0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,000	0,000	28,6	0,000	0,11	0,66
Итого за Завтрак			20,72	20,90	107,89	695,35	0,24	0,38	2,86	0,04	0,10	331,64	300,6	0,09	0,06	265,96	0,11	41,53	1,85
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
151,47	Суп-пюре домашняя с зеленью на бульоне	200	5,1	4,16	19,13	136,3	0,07	0,07	0,96	0,05	0,022	24,8	64,15	0,01	0,01	7,50	0,02	8,73	0,91
	Пюре куриная 80/30	90	26,20	13,80	0,20	230,00	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,3	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,0	0,023	0,04	13,3	46,2	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,10	Хлеб ржаной пшеничный	30	1,85	0,36	23,90	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,009	0,00	17,1	0,00	22,0	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			40,7	24,1	108,9	924,6	0,5	0,4	4,4	0,1	0,1	180,1	388,0	0,9	0,0	156,8	0,2	77,8	5,2
Полдник																			
225,16	Сырники творожные	100	15,1	15,3	42,2	367,7	0,10	0,28	0,4	0,09	0,11	127,8	216,05	0,10	0,30	112,41	0,10	23,4	1,24
420,05	Напиток из яблок	200	0,1	0	15,7	59,3	0,018	0,012	1,8	0,002	0	10,6	1,7	0,0	0,04	9,99	0,0	5,8	1,60
Итого за Полдник			15,2	15,3	57,9	426,9	0,11	0,3	2,2	0,1	0,1	138,6	217,8	0,1	0,3	122,4	0,1	29,2	2,8
Итого			76,61	60,29	274,61	1946,75	0,82	1,05	9,52	0,26	0,34	659,34	906,34	1,11	0,45	547,11	0,39	148,58	9,94
Итого (включая перекус)			76,6	60,3	274,6	1946,7	0,8	1,1	9,5	0,3	0,3	659,3	906,3	1,1	0,4	547,1	0,4	148,6	9,9

№ рецепт	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 мясной																			
901.01	Гастрономия. Масло сливочное	10	0,10	0,72	0,14	86,20	0,0	0,01	0,0	0,10	0,13	1,20	1,90	0,28	0,1	3,0	0,0	0,04	0,02
279.35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе 80:10	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	23,63	1,87
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03		0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	8,47	0,09
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	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	0,12
0.09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,000	0,000	78,6	0,000	0,0	0,66
Итого за Завтрак			27,9	25,1	96,8	760,6	0,4	0,4	2,8	0,2	0,2	165,4	327,1	0,5	0,4	387,2	0,2	46,1	2,8
Обед (полноценный рацион питания)																			
	Огурец свежий порционно	40	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60
	Соленый огурец	40	0,4	0,0	1,5	8,5	0,05	0,03	1,0	0,0	0,0	10,0	43,3	0,00	0,040	51,03	0,0	2,0	0,2
	суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88
436.98	Картофель тушеный с мясными изделиями и овощами	230	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
66 037.03	Кондитерское изделие Печенье	30	0,6	3,39	20,7	118,34	0,003	0,02	0	0,00	0	12,30	36,1	0,0	0,0	0,25	0	4,5	0,30
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,90	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,000	0,000	17,1	0,00	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,8	28,2	108,8	791,0	0,6	0,5	28,1	0,2	0,0	149,1	344,5	0,1	0,6	165,9	0,0	127,1	5,1
Итого за Обед (зимний период)			21,5	25,1	108,0	760,9	0,6	0,4	15,5	0,2	0,0	102,8	266,7	0,1	0,6	206,8	0,0	106,5	4,7
Полдник																			
401.21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,73	0,09	0,02	9,91	0,03	10,76	0,08
66270.00	Кисломолочный напиток Снежок	150	5,4	5,0	21,6	158,0	0,00	0,00	1,8	0,0	0,05	242,0	188,00	0,0	0,0	204	0,0	30,0	0,20
Итого за Полдник			12,1	8,4	67,7	401,7	0,1	0,0	1,8	0,1	0,1	255,4	194,2	0,1	0,0	213,9	0,0	40,8	0,3
Итого			61,7	61,7	273,3	1953,2	1,1	0,9	32,7	0,5	0,4	569,9	865,9	0,7	1,0	767,0	0,3	214,0	8,1
Итого (зимний период)			61,5	58,6	272,5	1923,2	1,1	0,8	20,1	0,5	0,4	523,6	888,1	0,7	1,1	807,9	0,3	193,4	7,7

ПРИМЕЧАНИЕ * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				тищеская	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	7		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Е	Si	К	г	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
28,01	Фрукт ассорти Яблоко	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,07	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12
340,33	Омлет запеченный с картофелем и маслом сливочным	150	10,7	36,0	15,81	349,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,030	527,60	0,21	25,60	2,33
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,95	15,01	58	0,01	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
0,00	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,05	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,000	0,000	78,6	0,000	0,0	0,66
Итого за Завтрак			15,9	36,9	70,3	583,3	0,2	0,4	16,9	0,2	1,8	131,6	245,0	0,7	0,0	623,7	0,2	35,0	4,0
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,05	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52
	Суп картофельный с рисом	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	0,045	7,50	0,02	13,67	0,66
267,71	Плю Шницель "Тотоша" запеченный с овощами 80/10	90	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,20	0,300	0,06	15,88	166,25	1,02	0,06	15,88	0,13	25,23	1,68
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	9,09	8,70	44,73	268,12	0,31	0,05	0	0,04	0,048	17,04	215,52	0,02	0,00	27,48	0,01	14,40	0,48
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,10	Чай ржанно-пшеничный	70	1,85	0,36	23,90	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,000	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			35,25	25,99	116,34	901,47	0,67	0,28	11,77	0,42	0,33	120,39	569,93	1,15	0,13	83,19	0,17	101,48	5,33
Полдник																			
я	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста / Слойка с творожной начинкой	100	17,8	18,0	48,7	415,8	0,10	0,43	0,00	0,01	0	78,20	64,70	0,01	0,02	36,95	0,072	14,11	0,87
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,1	0,04	13,17	51	0	0,00	1,21	0,00	0,0	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0	0,4	0,30
Итого за Полдник			17,86	18,04	61,87	467,13	0,10	0,43	1,21	0,01	0,00	80,04	65,36	0,07	0,05	49,90	0,07	14,47	1,17
Итого			69,0	81,0	248,6	1951,9	1,0	1,1	29,9	0,6	2,1	332,0	880,3	1,9	0,2	756,8	0,5	151,0	10,5
Норма (взвешивая период)			69,0	81,0	248,6	1951,9	1,0	1,1	29,9	0,6	2,1	332,0	880,3	1,9	0,2	756,8	0,5	151,0	10,5