

Утверждаю :

Согласовано:

Индивидуальный предприниматель



ПРИМЕРНОЕ /ЦИКЛИЧНОЕ/ МЕНЮ

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

МОУ СШ №1, МОУ СШ №2

Возрастная группа 7-11 лет

Рацион: Образовательные учреждения
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 понедельник
 Сезон: осенне-весенний
 Неделя: 1
 Возраст: 7-11 лет

№ рел.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	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	120-150	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
74,14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	252,0	0,22	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	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	149,6	0,19	21,3	0,40
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	0,007	0,003	78,6	0,002	0,0	0,66
Итого за Завтрак			18,32	18,54	93,30	579,30	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 (полноценный рацион питания)																			
10	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
7 * 3/1	Салат "Витаминный" (капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	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
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с трюнками 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
	Голень куриная 80/10	90	26,20	13,80	0,20	230,00	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	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	36,45	270,31	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 ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			39,25	23,81	103,37	872,94	0,61	0,35	25,29	0,05	0,11	165,70	435,53	0,96	0,04	219,47	0,21	118,72	4,04
Итого за Обед (зимний период)			40,6	23,2	109,0	895,4	0,6	0,3	34,7	0,0	0,1	138,8	457,7	1,0	0,1	260,4	0,2	103,8	4,1
Полдник																			
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творожной начинкой	100	12,80	7,60	40,50	280,5	0,09	0,12	0,14	0,065	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	0,11	0,22	4,94	0,07	0,10	84,55	134,09	0,091	0,23	333,82	0,100	24,10	0,94
Ужин																			
11,02	Огурец порционно	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	0,4	0	0	3,4	0	0,034	0,006	2,8	0,0	2,8	0,00
267,73	Гомштекс школьный запеченный под овощами	90	17,6	13,12	1,49	225,96	0,017	0,11	1,6	0,3	0	17,22	132,58	0	0,06	21,75	0,013	24,46	1,73
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	0,058	38,95	0,055	27,89	0,59
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	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
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	0,010	0,0	0,44
Итого за Ужин			25,31	17,53	80,01	599,44	0,12	0,16	6,00	0,34	0,04	50,81	252,70	1,55	0,13	85,83	0,15	59,55	3,63
Итого в день			95,880	67,740	339,380	2418,565	1,217	1,195	50,830	0,559	0,412	623,840	1094,720	2,708	0,416	934,500	0,796	235,360	10,316
Итого в день замена			97,180	67,140	344,980	2441,015	1,207	1,155	60,230	0,543	0,412	596,940	1116,920	2,706	0,439	975,430	0,777	220,390	10,366

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

№ рец	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: I				Энергетическая ценность (ккал)	Сезон: осенне-весенний					Возраст: 7-11 лет							
			вторник					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	20	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	
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	
303,16	Кофейный напиток с молоком	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	80	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,6	0,002	0,0	0,66	
Итого за Завтрак			21,52	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,18	0,04	410,50	309,53	0,29	0,28	356,56	0,29	26,42	1,58	
Обед (полноценный рацион питания)																				
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,040	2,260	30,970	0,020	0,020	1,030	0,017	0,000	25,650	13,620	0,003	0,017	9,20	0,5	9,0	0,28	
*0,09 3,11	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,4	0,050	0,07	1,10	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,01	21,30	0,80	
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,000	0,000	30,66	0,000	17,7	0,66	
	Гуляш из мяса птицы	90	11,93	9,50	20,22	200,86	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	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19	
349,10	Чай черный с лимоном	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	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,42	26,11	104,18	745,84	0,47	0,36	16,95	0,09	3,46	160,35	535,71	0,20	0,10	156,19	0,67	106,57	9,37	
Итого обед (зимний период)			20,3	25,4	111,7	779,3	0,5	0,4	17,0	0,1	3,5	204,1	569,6	0,3	0,1	148,3	0,2	118,9	9,9	
Полдник																				
432,28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	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 (клюква)	200	1,00	0,00	20,20	79,8	0,02	0,1	4,8	0	0	14,00	28,70	0,00936	0,04	3,79	0	12,10	0,12	
Итого за Полдник			9,0	5,9	55,7	310,0	0,12	0,14	9,5	0,04	0,02	30,2	84,41	0,03	0,05425	32,48	0,003	24,97	0,93	
Ужин																				
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,017	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	0,024	0,08	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19	
351,01	Кисель фруктовый *	200	0,03	0,02	18,62	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	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,00	6,5	0,0	0	0,44	
Итого за Ужин			16,1	8,9	53,9	371,0	0,2	0,5	8,7	0,1	1,8	147,6	190,6	0,8	0,1	52,9	0,2	31,0	1,0	
Итого в день			66,09	60,62	306,32	2118,00	1,15	1,43	39,64	0,38	5,32	748,62	1120,29	1,32	0,51	598,16	1,19	188,94	12,89	
Итого в день замена			66,99	59,93	313,81	2151,42	1,18	1,48	39,71	0,41	5,32	792,33	1154,17	1,38	0,51	590,25	0,71	201,24	13,41	

итого в день замена	66,99	59,93	313,81	2151,42	1,18	1,48	39,71	0,41	5,32	792,33	1154,17	1,38	0,51	590,25	0,71	201,24	13,41
---------------------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	------	------	--------	---------	------	------	--------	------	--------	-------

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: I				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			среда					Сезон: осенне-весенний					7-11 лет						
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	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	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
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	170	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15
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	0,007	0,003	78,6	0,002	0,0	0,66
Итого за Завтрак			24,5	31,6	116,1	665,5	0,2	0,3	15,4	0,1	0,3	209,1	296,5	0,1	0,1	294,0	0,0	43,7	2,8
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	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29
50,08* 311	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	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83
151,47	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	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
291,33	Плов с птицей	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
519,01	Компот из сухофруктов	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 ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,770	21,570	103,630	700,228	0,400	0,220	31,800	0,381	0,000	110,830	376,930	0,342	0,763	235,190	0,073	115,110	4,660
Итого обед (зимний период)			21,4	24,1	106,8	740,4	0,4	0,3	28,4	0,1	0,0	163,8	417,0	0,3	0,6	182,1	0,1	119,2	5,2
Поддник																			
8,05	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста/ Слойка с фруктовой начинкой (яблоко)	100	4,25	13,32	30,72	250,36	0,06	0,04	0,0	0,01	0	12,50	38,30	0,01	0,002	14,71	0,072	6,55	0,51
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,06	0,04	13,17	51,3	0	0	1,2	0	0	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0,0	0,36	0,30
Итого за Поддник			4,31	13,36	43,89	301,66	0,06	0,04	1,2	0,01	0,0	14,3	39,0	0,07	0,032	27,7	0,072	6,9	0,81
Ужин																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,0	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10
279,35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,039	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	0,03	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	8,47	0,09
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0,00	0,00	0	0,0	0	0,4	0	0	0,25	71,15	0	0	0,006
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
Итого за Ужин			24,3	24,1	87	648,7	0,34	0,23	1,31	0,08	0,04	130,17	278,69	0,76	0,33	204,17	0,14	35,60	2,50
Итого в день			72,9	90,6	350,4	2316,0	1,0	0,8	49,7	0,5	0,3	464,4	991,1	1,3	1,2	761,0	0,3	201,4	10,8
Итого в день замена			74,6	93,1	353,6	2356,2	1,0	0,8	46,4	0,3	0,3	517,4	1031,1	1,3	1,0	707,9	0,3	205,5	11,3

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Образовательные учреждения

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: I				Энергетическая ценность (ккал)	Сезон: осень-весенний					7-11 лет							
			четверг			Витамины (мг)		Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe					
			Б	Ж	У											B1	B2	C	A	D
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
51,06	Салат из моркови с цитрусовыми	60	0,66	0,07	9,09	38,55	0,03	0,030	11,0	0,0036	0	25,6	25,45	0,003	0,05	10,70	0,020	7,15	0,34	
*1,6 3.П	<i>Салат фруктовый с сахарной пудрой</i>	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	
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным	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	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15	
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	0,007	0,003	78,6	0,002	0,0	0,66	
Итого за Завтрак			17,80	14,14	96,46	579,43	0,27	0,18	18,35	0,01	0,02	81,04	185,43	0,07	0,08	196,81	0,10	51,68	1,95	
Итого завтрак (зимний период)			17,2	14,3	92,9	566,4	0,3	0,2	9,7	0,0	0,0	70,4	170,2	0,1	0,0	272,6	0,1	51,1	2,4	
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	
124,26	Щи из свежей капусты 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	
267,89	Котлета куриная запеченная под белым соусом 80/10	90	16,55	16,03	40,92	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	0,04	0,048	17,04	215,5	0,02	0,0000	27,5	0,01	14,40	0,48	
349,10	Чай черный	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	
6 637,03	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	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			35,46	34,61	167,13	1080,83	0,61	0,33	11,35	0,17	0,17	132,28	519,72	1,15	0,17	98,36	0,44	110,57	5,12	
Полдник																				
738,36	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок с зеленым луком и яйцом	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	Паштет фруктовый (кюкква)	200	0,05	0,01	14,97	56,43	0	0	1,4	0,03	0,0	0,03	0,0	0,0	0,01	8,45	0,0	0,0	0,05	
Итого за Полдник			9,34	5,72	52,97	299,2	0,10	0,17	1,5	0,04	0,66	50,24	98,00	0,02	0,04	22,24	0,0610	18,12	0,62	
Ужин																				
0,05	Закуска овощная	30	0,54	1,03	1,48	17,39	0,001	0,01	1,4	0,002	0	17,16	10,15	0,013	0,009	0,05	0,03	5,55	0,2	
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	0,01	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3	
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,030	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,01	12,0	0,40	
408,03	Отвар из шиповника	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,0	0	6,30	1,70	0,00	0,0	5,45	0,0	1,7	0,35	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0,0	10,0	32,5	0,73	0,030	6,5	0,010	0,0	0,44	
Итого за Ужин			26,2	21,2	84,2	612,6	0,4	0,2	13,3	0,5	0,0	66,4	349,5	0,8	0,1	52,3	0,1	34,1	2,7	
Итого в день			88,8	75,7	400,8	2572,0	1,4	0,9	44,4	0,7	0,9	329,9	1152,7	2,0	0,3	369,7	0,7	214,5	10,4	
Итого в день замена			88,1	75,8	397,2	2559,0	1,4	0,9	35,7	0,7	0,9	319,3	1137,4	2,1	0,3	445,5	0,7	214,0	10,8	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)					В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У	г														
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	
340,33	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	
430,06	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	0,60	0,0	15,83	0,1	4,4	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	0,007	0,003	78,6	0,002	0,0	0,66	
Итого за Завтрак			15,86	9,07	47,58	583,34	0,15	0,47	14,17	0,02	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	0,0271	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59	
20,14 * ЗП	Салат из свеклы заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80	
140,10	Суп картофельный с клецками	200	12,9	11,41	29,3	264,00	0,19	0,10	0,49	0,020	0,09	23,43	133,86	0,040	0,024	22,50	0,05	18,26	0,75	
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	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93	
519,01	компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,16	26,57	107,73	727,81	0,95	0,75	37,81	0,05	0,09	158,84	486,50	0,13	0,07	124,55	0,10	129,16	5,75	
Итого обед (зимний период)			31,4	28,0	108,0	742,3	0,9	0,7	36,5	0,0	0,1	157,9	489,6	0,1	0,4	132,8	0,1	127,0	6,0	
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	6,23	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	242,0	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	
Ужин																				
83,34	Яйцо отварное с огурцом	20/20	2,55	2,30	0,52	33,60	0,02	0,09	1,4	0,05	0,004	14,77	3,80	0,014	0,064	5,60	0,004	5,22	0,05	
455,22	Голубцы ленивые "Любительские "	180	17,77	11,63	20,78	257,8	0,1	0,2	24,71	0,03	0,0011	63,84	216,44	0,13	0,49	216,82	0,13	45,43	3,04	
331,03	Соус сметанно-томатный	30	0,44	1,52	2,05	23,96	0,01	0,01	0,92	0,23	0	6,61	0,73	0,0085	0,78	26,82	0,0059	2,34	0,1	
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	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44	
Итого за Ужин			24,8	15,9	67,0	509,6	0,2	0,3	28,3	0,3	0,0	117,8	261,2	0,9	1,3	256,2	0,1	56,0	4,3	
Итого в день			83,9	59,9	290,0	2222,5	1,4	1,6	82,1	0,5	2,0	659,6	1114,5	1,8	1,5	684,9	0,6	252,4	11,9	
Итого в день замена			84,2	61,3	290,3	2236,9	1,4	1,6	80,8	0,4	2,0	658,7	1117,5	1,8	1,8	693,1	0,6	250,3	12,2	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Образовательные учреждения

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	Д	Ca	P	F	Si	K	I	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
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	170	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15
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
0,09	Хлеб пшеничный	70	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,6	0,002	0,0	0,66
Итого за Завтрак			28,9	34,5	121,1	731,0	0,2	0,5	7,3	0,1	0,3	320,4	375,9	0,3	0,3	534,8	0,1	54,1	2,7
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 * 3/1	Салат "Витаминный" (капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	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
666,09	Рассольник по - ленинградски	200	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	0,06	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	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
519,01	Чай черный	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 ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			20,4	24,5	106,9	742,4	0,4	0,2	35,1	0,4	0,0	116,1	386,8	0,3	0,8	235,2	0,1	119,1	4,5
Итого за Обед (зимний период)			22,0	25,0	112,9	775,3	0,5	0,3	49,2	0,1	0,0	132,6	421,1	0,3	0,6	224,9	0,1	116,9	4,9
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	0,13	0,05	2,3	0,0	0,13	22,3	50,4	0,5	0,2	46,5	0,05	13,6	1,45
Ужин																			
0,05	Салат "Молодость" заправленный растительным маслом	60	1,10	2,07	3,0	35,1	0,02	0,03	0,28	0,04	0,0	34,8	20,6	0,26	0,19	10,9	0,05	11,26	0,65
392,31	Пельмени отварные под сметанным соусом	150/20	0,36	4,5	0,47	44,1	0,0	0,02	0,12	0,06	0,01	14,59	9,23	0,26	0,06	17,45	0,058	1,16	0,06
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,0	20,7	78,2	0,00	0	2,5	0	0	4,0	3,3	0	0,00	0,45	0	1,7	0,15
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,01	0	0,44
Итого за Ужин			5,3	7,0	48,5	274,8	0,08	0,07	4,00	0,10	0,01	63,38	65,64	1,25	0,25	35,30	0,118	14,12	1,30
Итого в день			59,1	77,3	336,9	2093,8	0,8	0,8	48,7	0,6	0,5	522,2	878,7	2,3	1,6	851,8	0,3	201,1	10,0
Итого в день замены			60,6	77,7	343,0	2126,7	0,9	0,8	62,8	0,3	0,5	538,7	913,0	2,3	1,4	841,4	0,3	198,9	10,3

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист7)

Рацион: Образовательные учреждения

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			вторник			У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	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 мясной																				
210,12	Яйцо отварное 1/2 шт	20	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	0,15	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	
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	149,6	0,19	21,3	0,40	
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	0,007	0,003	78,6	0,002	0,0	0,66	
Итого за Завтрак			33,48	21,56	95,12	733,21	0,31	0,44	4,50	0,44	0,53	206,02	422,09	0,25	0,76	315,18	0,38	76,82	3,83	
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-лапша 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	
	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	5,70	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086	
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	19,44	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	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			27,8	21,6	140,0	938,4	0,4	0,3	2,9	0,2	3,5	166,4	297,1	0,3	0,1	178,2	0,3	65,7	4,0	
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 (клюква)	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	0,10	0,04	6,1	0,07	0,02	16,2	55,7	0,0	0,0	37,1	0,00	12,87	0,86	
Ужин																				
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	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	
223,15	Пудинг творожно- пшеничный с соусом молочным (сладким)	170	14,92	14,38	31,51	307,26	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	215,97	384,01	0,04	0,03	181,88	0,001	93,88	1,53	
408,03	Отвар из шиповника	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,0	0	6,30	1,70	0,00	0,0	5,45	0,0	1,7	0,35	
5,00	Батон нарезной порционный	30	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 Ужин			19,58	17,87	61,61	479,14	0,31	0,37	10,26	0,04	0,27	320,77	483,11	0,04	0,04	196,13	0,00	113,18	3,18	
Итого в день			89,0	66,9	347,2	2437,5	1,1	1,1	23,7	0,8	4,3	709,4	1258,0	0,6	0,9	726,6	0,7	268,5	11,9	
Итого в день замены			89,0	66,9	347,2	2437,5	1,1	1,1	23,7	0,8	4,3	709,4	1258,0	0,6	0,9	726,6	0,7	268,5	11,9	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	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
786,04	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	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	0,007	0,003	78,6	0,002	0,0	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	300,61	0,09	0,06	265,96	0,11	41,53	1,85
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	0,83
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,000	0,000	30,66	0,000	17,7	0,66
288,38	Птица, порционная запеченная 70/20	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
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	180	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
375,01	Чай черный	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
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,5	30,0	106,5	862,4	0,6	0,3	20,6	0,6	0,0	173,5	549,7	0,2	0,1	132,7	0,1	99,1	5,5
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	10,8	1,7	0,0	0,04	9,99	0,0	5,8	1,60
Итого за Полдник			15,2	15,3	58	427	0,12	0,29	2,24	0,09	0,11	138,60	217,75	0,10	0,34	122,40	0,100	29,22	2,84
Ужин																			
20,02	Помидор натуральный порционно	20	0,22	0,04	0,76	4,6	0,01	0,01	5	0,002	0,0	2,8	0,5	0,004	0,08	58	0,4	4	0,18
*66037,03 ЗП	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0000	0,0000	0,2	0	3,0	0,20
267,66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	13,87	10,23	4,9	194,11	0,13	0,12	2,19	0,0013	0,07	25,52	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46
43,1	Рагу овощное с томатом	150	2,63	2,8	15,04	97,58	0,1	0,08	35,72	0,018	0	46,12	67,06	0,052	0,16	388,82	0,02	30,7	1,09
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	6,5	0,010	0,0	0,44
Итого за Ужин			20,72	13,73	67,19	500,18	0,32	0,33	48,81	0,02	0,07	98,44	240,58	1,71	0,46	683,87	0,50	68,13	3,41
Итого за ужин (зимний период)			22,2	16,0	80,2	574,5	0,3	0,3	43,8	0,0	0,1	103,8	257,5	1,7	0,4	626,0	0,1	67,1	3,4
Итого в день			93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8	93,8
Итого в день замены			86,5	82,1	352,5	2559,2	1,3	1,3	69,5	0,7	0,3	747,6	1325,5	2,1	0,9	1147,1	0,4	237,0	13,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	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	0,1	0,72	0,1	66,2	0,00	0,01	0	0,1	0,130	1,20	1,90	0,28	0,10	3,00	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	0,007	0,003	78,6	0,002	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)																			
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	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60
7 03 ЗП	Салат "Витаминный" 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	51,03	0,0	7,6	0,7
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками ржаными на бульоне	200/10	4,8	3,07	19,85	130,2	0,21	0,07	6,90	0,000	0,0	42,00	142,50	0,070	0,040	69,40	0,003	2,90	0,04
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями и овощами	230	11,74	13,60	31,79	305,60	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
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,1	20,2	98,5	679,2	0,6	0,3	26,6	0,1	0,0	156,5	389,5	0,1	0,1	204,1	0,0	106,8	3,9
Итого за Обед (зимний период)			20,4	19,6	104,1	701,7	0,6	0,3	36,0	0,1	0,0	129,6	411,7	0,1	0,1	245,0	0,0	91,8	4,0
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	6,23	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
Ужин																			
11,02	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	0,4	0	0	3,4	0	0,0	0,01	2,8	0,0	2,8	0,00
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,20	0,10	4,69	0,00	0	31,61	215,19	0,10	0,1	58,07	0,04	52,25	1,96
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,8	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0	0	0,45	0,00	3,0	0,66
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
Итого за Ужин			20,2	17,4	92,5	604,1	0,3	0,1	6,4	0,0	0,0	67,6	255,4	0,9	0,1	67,8	0,1	58,1	3,1
Итого в день			51,3	45,9	258,7	1685,0	1,0	0,5	34,8	0,2	0,2	479,5	839,1	1,1	0,2	485,8	0,1	205,6	7,3
Итого в день замены			80,5	70,5	361,1	2468,0	1,4	0,8	47,0	0,4	0,4	618,0	1188,4	1,6	0,6	913,9	0,3	236,8	10,1

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
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 порционно / Яблоко	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0,000	5,00	0,12
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	340,3	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	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,6	0,002	0,0	0,66
Итого за Завтрак			16,5	9,2	57,4	573,7	0,2	0,5	12,6	0,0	1,8	131,6	185,6	0,7	0,0	116,4	0,2	26,5	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
	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	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66
267,71	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	15,88	175,41	0,00	0,06	20,00	0,13	25,23	1,68
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,25	9,25	22,02	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
349,10	Чай черный с лимоном	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	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			29,41	26,54	93,67	772,11	0,52	0,36	14,27	0,44	0,27	147,15	460,36	0,13	0,13	117,83	0,18	120,00	6,04
Полдник																			
8	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	0,1	0,43	1,2	0,01	0,00	80,0	65,4	0,1	0,1	49,9	0,072	14,47	1,17
Ужин																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	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
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	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	22,02	138,76	0,16	0,13	25,91	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,00	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
Итого за Ужин			21,3	22,1	85,1	566,8	0,2	0,2	29,0	0,1	3,5	151,4	192,4	0,9	0,1	122,1	0,2	48,3	1,9
Итого в день			85,1	75,9	298,1	2379,7	1,0	1,4	57,1	0,6	5,5	510,2	903,6	1,8	0,3	406,3	0,7	209,3	10,9
Итого в день замены			85,1	75,9	298,1	2379,7	1,0	1,4	57,1	0,6	5,5	510,2	903,6	1,8	0,3	406,3	0,7	209,3	10,9