


	Утверждаю: Директор МБОУ «Федчевская ООШ» Ивнянского района Белгородской области
	« <u>9</u> » <u>января</u> 2025г.  С.М.Суббота



**Перспективное меню
МБОУ «Федчевская ООШ»
Ивнянского района Белгородской области
(с указанием количества белков, жиров, углеводов, калорийности, витаминов и минеральных
веществ)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

понеделник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
15	Сыр твердо-мягкий порционно с	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,80	232,41	0,22	0,20	1,30	0,080	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак молочный		560	17,80	20,9	77,2	568,5	0,35	0,30	13,63	0,19	1,63	442,51	529,11	1,84	0,045	106,49	4,76
% от суточной нормы			23,11%	26,5%	23,1%	24,2%	29,6%	21,4%	22,7%	26,6%	16,3%	40,2%	48,1%	18,4%	45,3%	42,6%	39,7%
Обед (полноценный рацион питания)																	
9 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские"	200/10	4,84	3,10	16,90	114,86	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ	90	15,14	12,2	6,0	194,56	0,08	0,26	0,84	0,225	0,023	83,0	207,9	2,57	0,034	33,59	2,17
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион пита		794	31,51	20,81	106,98	741,2	0,55	0,49	26,83	0,33	5,17	193,92	505,85	5,67	0,049	105,80	6,37
% от суточной нормы			40,92%	26,3%	31,9%	31,5%	45,5%	35,1%	44,7%	46,7%	51,7%	17,6%	46,0%	56,7%	48,6%	42,3%	53,1%
*Итого за Обед (осенний период)																	
Полдник																	
% от суточной нормы			0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		49,31	41,7	184,2	1309,7	0,90	0,79	40,46	0,51	6,80	636,43	1035,0	7,513	0,094	212,29	11,14	
суточная норма		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
% от суточной нормы		64,03%	52,8%	55,0%	55,7%	75,0%	56,5%	67,4%	73%	68,0%	57,9%	94,1%	75,1%	93,9%	84,9%	93%	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
338	Фрукт порционно: Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150		42,000	
401	Оладьи "Домашние"	150/20	10,90	11,9	57,3	379,9	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40
379	Кефир	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак мясной		240	16,10	14,8	86,4	543,0	0,22	0,31	2,04	0,14	2,59	202,98	242,78	2,411	0,021	37,6	0,81
% от суточной нормы			20,90%	18,7%	25,8%	23,1%	18,1%	22,4%	3,4%	20,0%	25,9%	18,5%	22,1%	24,1%	21,3%	15,0%	6,8%
*Итого за Завтрак (осенний период)																	
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200//10	6,90	6,950	18,760	#####	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990
232	Рыба, запеченная с овощами	90	18,18	10,86	1,87	177,98	0,18	0,15	2,37	0,028	0,30	77,50	37,59	0,8	0,0	26,07	0,82
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион пита		790	34,12	28,6	99,2	790,8	0,64	0,53	39,71	0,94	5,53	223,28	325,09	2,84	0,054	98,91	5,57
% от суточной нормы			44,31%	36,2%	29,6%	33,7%	53,1%	37,6%	66,2%	134,0%	55,3%	20,3%	29,6%	28,4%	54,3%	39,6%	46,5%
Полдник																	
% от суточной нормы			0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день			50,21	43,4	185,6	1333,8	0,85	0,84	42	1,08	8	426,3	567,87	5,3	0,076	136,51	6,39
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			65,21%	54,9%	55,4%	56,8%	71,1%	60,0%	69,6%	154%	81%	38,8%	51,6%	52,5%	76%	54,6%	53,2%

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

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
59		60	0,64	0,10	5,11	23,9	0,03	0,02	2,63	0,02	1,494	14,4	20,39	0,13	0,001	6,60	0,64
	Джем фруктовый с кусочками	20	0,10	0	14,3	57,60	0,01	0,01	2,5	0,08	0,090	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	31,51	315,14	0,3	0,4	0,9	0,21	1,360	216,0	414,6	1,2	0,020	93,9	2,53
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак молочный		490	17,88	14,7	79	520,4	0,33	0,46	15,65	0,31	3,922	244,52	463,42	1,36	0,023	105,78	4,46
% от суточной нормы			23,22%	18,66%	23,60%	22,15%	27,51%	32,95%	26,08%	44,66%	39,22%	22,2%	42,13%	13,59%	23,33%	42,31%	37,2%
Обед (полноценный рацион питания)																	
9 ОП	Салат из	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	#####	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28
24	Салат из свежих	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
82	Борщ со свежей капустой и картофелем	200/10	1,89	2,43	9,34	66,79	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,58	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион пита		790	29,37	31,4	112,8	851,6	1,04	0,95	40,2	1,06	5,4333	137,3	464,53	2,2	0,023	116	6,33
% от суточной нормы			38,15%	39,77%	33,68%	36,24%	86,89%	67,52%	67,02%	151,57%	54,33%	12,5%	42,23%	21,69%	23,33%	46,31%	52,7%
Полдник																	
% от суточной нормы			0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Итого в день		47,26	46,2	191,9	1372,1	1,37	1,41	56	1,37	9	381,8	927,9	3,5	0,047	221,55	10,78	
суточная норма		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
% от суточной нормы			61,37%	58,4%	57,3%	58,4%	114,4%	100,5%	93,1%	196%	93,6%	34,7%	84,4%	35,3%	47%	88,6%	90%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,3	10,3	45,5	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
268	Бутерброд с сыром и маслом	100	13,46	10,86	5,34	172,94	0,07	0,23	0,75	0,200	0,02	73,74	184,82	2,28	0,030	29,86	1,93
520	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сахаром	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак мясной		584	21,85	14,9	80,4	542,9	0,23	0,30	9,24	0,235	2,46	119,4	269,1	3,12	0,035	55,6	6,25
% от суточной нормы			28,37%	18,81%	24,01%	23,10%	18,89%	21,67%	15,39%	33,57%	24,63%	10,9%	24,47%	31,18%	34,83%	22,23%	52,1%
Обед (полноценный рацион питания)																	
9 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	60	0,90	3,1	5,6	53,90	0,1	0,1	12,3	0,02	0,5	59,9	31,3	0,4228	0,003	16,3	0,70
96	Рассольник ленинградский на бульоне	200	2,08	4,9	13,6	106,95	0,10	0,059	12,8	0,03	0	20,2	56,8	0	0	21,4	0,76
266	Котлета мясная (свинина)" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	16,68	23,3	4,3	293,37	0,20	0,236	0,5	0,05	0,0675	54,5	200,1	2,57	0,045	27,5	2,17
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион пита		780	28,62	39,2	93	838,5	0,7	0,6	31,7	0,17	5,40	211	484,6	4,527	0,051	115,6	6,61
% от суточной нормы			37,17%	49,66%	27,68%	35,68%	57,30%	42,77%	52,87%	24,71%	54,01%	19,1%	44,05%	45,27%	51,33%	46,26%	55,1%
Полдник																	
% от суточной нормы			0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,0%
Итого в день			50,47	54,1	173,2	1381,3	0,91	0,90	41,0	0,41	7,86	329,9	753,7	7,65	0,086	171,22	12,87
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			65,54%	68,5%	51,7%	58,8%	76,2%	64,4%	68,3%	58%	79%	30,0%	68,5%	76,5%	86%	68,5%	107%

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

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	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с маслом сливочным	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
210	Смлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак молочный		460	23,16	26,1	33,2	459,9	0,2	0,4	10,1	0,1	3,018	318,0	374	2,17	0,071	33,0	2,93
% от суточной нормы			30,07%	32,98%	9,91%	19,57%	12,64%	25,24%	16,75%	11,73%	30,18%	28,91%	34,01%	21,69%	71,33%	13,18%	24,4%
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	12,60	13,30	27,90	281,70	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57
295	Котлета "Куриная"	90	13,72	5,2	9,1	138,42	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09
345	Напиток фруктовый	200	0,10	0,10	15,36	62,74	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион пита		810	34,71	27,2	95,1	764,1	1,04	0,43	9,6	0,08	3,609	209,10	385,7	7,8	0,10	89,3	7,87
% от суточной нормы			45,08%	34,43%	28,39%	32,52%	86,61%	30,62%	16,04%	11,13%	36,09%	19,01%	35,06%	78,11%	96,33%	35,70%	65,6%
Полдник																	
% от суточной нормы			0,00	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день			57,87	53,3	128,3	1224,0	1,19	0,78	19,7	0,16	6,63	527,1	759,7	9,98	0,168	122,21	10,81
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			75,15%	67,4%	38,3%	52,1%	99,3%	55,9%	32,8%	23%	66,3%	47,9%	69,1%	99,8%	168%	48,9%	90%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
15	Сыр твердо-мягкий порционно с	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,5	54,3	358,9	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак молочный		560	18,04	22,4	91,5	639,6	0,25	0,43	65,38	0,12	2,59	483,33	428,93	2,11	0,053	93,80	2,27
% от суточной нормы			23,42%	28,3%	27,3%	27,2%	21,2%	31,0%	109,0%	17,3%	25,9%	43,9%	39,0%	21,1%	53,3%	37,5%	18,9%
Обед (полноценный рацион питания)																	
9 ОП	Салат из капусты с огурцом	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	#####	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	81,89	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,80
261	Печень тушеная в соусе	90	12,96	13,2	5,7	193,98	0,2142	1,4346	4,1	5,2857	1,26	34,2	228,1	3	0,0045	16,0	4,61
203	Макаронные изделия отварные с	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
348	Напиток из яблок	200	0,22		19,43	78,60	0,01	0,02	25,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион пита		780	25,62	22,0	102,8	711,6	0,53	1,63	61,3	6,06	7,6433	160,6	443,6	6,37	0,01	77,9	8,49
% от суточной нормы			33,27%	27,9%	30,7%	30,3%	44,2%	116,3%	102,1%	865,2%	76,4%	14,6%	40,3%	63,7%	14,5%	31,1%	70,8%
Полдник																	
% от суточной нормы			0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		43,65	44,4	194,2	1351,3	0,79	2,06	126,6	6,18	10,24	643,9	872,5	8,48	0,068	171,67	10,76	
суточная норма		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
% от суточной нормы		56,69%	56,2%	58,0%	57,5%	65,5%	147,2%	211,0%	883%	102,4%	58,5%	79,3%	84,8%	68%	68,7%	90%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	90	10,88	11,45	10,28	187,72	0,079	0,135	0,71	0,023	0,0225	31,98	125,21	1,63	0,090	17,07	1,60
285	Каша молочная вязкая «Дружба»	150	3,45	5,0	25,2	159,1	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,30
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак мясной		524	16,62	16,68	63,80	471,75	0,25	0,26	7,55	0,06	1,02	172,8	335,83	1,66	0,09	77,41	3,06
% от суточной нормы			21,58%	21,1%	19,0%	20,1%	20,5%	18,5%	12,6%	8,5%	10,2%	15,7%	30,5%	16,6%	91,3%	31,0%	25,5%
Обед (полноценный рацион питания)																	
67	Винегрет овощной	60	1,50	3,47	6,77	64,31	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,39	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200//10	6,90	6,950	18,760	###	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990
293	Птица, порционная запеченая	90	19,01	10,87	0,17	174,53	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,60	0	0	17,08	1,86
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион пита		790	35,07	26,8	87,7	732,5	1,1	0,6	39,7	1,6	3,8	192,5	253,8	4,8	0,1	87,3	6,4
% от суточной нормы			45,54%	34,0%	26,2%	31,2%	88,2%	39,8%	66,2%	226,4%	38,4%	17,5%	23,1%	48,2%	60,3%	34,9%	53,1%
Полдник																	
% от суточной нормы			0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день			51,68	43,5	151,5	1204,2	1,30	0,82	47,2	1,64	4,86	365,3	589,6	6,48	0,152	164,75	9,43
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			67,12%	55,1%	45,2%	51,2%	108,6%	58,2%	78,7%	235%	48,6%	33,2%	53,6%	64,8%	152%	65,9%	79%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
	Молоко сгущенное порционно	30	1,50		11,40	51,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,48	36,71	365,08	0,09	0,33	0,48	0,22	1,80	143,67	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
389	Чай с сахаром	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак молочный		440	19,76	17,89	81,43	565,79	0,15	0,44	6,06	0,23	2,77	224,40	369,71	2,44	0,01	63,31	2,36
% от суточной нормы			25,66%	22,6%	24,3%	24,1%	12,5%	31,8%	10,1%	33,0%	27,7%	20,4%	33,6%	24,4%	10,3%	25,3%	19,7%
Обед (полноценный рацион питания)																	
9 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	#####	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
108	Суп картофельный с клецками	200	2,52	2,840	16,670	102,32	0,070	0,060	9,050	0,047	0,700	20,590	48,190	0,200	0,001	14,560	0,740
259	Жаркое по- домашнему (свинина)	240	17,12	18,01	30,61	353,05	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98
345	Напиток фруктовый	200	0,10	0,10	15,36	62,74	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион пита		780	25,31	23,0	95,0	688,0	0,51	0,44	65,3	0,21	4,793	161,76	416,2	5,91	0,01	105,80	8,00
% от суточной нормы			32,87%	29,1%	28,4%	29,3%	42,6%	31,7%	108,8%	29,4%	47,9%	14,7%	37,8%	59,1%	7,0%	42,3%	66,6%
Полдник																	
% от суточной нормы			0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день			45,07	40,8	176,5	1253,8	0,66	0,89	71,4	0,44	7,57	386,2	785,9	8,35	0,017	169,11	10,36
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			58,53%	51,7%	52,7%	53,4%	55,1%	63,4%	118,9%	62%	75,7%	35,1%	71,4%	83,5%	17%	67,6%	86%

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
279	Тефтели "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р	80/20	11,73	14,08	14,94	233,4	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак мясной		630	23,36	21,8	99,8	689	0,38	0,20	12,50	0,10	2,79	149,86	391,49	3,81	0,036	62,56	5,56
% от суточной нормы			30,33%	27,6%	29,8%	29,3%	31,4%	14,2%	20,8%	14,1%	27,9%	13,6%	35,6%	38,1%	35,8%	25,0%	46,4%
Обед (полноценный рацион питания)																	
50	Салат из свеклы с сыром и маслом	60	2,70	4,70	4,31	70,34	0,01	0,046	5,70	0,02	0,10	97,02	65,56	0,43	0,001	13,79	0,84
88	Ши из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	200//10	1,97	5,18	8,97	90,38	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
232	Рыба, запеченная под соусом	90	19,99	10,49	2,69	185,09	0,20	0,17	0,9	0,03	0,1125	37,49	112,59	0,25	0,010	20,72	0,71
312	картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион пита		790	32,68	28,1	85,7	726,8	0,5	0,4	19,7	0,2	5,3	237,1	383,9	3,4	0,0	91,1	4,4
% от суточной нормы			42,44%	35,6%	25,6%	30,9%	41,6%	29,9%	32,8%	24,1%	53,3%	21,6%	34,9%	34,3%	16,9%	36,4%	36,4%
Полдник																	
% от суточной нормы			0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день			56,03	50,0	185,5	1415,9	0,88	0,62	32,2	0,27	8,12	387,0	775,4	7,24	0,053	153,63	9,93
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			72,77%	63,2%	55,4%	60,2%	73,0%	44,1%	54%	38%	81%	35,2%	70,5%	72,4%	53%	61,5%	83%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с маслом 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
210	Смалец натуральный с маслом сливочным	200	16,29	19,0	5,0	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
338	Молоко 0,2	200	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак молочный		660	24,06	26	41	497,7	0,19	0,38	70,05	0,09	3,2	352,0	397,1	2,4	0,07	48,0	3,23
% от суточной нормы			31,24%	33,2%	12,3%	21,2%	16,0%	27,4%	116,7%	12,9%	32,2%	32,0%	36,1%	23,7%	73,3%	19,2%	26,9%
Обед (полноценный рацион питания)																	
9 ОП	Салат из капусты с огурцом	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	#####	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	9,90	8,9	25,2	220,5	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,30
295	Котлеты "Куриные"	90	13,72	5,2	9,1	138,4	0,081	0,07	0,22	0,001	0,067	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	0,30
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	193,27	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0014	104,45	3,55
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион пита		780	36,15	21,2	115,3	796,5	0,5	0,27	24,6	0,1	7,4499	131,7	447,1	3,5	0,042	176,9	6,44
% от суточной нормы			46,95%	26,8%	34,4%	33,9%	44,0%	19,0%	41,0%	7,4%	74,5%	12,0%	40,6%	34,8%	41,7%	70,8%	53,7%
Полдник																	
% от суточной нормы			0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день			60,21	47,5	156,6	1294,2	0,72	0,65	94,6	0,14	10,67	483,7	844,2	5,85	0,115	224,84	9,68
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			78,19%	60,1%	46,7%	55,1%	59,9%	46,3%	157,7%	20%	106,7%	44,0%	76,7%	58,5%	115%	89,9%	81%

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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