




	<b>Утверждаю:</b> 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

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец. по сбор	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
<b>Завтрак молочный</b>																	
338	Фрукт порционно / Яблоко	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	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	9,04	12,26	36,00	290,51	0,28	0,25	1,63	0,100	0	178,23	277,98	0	0,001	82,11	1,91
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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>615</b>	<b>20,76</b>	<b>25,1</b>	<b>84,4</b>	<b>646,5</b>	<b>0,41</b>	<b>0,36</b>	<b>13,99</b>	<b>0,22</b>	<b>1,66</b>	<b>522,16</b>	<b>609,71</b>	<b>2,04</b>	<b>0,056</b>	<b>124,66</b>	<b>5,21</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>23,07%</b>	<b>27,3%</b>	<b>22,0%</b>	<b>23,8%</b>	<b>29,4%</b>	<b>22,8%</b>	<b>20,0%</b>	<b>24,2%</b>	<b>13,8%</b>	<b>43,5%</b>	<b>50,8%</b>	<b>14,6%</b>	<b>55,6%</b>	<b>41,6%</b>	<b>28,9%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел.	100	1,57	12,033	8,783	149,70	0,05	0,05	#####	0,002	2,5	32,833	33,9	0,5	0,00	16,63	0,57
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы	250/15	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с	100	16,83	13,6	6,7	216,18	0,09	0,29	0,94	0,25	0,026	92,18	231,0	2,85	0,038	37,33	2,41
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион)</b>		<b>929</b>	<b>36,31</b>	<b>24,62</b>	<b>123,50</b>	<b>860,8</b>	<b>0,67</b>	<b>0,59</b>	<b>39,26</b>	<b>0,41</b>	<b>5,68</b>	<b>236,62</b>	<b>591,49</b>	<b>6,50</b>	<b>0,056</b>	<b>129,26</b>	<b>7,42</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>40,35%</b>	<b>26,8%</b>	<b>32,2%</b>	<b>31,6%</b>	<b>48,0%</b>	<b>37,1%</b>	<b>56,1%</b>	<b>45,0%</b>	<b>47,3%</b>	<b>19,7%</b>	<b>49,3%</b>	<b>46,5%</b>	<b>56,3%</b>	<b>43,1%</b>	<b>41,2%</b>
<b>*Итого за Обед (осенний период)</b>																	
<b>Полдник</b>																	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>57,08</b>	<b>49,7</b>	<b>207,9</b>	<b>1507,3</b>	<b>1,08</b>	<b>0,96</b>	<b>53,24</b>	<b>0,62</b>	<b>7,33</b>	<b>758,78</b>	<b>1201,2</b>	<b>8,545</b>	<b>0,112</b>	<b>253,92</b>	<b>12,63</b>	
<b>суточная норма</b>		<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>		<b>63,42%</b>	<b>54,0%</b>	<b>54,3%</b>	<b>55,4%</b>	<b>77,4%</b>	<b>59,9%</b>	<b>76,1%</b>	<b>69%</b>	<b>61,1%</b>	<b>63,2%</b>	<b>100,1%</b>	<b>61,0%</b>	<b>111,9%</b>	<b>84,6%</b>	<b>70%</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Рацион: Школа

вторник

Сезон:  
Возраст:

осенне-весенний

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
<b>Завтрак мясной</b>																	
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
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>240</b>	<b>16,10</b>	<b>14,8</b>	<b>86,4</b>	<b>543,0</b>	<b>0,22</b>	<b>0,31</b>	<b>2,04</b>	<b>0,14</b>	<b>2,59</b>	<b>202,98</b>	<b>242,78</b>	<b>2,411</b>	<b>0,021</b>	<b>37,6</b>	<b>0,81</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>17,89%</b>	<b>16,1%</b>	<b>22,6%</b>	<b>20,0%</b>	<b>15,5%</b>	<b>19,6%</b>	<b>2,9%</b>	<b>15,6%</b>	<b>21,6%</b>	<b>16,9%</b>	<b>20,2%</b>	<b>17,2%</b>	<b>21,3%</b>	<b>12,5%</b>	<b>4,5%</b>
<b>*Итого за Завтрак (осенний период)</b>																	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей	250/15	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250
232	Рыба, запеченная с овощами	100	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,76	0,8	0,0	28,96	0,91
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион)</b>		<b>925</b>	<b>39,18</b>	<b>35,1</b>	<b>112,2</b>	<b>921,2</b>	<b>0,75</b>	<b>0,62</b>	<b>45,00</b>	<b>1,18</b>	<b>5,98</b>	<b>267,24</b>	<b>385,78</b>	<b>3,22</b>	<b>0,061</b>	<b>120,78</b>	<b>6,72</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>43,53%</b>	<b>38,1%</b>	<b>29,3%</b>	<b>33,9%</b>	<b>53,2%</b>	<b>38,9%</b>	<b>64,3%</b>	<b>131,5%</b>	<b>49,8%</b>	<b>22,3%</b>	<b>32,1%</b>	<b>23,0%</b>	<b>61,2%</b>	<b>40,3%</b>	<b>37,4%</b>
<b>Полдник</b>																	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>55,27</b>	<b>49,9</b>	<b>198,5</b>	<b>1464,2</b>	<b>0,96</b>	<b>0,94</b>	<b>47</b>	<b>1,32</b>	<b>9</b>	<b>470,2</b>	<b>628,56</b>	<b>5,6</b>	<b>0,083</b>	<b>158,38</b>	<b>7,54</b>	
<b>суточная норма</b>		<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>61,42%</b>	<b>54,2%</b>	<b>51,8%</b>	<b>53,8%</b>	<b>68,7%</b>	<b>58,5%</b>	<b>67,2%</b>	<b>147%</b>	<b>71%</b>	<b>39,2%</b>	<b>52,4%</b>	<b>40,2%</b>	<b>83%</b>	<b>52,8%</b>	<b>41,9%</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**

Рацион: Школа

среда

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
<b>Завтрак молочный</b>																	
59		100	1,06	0,17	8,52	39,85	0,05	0,02	4,38	0,02	2,490	24,0	33,98	0,13	0,001	6,60	1,07
	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	200	17,55	16,92	37,07	370,75	0,3	0,5	1,1	0,25	1,600	254,1	487,8	1,2	0,020	110,5	2,98
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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>560</b>	<b>20,94</b>	<b>17,4</b>	<b>88</b>	<b>592,0</b>	<b>0,40</b>	<b>0,53</b>	<b>17,57</b>	<b>0,35</b>	<b>5,158</b>	<b>292,22</b>	<b>550,17</b>	<b>1,36</b>	<b>0,023</b>	<b>122,35</b>	<b>5,33</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>23,27%</b>	<b>18,86%</b>	<b>22,98%</b>	<b>21,76%</b>	<b>28,33%</b>	<b>33,33%</b>	<b>25,10%</b>	<b>38,90%</b>	<b>42,99%</b>	<b>24,4%</b>	<b>45,85%</b>	<b>9,70%</b>	<b>23,33%</b>	<b>40,78%</b>	<b>29,6%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
ОП	Салат из капусты с огурцом	100	1,28	3,4	3,767	50,80	0,033	0,033	33,25	0,017	0,131	42,83	22,7	0,283	0,05	15,00	0,47
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83
82	Борщ со свежей капустой и картофелем	250/15	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32
291	Плов с птицей	280	26,08	30,49	55,10	599,17	0,95	0,92	5,01	0,46	0	51,67	351,93	0	0	75,12	3,23
342	Компот из свежих яблок и	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион)</b>		<b>925</b>	<b>33,84</b>	<b>37,8</b>	<b>124,5</b>	<b>973,3</b>	<b>1,23</b>	<b>1,12</b>	<b>53,8</b>	<b>0,55</b>	<b>6,490333</b>	<b>174,5</b>	<b>549,38</b>	<b>2,5</b>	<b>0,027</b>	<b>145</b>	<b>7,41</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>37,60%</b>	<b>41,09%</b>	<b>32,49%</b>	<b>35,78%</b>	<b>88,05%</b>	<b>69,88%</b>	<b>76,92%</b>	<b>60,85%</b>	<b>54,09%</b>	<b>14,5%</b>	<b>45,78%</b>	<b>18,10%</b>	<b>26,67%</b>	<b>48,18%</b>	<b>41,2%</b>
<b>Полдник</b>																	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>54,78</b>	<b>55,1</b>	<b>212,5</b>	<b>1565,3</b>	<b>1,63</b>	<b>1,65</b>	<b>71</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>466,7</b>	<b>1099,6</b>	<b>3,9</b>	<b>0,050</b>	<b>266,90</b>	<b>12,74</b>	
<b>суточная норма</b>		<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>60,86%</b>	<b>59,9%</b>	<b>55,5%</b>	<b>57,5%</b>	<b>116,4%</b>	<b>103,2%</b>	<b>102,0%</b>	<b>100%</b>	<b>97,1%</b>	<b>38,9%</b>	<b>91,6%</b>	<b>27,8%</b>	<b>50%</b>	<b>89,0%</b>	<b>71%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

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
<b>Завтрак мясной</b>																	
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
520	макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сахаром	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
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 сыр с	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
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>624</b>	<b>9,53</b>	<b>4,7</b>	<b>82,4</b>	<b>409,8</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>8,49</b>	<b>0,041</b>	<b>2,69</b>	<b>48,3</b>	<b>93,6</b>	<b>0,99</b>	<b>0,005</b>	<b>27,4</b>	<b>4,50</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>10,59%</b>	<b>5,10%</b>	<b>21,51%</b>	<b>15,07%</b>	<b>12,48%</b>	<b>4,96%</b>	<b>12,12%</b>	<b>4,56%</b>	<b>22,44%</b>	<b>4,0%</b>	<b>7,80%</b>	<b>7,10%</b>	<b>5,13%</b>	<b>9,13%</b>	<b>25,0%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел.	100	1,57	12,03	8,78	149,70	0,05	0,05	#####	0,002	2,5	32,83	33,9	0,5	0,002	16,63	#####
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	100	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17
96	Рассольник ленинградский на бульоне	250	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95
266	Котлета мясная ( свинина)" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-	100	18,54	25,86	4,76	325,96	0,23	0,26	0,54	0,05	0,075	60,6	222,4	2,85	0,050	30,6	2,41
312	картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион)</b>		<b>910</b>	<b>32,25</b>	<b>46,5</b>	<b>105</b>	<b>966,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>43,3</b>	<b>0,21</b>	<b>6,04</b>	<b>270</b>	<b>561,4</b>	<b>5,154</b>	<b>0,059</b>	<b>141,5</b>	<b>7,75</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>35,84%</b>	<b>50,57%</b>	<b>27,36%</b>	<b>35,55%</b>	<b>59,52%</b>	<b>45,78%</b>	<b>61,90%</b>	<b>23,81%</b>	<b>50,35%</b>	<b>22,5%</b>	<b>46,79%</b>	<b>36,82%</b>	<b>58,53%</b>	<b>47,18%</b>	<b>43,1%</b>
<b>Полдник</b>																	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>41,78</b>	<b>51,2</b>	<b>187,2</b>	<b>1376,7</b>	<b>1,01</b>	<b>0,81</b>	<b>51,8</b>	<b>0,26</b>	<b>8,74</b>	<b>318,4</b>	<b>655,0</b>	<b>6,15</b>	<b>0,064</b>	<b>168,93</b>	<b>12,25</b>
<b>суточная норма</b>			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>46,42%</b>	<b>55,7%</b>	<b>48,9%</b>	<b>50,6%</b>	<b>72,0%</b>	<b>50,7%</b>	<b>74,0%</b>	<b>28%</b>	<b>73%</b>	<b>26,5%</b>	<b>54,6%</b>	<b>43,9%</b>	<b>64%</b>	<b>56,3%</b>	<b>68%</b>

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокосодержащие (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

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
<b>Завтрак молочный</b>																	
15	Сыр твердо-мягкий порционно	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33
210	Сметана натуральная с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,30	320,29	0,15	0,34	0,41	0,05	2,425	164,23	310,63	1,69	0,04	26,94	1,89
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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>515</b>	<b>28,39</b>	<b>32,5</b>	<b>34,5</b>	<b>543,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>10,2</b>	<b>0,1</b>	<b>3,528</b>	<b>394,8</b>	<b>461</b>	<b>2,71</b>	<b>0,089</b>	<b>40,1</b>	<b>3,38</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>31,54%</b>	<b>35,33%</b>	<b>9,00%</b>	<b>20,00%</b>	<b>13,07%</b>	<b>27,24%</b>	<b>14,52%</b>	<b>11,40%</b>	<b>29,40%</b>	<b>32,90%</b>	<b>38,43%</b>	<b>19,33%</b>	<b>88,83%</b>	<b>13,36%</b>	<b>18,8%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	210/50	14,50	15,40	33,10	329,00	0,21	0,15	0,41	0,02	0,067	42,66	161,00	1,88	0,05	24,60	1,77
295	Котлета "Куриная"	100	15,24	5,8	10,2	153,80	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	1,89
139	Капуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	87,66	64,80	3,5	0,017	33,30	1,31
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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион)</b>		<b>920</b>	<b>39,26</b>	<b>32,9</b>	<b>106,9</b>	<b>880,6</b>	<b>1,20</b>	<b>0,50</b>	<b>13,5</b>	<b>0,09</b>	<b>3,691</b>	<b>251,03</b>	<b>449,8</b>	<b>8,6</b>	<b>0,13</b>	<b>109,3</b>	<b>9,04</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>43,63%</b>	<b>35,74%</b>	<b>27,91%</b>	<b>32,38%</b>	<b>85,95%</b>	<b>31,04%</b>	<b>19,28%</b>	<b>9,96%</b>	<b>30,76%</b>	<b>20,92%</b>	<b>37,49%</b>	<b>61,25%</b>	<b>127,00%</b>	<b>36,43%</b>	<b>50,2%</b>
<b>Полдник</b>																	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>67,65</b>	<b>65,4</b>	<b>141,4</b>	<b>1424,5</b>	<b>1,39</b>	<b>0,93</b>	<b>23,7</b>	<b>0,19</b>	<b>7,22</b>	<b>645,8</b>	<b>911,0</b>	<b>11,28</b>	<b>0,216</b>	<b>149,38</b>	<b>12,42</b>	
<b>суточная норма</b>		<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>75,17%</b>	<b>71,1%</b>	<b>36,9%</b>	<b>52,4%</b>	<b>99,0%</b>	<b>58,3%</b>	<b>33,8%</b>	<b>21%</b>	<b>60,2%</b>	<b>53,8%</b>	<b>75,9%</b>	<b>80,6%</b>	<b>216%</b>	<b>49,8%</b>	<b>69%</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Школа понедельник

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	Я		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	
<b>Завтрак молочный</b>																		
15	Сыр твердо-мягкий порционно	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33	
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	230	8,40	14,38	62,45	412,74	0,16	0,21	3,85	0,043	1,50	169,7	228,4	0	0,0	66,5	1,50	
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	
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>495</b>	<b>19,39</b>	<b>25,8</b>	<b>91,5</b>	<b>675,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,45</b>	<b>5,91</b>	<b>0,13</b>	<b>2,61</b>	<b>515,47</b>	<b>460,72</b>	<b>2,11</b>	<b>0,061</b>	<b>89,22</b>	<b>2,23</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>21,55%</b>	<b>28,0%</b>	<b>23,9%</b>	<b>24,8%</b>	<b>17,0%</b>	<b>27,8%</b>	<b>8,4%</b>	<b>14,5%</b>	<b>21,8%</b>	<b>43,0%</b>	<b>38,4%</b>	<b>15,1%</b>	<b>61,3%</b>	<b>29,7%</b>	<b>12,4%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
ОП	Салат из капусты с огурцом	100	1,28	3,4	3,767	50,80	0,033	0,033	33,25	0,017	0,131	42,83	22,7	0,283	0,05	15,00	0,47	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83	
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,21	3,31	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00	
261	Печень тушеная в соусе	100	14,40	14,7	6,4	215,53	0,238	1,594	4,5	5,873	1,4	37,96	253,4	3	0,0050	17,7	5,12	
203	отварные с маслом макаронные изделия	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03	
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	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион)</b>		<b>910</b>	<b>28,84</b>	<b>26,2</b>	<b>114,9</b>	<b>810,6</b>	<b>0,63</b>	<b>1,83</b>	<b>74,7</b>	<b>6,84</b>	<b>9,058333</b>	<b>196,6</b>	<b>511,9</b>	<b>7,35</b>	<b>0,02</b>	<b>99,3</b>	<b>9,71</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>32,04%</b>	<b>28,4%</b>	<b>30,0%</b>	<b>29,8%</b>	<b>44,7%</b>	<b>114,5%</b>	<b>106,7%</b>	<b>759,5%</b>	<b>75,5%</b>	<b>16,4%</b>	<b>42,7%</b>	<b>52,5%</b>	<b>17,5%</b>	<b>33,1%</b>	<b>53,9%</b>	
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	
<b>Итого в день</b>			<b>48,23</b>	<b>51,9</b>	<b>206,5</b>	<b>1486,3</b>	<b>0,86</b>	<b>2,28</b>	<b>80,6</b>	<b>6,97</b>	<b>11,67</b>	<b>712,1</b>	<b>972,6</b>	<b>9,46</b>	<b>0,079</b>	<b>188,56</b>	<b>11,94</b>	
<b>суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>53,59%</b>	<b>56,5%</b>	<b>53,9%</b>	<b>54,6%</b>	<b>61,6%</b>	<b>142,4%</b>	<b>115,2%</b>	<b>774%</b>	<b>97,3%</b>	<b>59,3%</b>	<b>81,1%</b>	<b>67,6%</b>	<b>79%</b>	<b>62,9%</b>	<b>66%</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

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
<b>Завтрак мясной</b>																	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1	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
285	каша молочная вязкая «Дружба»	180	4,14	5,94	30,2	190,88	0,168	0,120	4,020	0,044	0	152,9	220,2	0	0	66,12	0,36
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	100	5,07	0,533	32,800	156,267	0,067	0,033	1,467	0,000	2,333	13,333	43,333	0,027	0,003	0,000	0,733
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>574</b>	<b>10,37</b>	<b>6,73</b>	<b>86,34</b>	<b>447,41</b>	<b>0,27</b>	<b>0,19</b>	<b>68,39</b>	<b>0,05</b>	<b>2,59</b>	<b>208,3</b>	<b>296,31</b>	<b>0,24</b>	<b>0,01</b>	<b>86,36</b>	<b>2,26</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>11,52%</b>	<b>7,3%</b>	<b>22,5%</b>	<b>16,4%</b>	<b>19,6%</b>	<b>12,1%</b>	<b>97,7%</b>	<b>5,8%</b>	<b>21,6%</b>	<b>17,4%</b>	<b>24,7%</b>	<b>1,7%</b>	<b>5,3%</b>	<b>28,8%</b>	<b>12,6%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
67	Винегрет овощной	100	2,500	5,783	#####	107,18	0,067	0,05	14,333	1,233	0,333	38,98	56,73	0,017	0,067	26,017	1,167
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей	250/15	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250
293	Птица, порционная разделанная	100	21,13	12,08	0,19	193,93	0,10	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06
139	Капуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	87,66	64,80	3,5	0,017	33,30	1,31
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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион)</b>		<b>925</b>	<b>40,55</b>	<b>33,1</b>	<b>99,3</b>	<b>857,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>46,5</b>	<b>2,3</b>	<b>4,1</b>	<b>234,0</b>	<b>307,3</b>	<b>4,9</b>	<b>0,1</b>	<b>109,0</b>	<b>7,5</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>45,05%</b>	<b>36,0%</b>	<b>25,9%</b>	<b>31,5%</b>	<b>91,0%</b>	<b>40,2%</b>	<b>66,5%</b>	<b>255,9%</b>	<b>33,8%</b>	<b>19,5%</b>	<b>25,6%</b>	<b>34,7%</b>	<b>87,0%</b>	<b>36,3%</b>	<b>41,8%</b>
<b>Полдник</b>																	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>50,91</b>	<b>39,9</b>	<b>185,6</b>	<b>1304,9</b>	<b>1,55</b>	<b>0,84</b>	<b>114,9</b>	<b>2,36</b>	<b>6,65</b>	<b>442,3</b>	<b>603,6</b>	<b>5,10</b>	<b>0,092</b>	<b>195,35</b>	<b>9,78</b>	
<b>суточная норма</b>		<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>		<b>56,57%</b>	<b>43,3%</b>	<b>48,5%</b>	<b>48,0%</b>	<b>110,6%</b>	<b>52,3%</b>	<b>164,1%</b>	<b>262%</b>	<b>55,4%</b>	<b>36,9%</b>	<b>50,3%</b>	<b>36,4%</b>	<b>92%</b>	<b>65,1%</b>	<b>54%</b>	



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
	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	200	17,92	20,56	43,19	429,51	0,11	0,39	0,56	0,26	1,80	169,02	341,9	2,2	0,008	57,07	1,54
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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>470</b>	<b>22,44</b>	<b>20,98</b>	<b>87,91</b>	<b>630,21</b>	<b>0,17</b>	<b>0,50</b>	<b>6,15</b>	<b>0,27</b>	<b>2,77</b>	<b>249,75</b>	<b>420,98</b>	<b>2,44</b>	<b>0,01</b>	<b>71,87</b>	<b>2,59</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>24,94%</b>	<b>22,8%</b>	<b>23,0%</b>	<b>23,2%</b>	<b>11,9%</b>	<b>31,5%</b>	<b>8,8%</b>	<b>30,0%</b>	<b>23,1%</b>	<b>20,8%</b>	<b>35,1%</b>	<b>17,4%</b>	<b>10,3%</b>	<b>24,0%</b>	<b>14,4%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
ОП	Салат витаминный (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,033	8,783	149,70	0,05	0,05	#####	0,002	2,5	32,833	33,9	0,5	0,00	16,63	0,57
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
108	Суп картофельный с жаркое по-домашнему (свирина)	250	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,059	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925
259	Напиток фруктовый	280	19,98	21,01	35,71	411,89	0,31	0,28	43,82	0,082	0,49	59,08	305,5	4,2	0,002	78,22	4,65
345	Хлеб ржано-пшеничный	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 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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион)</b>		<b>910</b>	<b>29,39</b>	<b>27,5</b>	<b>108,0</b>	<b>797,6</b>	<b>0,61</b>	<b>0,55</b>	<b>84,2</b>	<b>0,28</b>	<b>5,238</b>	<b>194,15</b>	<b>484,5</b>	<b>6,09</b>	<b>0,01</b>	<b>127,62</b>	<b>9,25</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>32,66%</b>	<b>29,9%</b>	<b>28,2%</b>	<b>29,3%</b>	<b>43,7%</b>	<b>34,1%</b>	<b>120,2%</b>	<b>30,8%</b>	<b>43,7%</b>	<b>16,2%</b>	<b>40,4%</b>	<b>43,5%</b>	<b>8,0%</b>	<b>42,5%</b>	<b>51,4%</b>
<b>Полдник</b>																	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>51,84</b>	<b>48,5</b>	<b>196,0</b>	<b>1427,8</b>	<b>0,78</b>	<b>1,05</b>	<b>90,3</b>	<b>0,55</b>	<b>8,01</b>	<b>443,9</b>	<b>905,5</b>	<b>8,53</b>	<b>0,018</b>	<b>199,49</b>	<b>11,84</b>
<b>суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>57,60%</b>	<b>52,7%</b>	<b>51,2%</b>	<b>52,5%</b>	<b>55,6%</b>	<b>65,5%</b>	<b>129,0%</b>	<b>61%</b>	<b>66,8%</b>	<b>37,0%</b>	<b>75,5%</b>	<b>60,9%</b>	<b>18%</b>	<b>66,5%</b>	<b>66%</b>

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержащие (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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност	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
<b>Завтрак мясной</b>																	
279	Тефтели "Детские" под овощным соусом (в	90/25	13,49	16,19	17,18	268,4	0,184	0,149	0,36	0,009	0,01	14,55	159,33	2,29	0,035	23,33	1,99
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
338	Фрукт порционно / Яблоко	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
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>675</b>	<b>26,26</b>	<b>24,6</b>	<b>109,3</b>	<b>764</b>	<b>0,42</b>	<b>0,22</b>	<b>12,55</b>	<b>0,11</b>	<b>3,04</b>	<b>154,42</b>	<b>421,52</b>	<b>4,27</b>	<b>0,041</b>	<b>67,29</b>	<b>6,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>29,17%</b>	<b>26,8%</b>	<b>28,5%</b>	<b>28,1%</b>	<b>29,9%</b>	<b>14,0%</b>	<b>17,9%</b>	<b>11,7%</b>	<b>25,4%</b>	<b>12,9%</b>	<b>35,1%</b>	<b>30,5%</b>	<b>41,1%</b>	<b>22,4%</b>	<b>33,3%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
50	Салат из свеклы с сыром и	100	4,50	7,83	7,18	117,23	0,017	0,077	9,50	0,03	0,17	161,70	109,27	0,72	0,002	22,98	1,40
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы	250/15	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49
232	Рыба, запеченная под соусом	100	22,21	11,65	2,99	205,65	0,23	0,19	1,1	0,03	0,125	41,65	125,10	0,27	0,011	23,03	0,79
312	картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
345	Компот из быстрозамороженных ягод	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион)</b>		<b>925</b>	<b>37,83</b>	<b>35,1</b>	<b>95,5</b>	<b>848,9</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>25,9</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>323,2</b>	<b>465,5</b>	<b>4,1</b>	<b>0,0</b>	<b>112,1</b>	<b>5,3</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>42,03%</b>	<b>38,1%</b>	<b>24,9%</b>	<b>31,2%</b>	<b>40,7%</b>	<b>31,5%</b>	<b>37,0%</b>	<b>23,4%</b>	<b>47,7%</b>	<b>26,9%</b>	<b>38,8%</b>	<b>29,1%</b>	<b>19,5%</b>	<b>37,4%</b>	<b>29,6%</b>
<b>Полдник</b>																	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>64,08</b>	<b>59,7</b>	<b>204,8</b>	<b>1612,8</b>	<b>0,99</b>	<b>0,73</b>	<b>38,4</b>	<b>0,32</b>	<b>8,77</b>	<b>477,6</b>	<b>887,0</b>	<b>8,35</b>	<b>0,061</b>	<b>179,42</b>	<b>11,32</b>
<b>суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>71,20%</b>	<b>64,9%</b>	<b>53,5%</b>	<b>59,3%</b>	<b>70,6%</b>	<b>45,5%</b>	<b>55%</b>	<b>35%</b>	<b>73%</b>	<b>39,8%</b>	<b>73,9%</b>	<b>59,6%</b>	<b>61%</b>	<b>59,8%</b>	<b>63%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
131		30	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006
15	Сыр твердо-мягкий порционно	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33
210	СМЛЖ 45% натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,30	320,29	0,15	0,34	0,41	0,05	2,425	164,23	310,63	1,69	0,04	26,94	1,89
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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>745</b>	<b>36,19</b>	<b>33</b>	<b>59</b>	<b>676,5</b>	<b>0,46</b>	<b>0,53</b>	<b>70,17</b>	<b>0,11</b>	<b>6,5</b>	<b>463,3</b>	<b>582,9</b>	<b>3,9</b>	<b>0,09</b>	<b>87,2</b>	<b>3,68</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>40,21%</b>	<b>35,9%</b>	<b>15,3%</b>	<b>24,9%</b>	<b>33,1%</b>	<b>32,9%</b>	<b>100,2%</b>	<b>12,6%</b>	<b>53,8%</b>	<b>38,6%</b>	<b>48,6%</b>	<b>27,6%</b>	<b>92,4%</b>	<b>29,1%</b>	<b>20,5%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
ОП	Салат из капусты с огурцом	100	1,28	3,4	3,767	50,80	0,033	0,033	33,25	0,017	0,131	42,83	22,7	0,283	0,05	15,00	0,47
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83
103	Суп картофельный с вермишелью на курином	250	12,38	11,13	31,50	275,63	0,250	0,063	8,25	0,03	0	49,3	93,3	0	0	27,3	0,30
295	Котлеты "Куриные"	100	15,24	5,8	10,2	153,8	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	0,38
171	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26
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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион)</b>		<b>910</b>	<b>41,67</b>	<b>26,2</b>	<b>130,1</b>	<b>922,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,32</b>	<b>34,5</b>	<b>0,1</b>	<b>8,967333</b>	<b>165,4</b>	<b>528,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0,047</b>	<b>217,3</b>	<b>7,56</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>46,30%</b>	<b>28,5%</b>	<b>34,0%</b>	<b>33,9%</b>	<b>45,6%</b>	<b>19,9%</b>	<b>49,3%</b>	<b>7,1%</b>	<b>74,7%</b>	<b>13,8%</b>	<b>44,0%</b>	<b>28,4%</b>	<b>47,3%</b>	<b>72,4%</b>	<b>42,0%</b>
<b>Полдник</b>																	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>77,85</b>	<b>59,2</b>	<b>188,7</b>	<b>1599,2</b>	<b>1,10</b>	<b>0,84</b>	<b>104,7</b>	<b>0,18</b>	<b>15,43</b>	<b>628,7</b>	<b>1111,0</b>	<b>7,84</b>	<b>0,140</b>	<b>304,44</b>	<b>11,24</b>
<b>суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>86,51%</b>	<b>64,4%</b>	<b>49,3%</b>	<b>58,8%</b>	<b>78,7%</b>	<b>52,8%</b>	<b>149,6%</b>	<b>20%</b>	<b>128,5%</b>	<b>52,4%</b>	<b>92,6%</b>	<b>56,0%</b>	<b>140%</b>	<b>101,5%</b>	<b>62%</b>

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.**