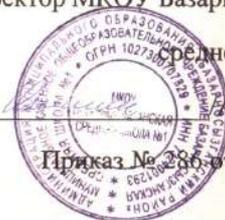


Утверждаю

Директор МКОУ Базарносызганской
Средней школы №1

А.В. Исачкин/

Приказ № 286 от 31.08.2022г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (7-11 ЛЕТ)

р.п. Базарный Сызган,

2022-2023 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
понедельник

Рацион: Образовательные учреждения

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,00 2	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12
71,13	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	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
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9		0	8,00	26,00	0,005	0,002	52,40	0,001	0,00	0,44
Итого за Завтрак			15,35	15,68	81,06	508,20	0,36	0,46	14,13	0,10	0,16	318,78	259,40	0,10	0,02	269,18	0,34	32,99	1,49
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60
50,08* 3 П	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
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками ржаными на бульоне	200/10	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41
267,66	Крокеты «Детские» запеченные под соусом сметано-томатным	90	13,87	10,23	4,94	194,11	0,13	0,12	2,19	0,001 25	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	190,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,08 6
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
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,0 1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			27,40	20,33	101,27	720,8	0,58	0,33	25,29	0,05	0,11	224,5	403,9	0,954	0,04	214,6	0,23	109,3	3,66
Итого за Обед (зимний период)			28,4	24,7	106,2	789,1	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	168,2	431,8	1,0	0,1	212,8	0,2	100,7	3,9
Итого в день			42,75	61,190	325,040	2195,38	1,167	1,170	50,360	0,56	0,412	678,680	1050,12	3,16	0,41	1758,6 9	0,8	226,0	9,7
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,00	250	12,00
% от суточной нормы			55%	97,5%	99,0%	98,4%	97,0%	84,0%	84,0%	80%	41,0 %	92,0%	95,0%	105,0%	138%	160,0%	81,5%	90,4%	81%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

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	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																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,50	0,10
345,01	Каша гречневая молочная с маслом	200	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	0,010	12,0	0,40
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0,00	0,00	0	0,000	0	0,4	0	0,25	71,15	0			0,06
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0	8,0	26,0	0,005	0,002	52,4	0,001	0,0	0,44
Итого за Завтрак			27,52	16,30	85,17	600,17	0,39	0,22	1,45	0,032	0,04	116,3	348,8	0,072	0,27	168,34	0,0	45,7	2,5
<i>Итого завтрак (зимний период)</i>			<i>29,8</i>	<i>19,3</i>	<i>84,8</i>	<i>634,4</i>	<i>0,4</i>	<i>0,3</i>	<i>1,1</i>	<i>0,13</i>	<i>0,04</i>	<i>200,9</i>	<i>398,8</i>	<i>0,0</i>	<i>0,3</i>	<i>174,3</i>	<i>0,0</i>	<i>46,4</i>	<i>2,6</i>
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28
*0,09 3,П	<i>Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом</i>	<i>60</i>	<i>1,67</i>	<i>2,35</i>	<i>9,75</i>	<i>64,39</i>	<i>0,05</i>	<i>0,070</i>	<i>1,1</i>	<i>0,050</i>	<i>0</i>	<i>69,36</i>	<i>47,50</i>	<i>0,06</i>	<i>0,02</i>	<i>1,29</i>	<i>0,006</i>	<i>21,30</i>	<i>0,80</i>
151,25	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	5,1	4,16	19,1	136,30	0,07	0,07	0,96	0,048	0,02	24,82	64,15	0,006	0,012	7,5	0,021	8,73	0,91
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	11,12	7,11	15,22	129,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	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	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	0,450	0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,0
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,78	23,8	95,2	602,6	0,46	0,37	6,45	0,17	0,07	269,33	529,06	0,15	0,03	119,69	0,571	135,74	6,74
<i>Итого обед (зимний период)</i>			<i>22,7</i>	<i>23,1</i>	<i>102,7</i>	<i>636,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,4</i>	<i>6,5</i>	<i>0,15</i>	<i>0,07</i>	<i>313,0</i>	<i>562,9</i>	<i>0,2</i>	<i>0,0</i>	<i>111,8</i>	<i>0,1</i>	<i>148,0</i>	<i>7,3</i>
Итого в день			74,45	54,90	289,9	1883,8	1,14	1,21	26,14	0,31	1,93	563,41	1152,95	2,55	0,44	373,4	0,81	237,42	11,1
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			96,7 %	96,5%	97,0%	97,2%	95,0%	96,0%	44,0%	45%	193 %	81,0%	105,0%	85,0%	146,0%	33,9%	81%	95,0%	92,8 %

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																			
0,11	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0, 15	0	21,45	81,0	0,02	0,02	3,75	0,1 2	0, 14	5,36	4,28	0,01	0,00 1	1,35	0,18	0,1 1	
223,28	Пудинг творожно- пшенный с сахарной пудрой	170	14,9	14,38	31,5	307,3	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	216,0	384,0	0,041	0,03	181,9	0,001	93,9	1,53
375,01	Чай 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
5,00	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20
Итого за Завтрак			17,6	15,2	67,0	458,8	0,40	0,34	11,89	0,03	0,47	250,52	452,19	0,1414	0,0512	215,35	0,0013 0	118,22	3,72
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
10.3 * 3П	<i>Салат "Витаминный"(капуста консервированная, горошек) заправленный растительным маслом</i>	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
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем 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
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,0 1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,38 0	21,690	98,260	672,3	0,39	0,30	34,10	0,38	0,0	113,83	370,73	0,4154	0,966	431,84	0,07	114,01	5,37
<i>Итого обед (зимний период)</i>			20,9	22,1	104,3	705,2	0,4	0,3	48,2	0,06	0,00	130,4	405,1	0,4	0,8	421,5	0,1	111,8	5,7
Итого в день			65,6	74,4	295,9	2081,3	1,2	0,9	48,5	0,50	0,51	508,9	1140,6	2,15	1,38	879,0	0,29	274,7	12,4
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			85,2 %	94,2%	94,3%	97,0%	99,0%	65,0%	81,0%	72%	51,0 %	64,0%	104,0%	72,0%	46,0%	80,0%	29%	109,9 %	103 %

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/ мкг)							
			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																			
51,06	Салат «Петрушка» из моркови с сыром	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	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	25,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0,00	15,00	10,2	0,06	0,02	86,46	0,0	6,6	0,75
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	Сок фруктовый	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0,0	4,0	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0,0	8,0	26,0	0,005	0,0020	52,4	0,001	0,0	0,44
Итого за Завтрак			16,28	13,98	86,62	535,07	0,25	0,17	17,9	0,033	0,02	77,0	172,43	0,07	0,08	170,61	0,100	51,68	1,73
Итого завтрак (зимний период)			15,7	14,1	83,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0,0	246,4	0,1	51,1	2,1
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
124,99	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными	200/50	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40
33,10	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70
330,01	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,01
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,21	28,64	117,5	888,27	0,66	0,39	20,4	0,10	0,03	187,9	393,7	0,22	0,67	149,6	0,420	145,7	6,41
Итого в день			89,0	69,5	341,3	2335,1	1,4	1,0	53,0	0,7	0,8	381,6	1013,6	1,1	0,8	394,7	0,7	249,6	11,5
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			115,6 %	98,0%	101,9 %	99,4%	116,0%	68,0%	88,0%	97%	75%	85,0%	92,0%	36,0%	27,9%	36,0%	67%	99,8%	95,4 %

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

осенне- весенний

Неделя: 1

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	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	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,00 ₂	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,4	8,3	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,80	98,33	127,3	0,06	0,027	20,29	0,21	17,13	0,19
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57,54	0,0	0,01	2,9	0,000 ₁	0,0	5,25	8,24	0,60	0,0	15,83	0,1	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0,0	8,0	26,0	0,005	0,002	52,40	0,0010	0,0	0,44
Итого за Завтрак			15,02	9,07	47,58	329,37	0,15	0,47	14,17	0,02	1,8	127,6	172,6	0,66	0,03	90,22	0,285	26,53	1,62
Обед (полноценный рацион питания)																			
4,19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,027 ₁	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59
20,08 *	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
99,54	Суп овощной "Летний" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88
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
409,02	Сок фруктовый	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,00 ₁	43,0	6,8	0,003	0,0	9,99	0,0	4,30	0,60
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,0 ₁
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,67	26,53	95,52	672,35	0,93	0,75	37,91	0,066	0,09	190,8	458,40	0,13	0,07	129,19	0,102	122,36	6,82
Итого обед (зимний период)			30,7	28,0	95,8	686,8	0,9	0,7	36,6	0,05	0,09	189,9	461,5	0,1	0,4	137,4	0,1	120,2	7,0
Итого в день			82,6	59,8	277,8	1913,0	1,4	1,6	82,2	0,5	2,0	691,6	1086,4	1,8	1,5	689,5	0,6	245,6	13,0
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250	12,0 ₀
% от суточной нормы			107,0%	95,7%	92,9%	96,4%	115,0%	113,0%	137,0%	67%	202,0%	93,0%	99,0%	60,0%	49,0%	63,0%	58%	98,3%	108%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист б)

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																			
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,00	0	15,00	10,20	0,06	0,02	86,46	0,0	6,60	0,75
11,18	Молоко сгущенное порционно	30	1,5		11,4	49	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04	11,18	
679,20	Блинчики	200	25,02	5,48	82,25	416,85	0,02	0,04	0,33	0,03	0,43	30,84	25,37	0,50	0,15	247,8	0,02	3,99	0,06
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,030	0,03	120,40	90,0	0,2	0,25	187,9	0,1	14,00	0,12
Итого за Завтрак			30,1	8,9	112,5	583,6	0,08	0,21	3,93	0,06	0,46	166,24	125,57	0,76	0,42	522,11	0,11	24,59	0,93
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
72,22 *3П	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
66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне со сметаной	200/10	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80
120536	Печень по-строгановски	100	13,08	6,48	7,75	141,99	0,2	1,39	19,8	0,04	0,72	18,17	227,52	0,13	0,23	166,20	0,014	15,83	4,61
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,01
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			23,7	15,4	98,0	616,0	0,5	1,6	52,5	0,5	0,8	118,9	439,1	0,4	1,1	633,8	0,1	90,1	8,0
Итого за Обед (зимний период)			22,8	18,5	102,6	665,6	0,5	1,6	51,5	0,2	0,8	132,9	446,5	0,4	0,9	623,5	0,1	88,9	8,3
Итого в день			63,5	42,4	319,4	1820,0	0,8	2,0	62,7	0,6	1,4	370,9	680,7	2,9	2,0	1237,7	0,4	142,5	11,7
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			83,0%	94,0%	95,0%	97,0%	64,0%	139,0%	105,0%	91,0%	14,0%	93,7%	62,0%	97,0%	67,0%	113,0%	40,7%	57,0%	97,1%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

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																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,50	0,10
168	Каша вязкая рисовая с маслом и сахаром, молочная	150	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03		0,00	0,20		5,9	67,0			21,80	0,47		0,59
430,06	Какао с молоком	200	0,2	0,05	15,01	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
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0,0	0,44
Итого за Завтрак			27,48	16,30	77,71	594,94	0,23	0,21	4,98	0,39	0,48	55,07	292,83	0,81	0,76	155,18	0,26	59,92	4,08
Обед (полноценный рацион питания)																			
0,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80
124,99	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	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	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	20	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
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,01
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,7	28,3	108,5	722,5	0,34	0,30	8,6	0,26	3,46	201,8	276,1	0,3	0,7	160,9	0,42	84,4	4,24
Итого в день			76,9	68,4	298,3	2083,3	1,0	0,9	29,9	0,8	4,2	593,8	1107,8	1,2	1,5	549,3	0,7	270,3	12,4
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	3,00	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			100,0%	87,0%	89,0%	98,0%	82,0%	66,0%	50,0%	109,0%	42,0%	54,0%	101,0%	40,0%	50,0%	50,0%	68,0%	108,1%	103,0%

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 (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																			
901,01	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,002	0,01	0,00	0,1	1,5	1,2	1,9	0,01	0,00	0,04	0,02	14	
	Мучное кулинарное изделие / Булочка	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
648	Кисель	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
5,00	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0	10,5	47,4	0,0	0,0	0,0	0,00	14,1	1,20
Итого за Завтрак			18,16	20,82	88,67	612,38	0,28	0,37	1,61	0,05	0,10	330,14	309,01	0,09	0,06	187,36	0,11	55,63	2,39
Обед (полноценный рацион питания)																			
50,08	Салат из 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
151,25	Суп-лапша домашняя	200	5,1	4,16	19,1	136,30	0,07	0,07	0,96	0,048	0,022	24,82	64,15	0,006	0,012	7,5	0,021	8,73	0,91
288,38	Птица, порционная запеченная	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,01
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			39,8	24,2	95,9	773,1	0,63	0,4	9,0	0,6	0,1	201,2	488,5	0,2	0,1	142,7	0,2	108,3	5,8
Итого в день			93,8	74,1	309,6	2312,6	1,3	1,4	61,6	0,8	0,3	768,4	1255,8	2,1	1,0	1136,3	0,9	261,3	14,5
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			122,0%	94,0%	92,0%	98,0%	112,0%	101,0%	103,0%	111,0%	33,0%	70,0%	114,0%	70,0%	32,0%	103,0%	89,0%	104,5%	120,7%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			Энерге- тическая 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																			
210,12	Гастрономия/сыр порционно	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
332	Каша молочная пшениная с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,4 5	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	Какао с молоком	200	5,00	3,20	24,6 6	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
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,6 8	88,8	0,04	0,01	0,88		0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0,0	0,44
Итого за Завтрак			26,4	25,0	87,0	716,2	0,36	0,35 0	2,3	0,2	0,2	161,4	314,1	0,5	0,4	361,0	0,2	46,1	2,5
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	13,6 0	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60
7 * ЗП	Салат "Витаминный"(капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,0	7,6	0,7
99,54	Суп овощной "Летний" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями	230	11,74	13,60	31,7 9	304,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,7 3	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
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,1 0	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,1 1	6,5 6	29,6	0,01	0, 01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,0 1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			18,7	24,7	81,3	636,4	0,6	0,4	28,1	0,23	0,0	129,8	286,8	0,1	0,6	160,8	0,1	113,2	4,4
Итого за Обед (зимний период)			20,0	24,1	86,9	658,9	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	102,9	309,0	0,1	0,6	201,7	0,0	98,2	4,4
Итого в день			77,3	75,4	328, 5	2358,4	1,3	0,9	38,6	0,5	0,4	614,2	1050,5	1,6	1,2	803,5	0,4	258,1	10,2
суточная норма			77,0	79,0	335, 0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,0 0
% от суточной нормы			100,0 %	95,0 %	98,0 %	100,0%	109,0 %	66,0 %	64,0 %	71,0%	35,0%	64,8%	96,0%	54,0%	38,4%	73,0%	38,0%	103,3%	85,4 %

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)			Энерге- тическая 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																			
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,0 1	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,6 8	88,8	0,04	0,01	0,9		0	8,00	26,00	0,005	0,002	52,40	0,001	0,00	0,44
Итого за Завтрак			16,3	8,95	50,2 5	355,33	0,17	0,49	8,39	0,07	1,8	147,6	191,1	1,4	0,1	60,7	0,2	34,5	1,80
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,9 2	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89
171,05	Гречка отварная с маслом растительным	150	7,58	7,25	37,2 8	223,44	0,26	0,04	0	0,03	0,04	14,20	179,55	0,01	0,00	22,90	0,0	12,00	0,40
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,1 0	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,1 1	6,5 6	29,6	0,01	0, 01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,0 1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,70	31,04	141, 77	950,70	0,54	0,37	16,0 2	0,18	0,3	117,0	523,4	1,2	0,4	276,6	0,5	107,7	3,7
Итого в день			87,2	80,2	339, 0	2339,9	1,0	1,5	54,6	0,3	5,6	496,0	972,1	3,6	0,6	509,3	1,0	205,0	8,5
суточная норма			77,0	79,0	335, 0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,0 0
% от суточной нормы			113,2 %	101,5 %	101, 2%	99,6%	85,8%	105, 0%	90,9 5%	49,87%	58,0%	65,0%	88,38%	120,6%	21,0%	46,3%	95,5%	82,0%	70,8 %