

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

| №<br>реп.                                  | Прием пищи, наименование<br>блюда                                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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<br>2 | 16,00                     | 11,00   | 0,00   | 0,00  | 1,70        | 0     | 5,00  | 0,12      |
| 71,13                                      | Каша молочная овсяная<br>(геркулесовая) с маслом<br>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<br>"Ассорти" заправленный<br>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<br>П                              | Салат из свеклы с сыром<br>заправленный маслом<br>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<br>(горох) с гречками ржаными на<br>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<br>под соусом сметано-томатным             | 90              | 13,87                | 10,23  | 4,94    | 194,11                                    | 0,13          | 0,12  | 2,19   | 0,001<br>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<br>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<br>6 |
| 519,01                                     | Компот из фруктовой ягодной<br>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<br>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<br>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<br>% | 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 приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

| №<br>реп.                                  | Прием пищи, наименование<br>блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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<br>фруктов   | 20              | 0,<br>15             | 0      | 21,45  | 81,0                                      | 0,02          | 0,02  | 3,75  | 0,1<br>2 | 0,<br>14  | 5,36                      | 4,28   | 0,01   | 0,00<br>1 | 1,35   | 0,18        | 0,1<br>1   |          |
| 223,28                                     | Пудинг творожно- пшенный с<br>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<br>0 | 118,22     | 3,72     |
| Обед (полноценный рацион питания)          |   |                 |                      |        |        |   |               |       |       |          |           |                           |        |        |           |        |             |            |          |
| 38,26                                      | Салат из свежих помидор и<br>огурцов с луком заправленный<br>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<br/>консервированная, горошек)<br/>заправленный растительным<br/>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<br>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<br>1 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |   |                 | 19,38<br>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<br>%            | 94,2%  | 94,3%  | 97,0%                                     | 99,0%         | 65,0% | 81,0% | 72%      | 51,0<br>% | 64,0%                     | 104,0% | 72,0%  | 46,0%     | 80,0%  | 29%         | 109,9<br>% | 103<br>% |

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 <sub>2</sub> | 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 <sub>1</sub> | 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 <sub>1</sub> | 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              |
| 3П   |  |              |                      |       |       |                                |               |        |        |                    |                   |                           |        |       |        |        |        |        |                   |
| 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 <sub>1</sub> | 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 <sub>1</sub>  |
| 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 <sub>0</sub> |
| % 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 приготовляемых 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

| № 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                           |   |              |                      |       |       |                                |               |       |       |       |       |                           |        |       |       |        |       |        |       |
| 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 пшеничная с маслом сливочным  | 150          | 5,70                 | 3,43  | 36,45 | 190,31                         | 0,09          | 0,03  |       | 0,033 | 0,04  | 13,3                      | 46,21  | 0,01  | 0,00  | 93,86  | 0,08  | 8,47   | 0,09  |
| 303,16                                     | Какао с молоком   | 200          | 5,00                 | 3,20  | 24,66 | 141,28                         | 0,04          | 0,15  | 1,3   | 0,03  | 0,03  | 120,40                    | 90,0   | 0,2   | 0,3   | 187,85 | 0,1   | 14,00  | 0,12  |
| 0,08                                       | 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                           |   |              | 26,4                 | 25,0  | 87,0  | 716,2                          | 0,36          | 0,350 | 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  | 13,60 | 0,02  | 0     | 56,3                      | 21,1   | 0,00  | 0,0   | 10,10  | 0,0   | 22,6   | 0,60  |
| 7 * 3П                                     | 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 | 31,79 | 304,60                         | 0,22          | 0,13  | 3,60  | 0,090 | 0,03  | 29,70                     | 111,95 | 0,06  | 0,024 | 107,06 | 0,003 | 46,67  | 1,79  |
| 519,01                                     | Компот из фруктовой ягодной смеси   | 200          | 0,06                 | 0,02  | 20,73 | 78,2                           | 0             | 0     | 2,5   | 0,00  | 0,0   | 4,0                       | 3,3    | 0,0   | 0,0   | 0,45   | 0,0   | 1,7    | 0,15  |
| 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) |   |              | 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    | 12,00 |
| % 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

| №<br>реп.                                  | Прием пищи, наименование<br>блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |            |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>заправленный растительным<br>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<br>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<br>овощами                 | 90              | 16,55                | 16,03      | 40,9<br>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<br>растительным                | 150             | 7,58                 | 7,25       | 37,2<br>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<br>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<br>1   | 6,5<br>6   | 29,6                                      | 0,01          | 0,<br>01   | 0,29       | 0      | 0,47  | 2,67                      | 8,67   | 0,005  | 0,002 | 0     | 0,15  | 20    | 1,0<br>1  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |   |                 | 31,70                | 31,04      | 141,<br>77 | 950,70                                    | 0,54          | 0,37       | 16,0<br>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,<br>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,<br>0  | 2350,0                                    | 1,20          | 1,40       | 60         | 0,70   | 1     | 1100                      | 1100   | 3      | 3,00  | 1100  | 1,0   | 250   | 12,0<br>0 |
| % от суточной нормы                        |   |                 | 113,2<br>%           | 101,5<br>% | 101,<br>2% | 99,6%                                     | 85,8%         | 105,<br>0% | 90,9<br>5% | 49,87% | 58,0% | 65,0%                     | 88,38% | 120,6% | 21,0% | 46,3% | 95,5% | 82,0% | 70,8<br>% |