

Утверждаю

директор Муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Гредякинская основная общеобразовательная школа»

Красногвардейского района Белгородской области

Александрова Е.П.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Гредякинская основная общеобразовательная школа»

КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА

БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

на 2021 – 2022 учебный год

в возрасте с 12 до 18 лет

осеннее – весенний период

-												Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20					
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------------------------	--	--	--	--	--

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа				понедельник						Сезон:	осенне-весенний					
----------------------	--	--	--	-------------	--	--	--	--	--	---------------	-----------------	--	--	--	--	--

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период			Неделя:	1					Возраст:	7-11 лет							
--	--	--	----------------	---	--	--	--	--	-----------------	----------	--	--	--	--	--	--	--

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Завтрак молочный

338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	42,0	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
	Мед	0,01	0	0	8,27	30,4	0,01	0,05	0,2	0,004	0,10	0,51	0,72	0,01	0,040	0,29	0,05
54-19к-2020	Суп молочный вермишелевый	200	11	9,5	39,5	290	0,03	0,07	0,3	12	0,2	59	50	0	0	8	0,2
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	6,6	7,3	9,3	128,0	0,01	0,03	3,0	0,66	0	238,0	186,0	0,8	0	26,0	0,1
Итого за Завтрак молочный		704	18,8	21,0	83,8	578,8	0,37	0,30	13,92	0,19	1,40	445,18	537,78	1,84	0,059	106,49	5,43

% от суточной нормы			24,4 %	26,6 %	25,0 %	24,6%	30,7 %	21,1 %	23,2 %	26,6%	14,0%	40,5 %	48,9 %	18,4 %	59,0 %	42,6 %	45,3 %
Обед (полноценный рацион питания)																	
24	Помидоры и огурцы сезонные	60	0,3	2,0	1,6	25,2	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
54-8с-2020	Суп картофельны й с горохом	200	46,68	4,6	16,28	133,14	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,5 0	0,90	0,010	38,60	0,80
259	Жаркое по- домашнему	240	17,1	18,02	30,62	345,39	0,08	0,26	0,84	0,225	0,023	83,0	207,9	2,57	0,034	33,59	2,17
389	Сок	200	1,0	0,2	20,20	86,6		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценн ый рацион питания)		730	31,00	22,55	103,7 0	741,7	0,54	0,49	26,68	0,33	4,93	192,5 9	501,5 1	5,67	0,048	105,8 0	6,30
% от суточной нормы			40,3 %	28,5 %	31,0 %	31,6%	44,9 %	34,9 %	44,5 %	46,7%	49,3%	17,5 %	45,6 %	56,7 %	48,3 %	42,3 %	52,5 %
Итого в день			56,4	48,9	232,4	1574,0	0,98	1,08	79,45	0,59	7,33	911,5 2	1244, 5	8,125	0,110	253,3 9	13,67
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			73,2 %	61,9 %	69,4 %	67,0%	81,7 %	77,0 %	132,4 %	84%	73,3%	82,9 %	113,1 %	81,2 %	109,9 %	101,4 %	114%
											Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20						
Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)																	
Рацион: Школа				вторник						Сезон:		осенне-весенний					
			Неделя:		1				Возраст:		7-11 лет						

№ реп.	Прием пищи, наименование е блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
	Мёд	0,01	0	0	8,27	30,4	0,01	0,05	0,2	0,004	0,10	0,51	0,72	0,01	0,040	0,29	0,05
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	10,9	11,9	57,3	365,575	0,203	0,14	0,48	0,045	0,011	54,51	200,14	2,565	0,045	27,51	2,17
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,53	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	6,6	7,3	9,3	128,0	0,01	0,03	3,0	0,66	0	238,0	186,0	0,8	0	26,0	0,1
341	Фрукты (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	35,77	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за завтрак мясной		670	26,9	31,7	77,7	703,7	0,32	0,33	5,66	0,12	0,80	204,75	408,12	3,737	0,060	73,6	3,50
% от суточной нормы			34,9%	40,1%	23,2%	29,9%	26,8%	23,2%	9,4%	16,9%	8,0%	18,6%	37,1%	37,4%	60,0%	29,4%	29,2%
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,9	8,9	25,2	214,2	0,2	0,18	8,39	0,120	2	22,3	71,5	0,2	0,01	18,71	0,88
291	Плов	240	22,35	26,13	47,23	501,76	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19

	курицей																
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	106,59	0,01	0,01	0,2	6,88	4,4	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		730	31,7	29,3	86,6	736,9	0,65	0,53	43,21	0,24	7,00	209,55	316,36	2,94	0,063	103,11	5,39
% от суточной нормы			41,2%	37,1%	25,9%	31,4%	54,2%	38,1%	72,0%	34,0%	70,0%	19,1%	28,8%	29,4%	63,0%	41,2%	44,9%
Итого в день			70,2	70,8	221,2	1795,0	1,11	1,19	63	0,49	10	457,1	857,51	8,3	0,135	210,50	12,66
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			91,1%	89,7%	66,0%	76,4%	92,6%	84,9%	105,8%	70%	98%	41,6%	78,0%	83,4%	135%	84,2%	105,5%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа среда **Сезон:** осенне-весенний

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Завтрак молочный

	Мед	0,01	0	0	8,27	30,4	0,01	0,05	0,2	0,004	0,10	0,51	0,72	0,01	0,040	0,29	0,05
54-18к-2020	Каша рисовая молочная	200	6,125	4,5	18,38	133,48	0,01	0,01	2,5	0,08	0,090	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12

15	Сыр нарезанный	20	4,64	6,8	0,02	79,84	0,3	0,4	0,9	0,21	1,360	216,0	414,6	1,2	0,020	93,9	2,53
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	6,6	7,3	9,3	128,0	0,01	0,03	3,0	0,66	0	238,0	186,0	0,8	0	26,0	0,1
376	Чай с сахаром ^с	200	0,2	0,05	15,01	57,53	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	52,8	0,13	0,013	0,1	0	0,933	14,00	63,20	0,013	0,004	18,80	1,60
Итого за Завтрак молочный		660	18,5	15,1	80	528,4	0,44	0,46	15,20	0,31	3,922	253,18	509,28	1,36	0,026	124,58	5,77
% от суточной нормы			24,06%	19,07%	23,79%	22,49%	36,40%	32,95%	25,33%	44,66%	39,22%	23,0%	46,30%	13,61%	26,00%	49,83%	48,0%
Обед (полноценный рацион питания)																	
54-20з-2020	Салат из зеленого горошка	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
854-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,28	11,4	93,54	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
312	Картофельное пюре	150	3,29	7,06	22,21	159,98	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77
268	Котлеты из говядины	100	18,5	25,86	4,76	324,61	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95
382	Какао молоком ^с	200	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		740	28,9	31,4	109,6	836,0	1,04	0,94	40,1	1,06	5,2	135,9	460,20	2,2	0,023	116	6,25

% от суточной нормы	37,49 %	39,70 %	32,71 %	35,57 %	86,33 %	67,29 %	66,78 %	151,57 %	52,00 %	12,4 %	41,84 %	21,66 %	23,00 %	46,31 %	52,1 %	
Итого в день	48,1	46,7	213,9	1468,7	1,52	1,45	102	1,43	10	424,9	988,2	3,8	0,052	257,1 5	14,87	
суточная норма	77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
% от суточной нормы	62,5 %	59,2 %	63,8 %	62,5%	127,0 %	103,5 %	169,2 %	204%	103,2 %	38,6 %	89,8 %	38,2 %	52%	102,9 %	124%	
-										Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа				четверг						Сезон:		осенне-весенний					
		Неделя:		1						Возраст:		7-11 лет					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
	Мёд	0,01	0	0	8,27	30,4	0,01	0,05	0,2	0,004	0,10	0,51	0,72	0,01	0,040	0,29	0,05
295	Котлета из курицы	100	15,24	5,8	10,16	151,26	0,06	0,21	0,68	0,200	0,02	66,37	166,3 4	2,05	0,027	26,87	1,74
203	Макаронный изделия маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	190,35	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
	Молоко пастеризован ное 2,5%	200	6,6	7,3	9,3	128,0	0,01	0,03	3,0	0,66	0	238,0	186,0	0,8	0	26,0	0,1
377	Чай лимоном	200// 4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87

	сахаром																	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44	
Итого за Завтрак мясной		730	21,3	15,0	76,5	525,9	0,23	0,28	9,46	0,235	2,23	114,7	259,3	2,89	0,034	52,6	6,21	
% от суточной нормы			27,71 %	18,95 %	22,82 %	22,38 %	19,42 %	19,79 %	15,76 %	33,57 %	22,28 %	10,4 %	23,58 %	28,87 %	33,50 %	21,03 %	51,7 %	
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,9	3,1	5,6	52,5	0,1	0,1	12,3	0,02	0,5	59,9	31,3	0,4228	0,003	16,3	0,70	
102	Суп гороховый с мясными фрикадельками	200/10	4,84	3,1	16,9	110,63	0,10	0,059	12,8	0,03	0	20,2	56,8	0	0	21,4	0,76	
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	0,20	0,236	0,5	0,05	0,0675	54,5	200,1	2,57	0,045	27,5	2,17	
173	Каша гречневая с маслом сливочным	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		730	27,3	39,0	94	833,4	0,7	0,6	52,4	0,17	5,17	218	469,9	4,495	0,051	110,6	6,48	
% от суточной нормы			35,50 %	49,34 %	27,96 %	35,46 %	55,08 %	41,10 %	87,26 %	24,71 %	51,68 %	19,8 %	42,72 %	44,95 %	51,00 %	44,26 %	54,0 %	
Итого в день			54,3	59,7	218,3	1623,0	0,97	0,98	63,6	0,41	7,80	447,2	885,0	8,09	0,092	182,2	13,67	

																		9		
суточная норма		77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00				
% от суточной нормы		70,6 %	75,6 %	65,2 %	69,1%	81,2 %	70,2 %	106,1 %	58%	78%	40,7 %	80,5 %	80,9 %	92%	72,9 %	114%				
-											Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20									
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)																				
Рацион: Школа				пятница						Сезон:		осенне- весенний								
			Неделя:		1				Возраст:		7-11 лет									
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак рыбный																				
	Мёд	0,01	0	0	8,27	30,4	0,01	0,05	0,2	0,004	0,10	0,51	0,72	0,01	0,040	0,29	0,05			
154-20з-2020	Зеленый горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00			
312	Картофельное пюре	150	3,29	7,06	22,21	159,98	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77			
154-3р-2020	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2	0,02	0,05	0,11	0,05	0,08	132,0	75,0	0,6	0	5,25	0,20			
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	6,6	7,3	9,3	128,0	0,01	0,03	3,0	0,66	0	238,0	186,0	0,8	0	26,0	0,1			
338	Фрукт порционно / банан 1шт	100	1,5	0,5	21,0	89,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20			
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,65	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87			

	сахаром																
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
Итого за Завтрак рыбный		850	23,4	24,6	45,3	515,8	0,3	0,4	26,9	0,4	4,608333	316,9	429	2,21	0,049	66,7	6,68
% от суточной нормы			30,43%	31,08%	13,54%	21,95%	27,53%	27,67%	44,78%	53,73%	46,08%	28,81%	38,97%	22,11%	49,00%	26,66%	55,7%
Обед (полноценный рацион питания)																	
67	Винегрет	60	1,5	3,47	6,77	62,61	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
54-2с-2020	Борщ сметаной	200/30	4,7	5,66	10,12	110,36	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57
293	Курица запеченая	100	21,12	12,07	0,188	193,87	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70
203	Макаронны отварные	150	5,7	3,43	36,45	190,35	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09
377	Чай лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,65	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		670	34,2	27,2	91,8	725,6	1,03	0,43	9,5	0,08	3,376	207,77	381,3	7,8	0,10	89,3	7,80
% от суточной нормы			44,42%	34,37%	27,41%	30,87%	86,06%	30,38%	15,79%	11,13%	33,76%	18,89%	34,67%	78,08%	96,00%	35,70%	65,0%
Итого в день			65,5	59,9	207,7	1610,8	1,47	0,93	40,0	0,51	9,38	615,2	883,1	11,80	0,156	192,30	16,30
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			85,0%	75,8%	62,0%	68,5%	122,8%	66,6%	66,7%	73%	93,8%	55,9%	80,3%	118,0%	156%	76,9%	136%
-																	Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)																	

Рацион: Школа			понедельник				Сезон:			осенне-весенний							
			Неделя:		2		Возраст:			7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
	Мёд	0,01	0	0	8,27	30,4	0,01	0,05	0,2	0,004	0,10	0,51	0,72	0,01	0,040	0,29	0,05
71	Помидор (сезонный)	40	0,427	0,107	2,347	11,47	0,04	0,05	10,0	0,020	0,4	8,00	28,00	0,15		42,0	
54-3г-2020	Макаронные отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	6,6	7,3	9,3	128,0	0,01	0,03	3,0	0,66	0	238,0	186,0	0,8	0	26,0	0,1
376	Чай	200	0,2	0,05	15,01	57,53	0,02	0,02	4	0	0,2	14	14	0,30	0,004	8	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за завтрак молочный		630	22,3	18,9	100,4	636	0,33	0,44	41,74	0,30	2,82	146,28	350,57	3,037	0,038	112,92	6,36
% от суточной нормы			28,9%	24,0%	30,0%	27,1%	27,5%	31,4%	69,6%	42,9%	28,2%	13,3%	31,9%	30,4%	38,0%	45,2%	53,0%
Обед (полноценный рацион питания)																	
54-18с-2020	Свекольник	200	1,8	4,28	10,66	88,3	0,030	0,030	3,00	0,005	0,000	0,00	0,00			0,00	0,00
295	Котлета куриная	100	15,24	5,8	10,16	151,26	0,2	0,18	8,39	0,120	2	22,3	71,5	0,2	0,01	18,71	0,88

139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	95,06	0,16	0,11	25,17	0,38	0,15	55,12	235,4	1,98	0,07	49,43	2,37
389	Сок	200	1,0	0,2	20,20	86,6	0	0,01	0,1	0	0,05	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		690	25,4	20,5	66,5	539,1	0,47	0,37	36,66	0,51	4,60	96,67	378,31	3,39	0,08	81,94	4,90
% от суточной нормы			32,9%	26,0%	19,9%	22,9%	39,2%	26,4%	61,1%	72,2%	46,0%	8,8%	34,4%	33,9%	81,0%	32,8%	40,8%
Итого в день			47,7	39,5	167,0	1175,3	0,80	0,81	78,4	0,81	7,42	243,0	728,9	6,43	0,119	194,86	11,26
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			61,9%	49,9%	49,8%	50,0%	66,7%	57,9%	130,7%	115%	74%	22,1%	66,3%	64,3%	119%	77,9%	94%
									Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20								

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа				вторник						Сезон:		осенне-весенний					
		Неделя:		2						Возраст:		7-11 лет					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
	Мёд	0,01	0	0	8,27	30,4	0,01	0,05	0,2	0,004	0,10	0,51	0,72	0,01	0,040	0,29	0,05
341	Фрукт порционно / Апельсин 1	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30

	шт																
54-6т-2020	Сырники со сметаной	150/20	29,4	8,6	31	319,1	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	6,6	7,3	9,3	128,0	0,01	0,03	3,0	0,66	0	238,0	186,0	0,8	0	26,0	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,53	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
Итого за Завтрак молочный		670	18,3	23,2	100,8	663,8	0,36	0,43	64,92	0,12	2,59	492,00	474,80	2,11	0,065	112,60	3,58
% от суточной нормы			23,8%	29,4%	30,1%	28,2%	30,1%	31,0%	108,2%	17,3%	25,9%	44,7%	43,2%	21,1%	65,0%	45,0%	29,8%
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы отварной	60,00	0,86	3,05	5,13	50,12	0,06	0,04	12,40	0	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
54-2с-2020	Борщ	200	4,7	5,66	10,12	110,36	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14,0	9,2	12,6	187,4	0,2142	1,4346	4,1	5,2857	1,26	34,2	228,1	3	0,0045	16,0	4,61
312	Картофельное пюре	150	3,29	7,06	22,21	159,98	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77
349	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		720	24,8	23,1	90,8	669,9	0,52	1,60	38,4	6,08	7,41	140,8	434,9	5,60	0,01	76,6	7,92
% от суточной нормы			32,17%	29,2%	27,1%	28,5%	43,0%	114,3%	64,0%	868,6%	74,1%	12,8%	39,5%	56,0%	14,2%	30,6%	66,0%

Итого в день			48,7	52,3	255,2	1664,8	0,96	2,07	129,7	6,25	10,80	673,2	1037,1	8,92	0,081	218,60	12,98
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			63,3%	66,2%	76,2%	70,8%	79,8%	148,1%	216,1%	893%	108,0%	61,2%	94,3%	89,2%	81%	87,4%	108%
-										Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)																	
Рацион: Школа			среда					Сезон:			осенне-весенний						
			Неделя:		2		Возраст:			7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
	Мёд	0,01	0	0	8,27	30,4	0,01	0,05	0,2	0,004	0,10	0,51	0,72	0,01	0,040	0,29	0,05
15	Сыр твердых сортов	20	4,64	6,8	0,02	79,84	0,02	0,024	7,3	0,27	1,41	18,3	22,8	0,21	0,004	7,7	0,30
	Батон нарезной	40	2,67	0,53	13,73	52,8	0,079	0,135	0,71	0,023	0,0225	31,98	125,21	1,63	0,090	17,07	1,60
54-20к2020	Каша молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187,3	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,30
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	6,6	7,3	9,3	128,0	0,01	0,03	3,0	0,66	0	238,0	186,0	0,8	0	26,0	0,1
376	Чай сахаром ^с	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
338	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	42,92	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44

	(груша)																	
Итого за Завтрак молочный		760	17,92	16,85	71,87	493,31	0,28	0,28	21,24	0,33	2,18	190,9	365,72	1,86	0,10	84,22	3,51	
% от суточной нормы			23,3%	21,3%	21,5%	21,0%	23,2%	19,9%	35,4%	47,1%	21,8%	17,4%	33,2%	18,6%	97,0%	33,7%	29,2%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
54-24з-2020	Икра кабачковая	60	0,8	2,8	4,4	46,8	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,4	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7	
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,58	5,74	11,58	116,06	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0,00	14,5	0,99	
203	Макароны отварные	150	5,7	3,43	36,45	190,35	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09	
279/333	Тефтели	90/25	13,49	16,19	17,18	264,09	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		755	34,6	26,8	84,4	716,8	1,1	0,6	13,6	1,6	3,6	191,2	249,4	4,8	0,1	87,3	6,3	
% от суточной нормы			44,9%	33,9%	25,2%	30,5%	87,6%	39,5%	22,7%	226,4%	36,1%	17,4%	22,7%	48,2%	60,0%	34,9%	52,5%	
Итого в день			61,1	50,9	196,7	1465,0	1,41	1,14	45,5	1,97	6,19	639,1	827,3	7,23	0,158	241,96	10,08	
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
% от суточной нормы			79,4%	64,5%	58,7%	62,3%	117,5%	81,6%	75,8%	282%	61,9%	58,1%	75,2%	72,3%	158%	96,8%	84%	
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)																		
Рацион: Школа					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	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
	Мёд	0,01	0	0	8,27	30,4	0,01	0,05	0,2	0,004	0,10	0,51	0,72	0,01	0,040	0,29	0,05	
341	Фрукт порционно / мандарин 1шт	100	1,07	0,27	8,1	35,76	0,07	0,080	24,3	0,90	4,7	61,0	75,9	0,70	0,013	25,5	1,00	
401	Оладьи со сгущенкой	150/20	10,9	11,9	57,3	365,57	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31	
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	6,6	7,3	9,3	128,0	0,01	0,03	3,0	0,66	0	238,0	186,0	0,8	0	26,0	0,1	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,53	0,08	0,08	4,0	0	0	31,1	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72	
Итого за Завтрак молочный		670	21,46	18,48	87,91	586,74	0,38	0,58	29,14	1,13	7,47	311,17	491,47	3,11	0,04	107,61	4,67	
% от суточной нормы			27,9%	23,4%	26,2%	25,0%	32,0%	41,8%	48,6%	161,6%	74,7%	28,3%	44,7%	31,1%	35,3%	43,0%	38,9%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	3,10	5,60	53,9	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60	
113	Суп-лапша куриная	200/10	6,9	6,95	18,76	160,5	0,2	0,18	8,39	0,120	2	22,3	71,5	0,2	0,01	18,71	0,88	

268	Биточки детские	90	11,66	12,42	11,96	203,29	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98	
173	Каша гречневая с маслом сливочным	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19	
54-22ХН-2020	Кисель	200	0,2	0	13	52,9	0,01	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		740	27,4	29,5	84,4	712,9	0,62	0,55	64,8	0,26	5,880	127,19	438,2	5,83	0,01	110,89	7,33	
% от суточной нормы			35,6%	37,3%	25,2%	30,3%	52,0%	39,3%	108,0%	37,3%	58,8%	11,6%	39,8%	58,3%	14,7%	44,4%	61,1%	
Итого в день			56,8	56,9	204,5	1534,8	1,14	1,48	134,8	1,49	14,85	711,6	1144,0	9,15	0,052	260,50	13,57	
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
% от суточной нормы			73,8%	72,1%	61,0%	65,3%	95,1%	106,1%	224,6%	213%	148,5%	64,7%	104,0%	91,5%	52%	104,2%	113%	
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)																		
Рацион: Школа				пятница						Сезон:		осенне-весенний						
			Неделя:		2				Возраст:		7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

Завтрак молочный																	
	Мёд	0,01	0	0	8,27	30,4	0,01	0,05	0,2	0,004	0,10	0,51	0,72	0,01	0,040	0,29	0,05
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	6,6	7,3	9,3	128,0	0,01	0,03	3,0	0,66	0	238,0	186,0	0,8	0	26,0	0,1
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,65	0	0	0,01	3,0	0,00	0,40	0,87	0,0	0,017	0	0,06
Итого за завтрак мясной		704	20,9	19,4	91,7	608	0,34	0,20	14,19	0,06	2,19	57,23	234,36	2,87	0,038	41,96	5,47
% от суточной нормы			27,2%	24,5%	27,4%	25,9%	28,3%	14,3%	23,7%	8,9%	21,9%	5,2%	21,3%	28,7%	37,5%	16,8%	45,6%
Обед (полноценный рацион питания)																	
59	Салат моркови с яблоком	60	0,64	0,1	5,11	23,9	0,01	0,05	5,7	0,02	0,10	97,00	65,70	0,43	0,001	13,8	0,84
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,66	10,12	110,36	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57
232	Рыба, запеченная в томате с овощами	100	20,2	12,07	2,08	197,23	0,20	0,17	0,9	0,03	0,1125	37,5	11,3	0,2	0,010	20,72	0,71
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,98	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77
349	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за обед (полноценный рацион)		640	32,2	28,1	82,4	711,1	0,5	0,4	44,9	0,2	5,1	235,8	278,5	3,4	0,0	91,1	4,3

питания)																
% от суточной нормы	41,8 %	35,6 %	24,6 %	30,3%	41,0 %	29,6 %	74,8 %	24,6%	50,9%	21,4 %	25,3 %	34,2 %	16,5 %	36,4 %	35,7 %	
Итого в день	64,2	59,4	246,4	1746,1	0,98	0,77	68,2	0,34	8,93	375,5	656,5	7,60	0,064	161,0 4	11,03	
суточная норма	77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
% от суточной нормы	83,4 %	75,2 %	73,6 %	74,3%	81,8 %	55,3 %	114%	49%	89%	34,1 %	59,7 %	76,0 %	64%	64,4 %	92%	