

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная школа с. Лебяжье муниципального образования
«Мелекесский район» Ульяновской области»

СОГЛАСОВАНО

Начальник Управления образования
администрации МО «Мелекесский район»

Л.В. Калашникова



« 17 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «Основная школа с Лебяжье»

И.Ю. Макарова



« 17 » августа 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рацион: Образовательные учреждения
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 понедельник
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 лет

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Пищевые вещества (г)			B1	B2	C		A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe												
			Б	Ж	У															8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20												
Завтрак																															
93	Суп молочный с вермишелью	200	7,23	9,81	28,8	182,0	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												
430,06	Чай с молоком	200	4,68	5,15	22,58	89,0	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												
5,36	Батон с маслом сливочным	40	2,10	1,12	10,44	116,4	0,10	0,02	0,1	0,1	0,13	11,52	49,30	1,480	0,100	3,00	0,000	14,50	0,02												
Итого за Завтрак			15,35	15,68	81,06	387,40	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	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный	60	0,6	3,1	2,2	38,5	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												
30,08* 3 П	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83												
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками	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 с кабачком запеченные под соусом	90	13,87	10,23	4,94	194,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46												
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086												
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15												
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	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												
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,39	20,12	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	24,6	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			54,740	61,190	325,040	1108,20	1,167	1,170	50,360	0,36	0,412	678,680	1050,12	3,16	0,41	1758,69	0,8	226,0	9,7												
Суточная норма			77,0	79,0	335,0	1108,2	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,00	250	12,00												
% от суточной нормы			71,1%	97,5%	99,0%	98,4%	97,0%	84,0%	84,0%	80%	41,0%	92,0%	95,0%	105,0%	138%	160,0%	81,5%	90,4%	81%												

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3.1/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
181,10	Каша молочная манная	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,8	124,5	0,025	0,020	83,5	0,090	26,1	0,41
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,0500	0,05	152,2	124,5	0	0,003	149,6	0	21,3	0,40
5,36	Батон с маслом сливочным	40	2,10	1,12	10,44	116,4	0,10	0,02	0,1	0,1	0,13	11,52	49,30	1,480	0,100	3,00	0,000	14,50	0,02
Итого за Завтрак			27,52	16,30	85,17	525,53	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
Итого завтрак (зимний период)			29,8	19,3	84,8	634,4	0,4	0,3	1,1	0,13	0,04	200,9	398,8	0,0	0,3	174,3	0,0	46,4	2,6
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик"	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 3,17	Салат "Фасолька" картофельный, растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,80
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне	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
239,43	Тедтели 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-	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
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,003	12,2	0,0	23,5	1,95
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
Итого обед (зимний период)			22,7	23,1	102,7	636,0	0,5	0,4	6,5	0,15	0,07	313,0	562,9	0,2	0,0	111,8	0,1	148,0	7,3
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	11,13
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%	92,7%

вторник

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион. Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

среда

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			4	5	4	5	6	6														
Завтрак																						
71,13	Каша молочная из крупы "Геркулес"	200	7,2	9,81	28,8	0,22	0,20	1,30	0,05	0,11	142,6	97,9	0,063	0,01	65,5	0,150	6,7	0,53				
303,16	Напиток кофейный	200	5,00	3,20	24,66	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,40	90,00	0,20	0,25	187,90	0	14,00	0,12				
5,36	Батон с маслом сливочным	40	2,10	1,12	10,44	0,10	0,02	0,1	0,1	0,13	11,52	49,30	1,480	0,100	3,00	0,000	14,50	0,02				
Итого за Завтрак																						
Обед (полноценный рацион питания)																						
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29				
7 * 3П	Салат "Витаминный" (капуста)	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65				
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	250	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	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	417,63	0,2	0,1	4,69	0,002	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	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24				
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,0	17,5	79,0	0,01	0,00	12,2	0,0	23,5	1,95				
28,01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	16,00	11,0	0,00	0,00	1,70	0,0	5,00	0,12				
Итого обед (зимний период)																						
Итого в день																						
суточная норма																						
			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0				

% от суточной нормы	85,2%	94,2%	94,3%	97,0%	99,0%	65,0%	81,0%	72%	51,0%	64,0%	104,0%	72,0%	46,0%	80,0%	29%	109,9%	103%
---------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-----	--------	------

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период. Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.5590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Образовательные учреждения

Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 лет

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг/мк)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	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																							
177,00	Каша молочная рисовая	200	10,06	11,34	41,26	307,00	0,02	0,25	1,22	0,009	0,00	167,90	0,00	0,00	0,000	0,00	0,0000	0,00	2,12				
430,06	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	0,04	0,14	1,2	0,02	0,0	113,9	0,00	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,37				
5,36	Батон с маслом сливочным	40	2,10	1,12	10,44	116,4	0,10	0,02	0,1	0,1	0,13	11,52	49,30	1,480	0,100	3,00	0,000	14,50	0,02				
Итого за Завтрак																							
Обед (полноценный рацион питания)																							
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным	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				
124,47	Суп овощной на бульоне	200	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	Гороховое пюре 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	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				
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,000	0,0	17,50	79,0	0,012	0,0028	12,2	0,0	23,5	1,95				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																							
Итого в день																							
Суточная норма																							
% от суточной нормы																							

Неделя: 1
 четверг

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						7-11 лет										
			Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	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																			
177,00	Каша молочная пшеничная	200	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
693,08	Кавказ с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,0500	0,05	152,2	124,5	0	0,003	149,6	0	21,3	0,40
5,36	Батон с маслом сливочным	40	2,10	1,12	10,44	116,4	0,10	0,02	0,1	0,13	0,13	11,52	49,30	1,480	0,100	3,00	0,000	14,50	0,02
Итого за Завтрак																			
Обед (полноценный рацион питания)																			
4,19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,0271	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59
20,14 * ЗП	Салат из овощей заправленный растительным	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
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,019	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75
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	Напиток фруктовый (яблоко, ягоды)	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,001	43,0	6,8	0,003	0,0	9,99	0,0	4,30	0,60
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,000	0,000	17,50	79,0	0,012	0,0028	12,2	0,0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																			
Итого за обед (зачисный период)																			
Итого в день																			
Суточная норма																			
% от суточной нормы																			
			107,0%	95,7%	92,9%	96,4%	115,0%	113,0%	137,0%	67%	201,9%	93,0%	99,0%	60,0%	49,0%	63,0%	58%	98,3%	108%

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 2

Возраст:

Минеральные вещества (мг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				У	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe		
			4	5	6	4	5	6																	
Завтрак молочный																									
345,24	Каша молочная "Дружба"	200	4,20	6	30,2	184,1	0,17	0,12	4,02	0,04	0	152,88	220,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66,10	0,36			
5,36	Батон с маслом сливочным	40	2,10	1,12	10,44	116,4	0,10	0,02	0,1	0,1	0,13	11,52	49,30	1,480	0,100	3,00	0,000	0,000	0,000	0,000	14,50	0,02			
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,27	0,04	0,15	1,30	0,030	0,03	120,40	90,0	0,2	0,25	187,9	0,1	0,1	0,1	0,1	14,00	0,12			
Итого за завтрак																									
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	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	0,001	0,001	9,82	0,29				
47,01	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с яблоком, заправка лимонный сок)	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	26,85	16,35	0,00	0,01	51,04	0,001	0,001	0,001	8,69	0,64				
66,236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,70	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	0,03	0,03	22,44	0,80				
267,71	Шницель запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4,00	220,92	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,30	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	0,080	0,080	8,47	0,09				
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	0,080	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	0	0	10,00	0,24				
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	0	0	23,5	1,95				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																									
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	0,1	0,1	88,9	6,3					
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	0,4	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	1,0	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%	40,7%	40,7%	57,0%	97,1%					

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Район: Образовательные учреждения

вторник
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2							Минеральные вещества (мг)										
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А									D	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак			7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,8	124,5	0,025	0,020	83,5	0,090	26,1	0,41	
2,35	Каша молочная ячневая	200	4,68	5,15	22,58	89,0	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	
4,30,06	Чай с молоком	200	2,10	1,12	10,44	116,4	0,10	0,02	0,1	0,13	11,52	49,30	1,480	0,100	3,00	0,000	14,50	0,02		
5,36	Батон с маслом сливочным	40	27,48	16,30	77,71	594,94	0,23	0,21	4,98	0,39	55,07	292,83	0,81	0,76	155,18	0,26	59,92	4,08		
Итого за Завтрак			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	
Обед (полноценный рацион питания)			4,98	7,69	9,46	124,60	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,30	71,48	0,04	0,57	30,95	0,02	18,71	0,88	
0,09	Салат "фасолька" заправленный растительным маслом	200	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	
124,47	Суп овощной на бульоне	90	3,25	9,25	28,02	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	
273,07	Котлеты рыбные запеченные	150	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	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	20	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	
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	200	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,02	23,5	0,95	
349,10	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	50	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	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	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	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			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	260	12,00	
Итого в день			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%	
суточная норма																				
% от суточной нормы																				

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: Образовательные учреждения

осенне-весенний

среда

7-11 лет

Сезон:

Возраст:

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
345,01	Каша молочная гречневая вязкая	200	7,30	12,50	54,30	345,30	0,10	0,20	3,40	0,030	0	147,60	198,60	0,000	0,02	0,00	0,000	57,80	1,30
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,0500	0,05	152,2	124,5	0	0,003	149,6	0	21,3	0,40
5,36	Батон с маслом сливочным	40	2,10	1,12	10,44	116,4	0,10	0,02	0,1	0,1	0,13	11,52	49,30	1,480	0,100	3,00	0,000	14,50	0,02
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	13,04	0,83
124,26	Щи из св. капусты на бульоне	200	5,1	4,16	19,13	136,3	0,07	0,07	0,96	0,05	0,022	24,8	64,15	0,01	0,01	7,50	0,02	8,73	0,91
288,38	Птица, порционная запеченая	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	14,80	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
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	0,95
28,01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,20	16,00	11,0	0,00	0,00	1,70	0,0	5,00	0,12
Итого в день																			
			93,8	74,0	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
Уточная 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	260	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%

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	D	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																													
181,10	Каша молочная манная	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,8	124,5	0,025	0,020	83,5	0,090	26,1	0,41										
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,27	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										
5,36	Батон с маслом сливочным	40	2,10	1,12	10,44	116,4	0,10	0,02	0,1	0,1	0,13	11,52	49,30	1,480	0,100	3,00	0,000	14,50	0,02										
Итого за завтрак																													
Обед (полноценный рацион питания)																													
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,5	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)	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	40,67	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										
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	0,95										
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																													
Итого за Обед (зимний период)																													
Итого в день																													
суточная норма																													
% от суточной нормы																													
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период																													

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 2

Возраст:

№ 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																					
177,00	Каша молочная рисовая	200	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		
430,06	Чай с молоком	200	4,68	5,15	22,58	89,0	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		
5,36	Батон с маслом сливочным	40	2,10	1,12	10,44	116,4	0,10	0,02	0,1	0,1	0,13	11,52	49,30	1,480	0,100	3,00	0,000	14,50	0,02		
Итого за Завтрак																					
Обед (полноценный рацион питания)																					
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52		
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,06		
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92	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	0,09		
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	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		
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	0,06		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																					
Итого в день																					
Суточная норма																					
% от суточной нормы																					
			113,2%	101,5%	101,2%	99,6%	85,8%	105,0%	90,95%	49,87%	58,0%	65,0%	88,38%	120,6%	21,0%	46,3%	95,5%	82,0%	70,0%		