

Утверждаю
директор МКОУ Папузинская ОШ
Селиверстова О.А. *Селиверстова*
от 01.09.01 2022г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ В МКОУ ПАПУЗИНСКОЙ ОШ
(7-11лет)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
понедельник

Рацион: Образовательные учреждения

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10	0.0	0.002	16.00	11.00	0.00	0.00	1.70	0	5.00	0.12
71.13	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	7.23	9.81	28.8	225.2	0.22	0.20	1.30	0.054	0.11	142.58	97.90	0.063	0.014	65.45	0.15	6.69	0.53
693.08	Какао с молоком	200	4.68	5.15	22.58	151.5	0.06	0.23	1.95	0.050	0.05	152.2	124.5	0.034	0.003	149.6	0.19	21.3	0.40
0.08	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.9		0	8.00	26.00	0.005	0.002	52.40	0.001	0.00	0.44
Итого за Завтрак			15.35	15.68	81.06	508.20	0.36	0.46	14.13	0.10	0.16	318.78	259.40	0.10	0.02	269.18	0.34	32.99	1.49
Обед (полноценный рацион питания)																			
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0.6	3.1	2.2	38.6	0.06	0.07	13.60	0.016	0.00	56.3	21.1	0.002	0.017	10.1	0.02	22.6	0.60
50,08* 3 П	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1.99	4.53	4.95	68.27	0.01	0.04	5.54	0.06	0.00	65.82	48.95	0.01	0.039	8.30	0.02	13.94	0.83
102.16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками ржаными на бульоне	200/10	4.8	3.1	19.85	129.2	0.21	0.07	7.00	0	0	42.10	142.5	0.078	0.006	69.41	0.038	29.62	0.41
267.66	Крокеты запеченные под соусом сметано-томатным	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	24.7	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			41.740	35.800	182.330	1229.00	0.940	0.790	39.420	0.15	0.110	543.280	663.30	1.05	0.06	483.78	0.6	142.3	5.2
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			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

вторник

Сезон:
Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				В1	В2	С	А	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
Завтрак																			
71.15	каша гречневая молочная с маслом и сахаром	200.	11.09	15.78	40.80	327.01	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
430.06	какао на молоке	200	0	0	19.96	74.9	0.00	0.00	0	0.0000	0	0.4		0	0.25	71.15	0		0.06
1.03	сыр твердый порционно	20.	4.64	5.90	0.00	72.8	0.04	0.01	0.88		0	8.0	26.0	0.005	0.002	52.4	0.001	0.0	0.44
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>			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" 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>	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
124.44	<i>Салат со сметаной из свежей капусты и картофеля</i>	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
273.07	Ктефтели 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
5.00	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
<i>Итого обед (зимний период)</i>			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%	92.8%

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

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg
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	0.002	16.00	11.00	0.00	0.00	1.70	0	5.00	0.12
223.15	каша молочная Дружба с маслом и сахаром	200.	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 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	Батон нарезной порционный	30	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	0.00130	118.22	3.72
Обед (полноценный рацион питания)																			
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0.34	2.05	1.74	28.09	0.03	0.01	8.91	0.32	0.00	12.84	8.93	0.01	0.19	61.37	0.0014	9.82	0.29
7 * ЗП	Салат "Витаминный"(капуста консервированная,кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1.90	2.50	7.80	61.00	0.05	0.03	23.00	0.00	0.00	29.40	43.30	0.00	0.04	51.03	0.001	7.63	0.65
83.03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1.37	2.120	8.76	59.65	0.05	0.05	15.7	0.06	0.00	37.88	38.91	0.22	0.48	98.20	0.03	18.44	0.93
291.33	Плов с птицей	230	16.15	17.02	48.46	407.63	0.2	0.1	4.69	0.002	0	31.61	215.19	0.095	0.093	58.07	0.042	52.25	1.96
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0	28.7	0.078	0.2	202.0	0	10.0	0.24
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0.0	0.0	17.5	79.0	0.01	0.00	12.2	0.0	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19.380	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
Итого обед (зимний период)			20.9	22.1	104.3	705.2	0.4	0.3	48.2	0.06	0.00	130.4	405.1	0.4	0.8	421.5	0.1	111.8	5.7
Итого в день			65.6	74.4	295.9	2081.3	1.2	0.9	48.5	0.50	0.51	508.9	1140.6	2.15	1.38	879.0	0.29	274.7	12.4
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60.0	0.70	1.0	1100	1100	3.0	3.00	1100	1.0	250.0	12.0
% от суточной нормы			85.2%	94.2%	94.3%	97.0%	99.0%	65.0%	81.0%	72%	51.0%	64.0%	104.0%	72.0%	46.0%	80.0%	29%	109.9%	103%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Район: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			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																			
173.00	каша рисовая молочная	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
382.00	какао с молоком	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
124.44	Щи "Весенние" из свежей капусты и картофеля	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 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
5.00	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)			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.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Район: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

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	0.002	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	0.0001	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	0.0271	0	22.8	21.60	0.00	0.04	10.30	0.020	14.70	0.59
20.14 * ЗП	<i>Салат из свеклы заправленный растительным маслом</i>	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
514.19	пельмени	250	3.35	2.88	16.38	106.26	0.05	0.05	1.10	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	Сок фруктовый	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)			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
<i>Итого обед (зимний период)</i>			<i>30.7</i>	<i>28.0</i>	<i>95.8</i>	<i>686.8</i>	<i>0.9</i>	<i>0.7</i>	<i>36.6</i>	<i>0.05</i>	<i>0.09</i>	<i>189.9</i>	<i>461.5</i>	<i>0.1</i>	<i>0.4</i>	<i>137.4</i>	<i>0.1</i>	<i>120.2</i>	<i>7.0</i>
Итого в день			45.7	35.6	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	12.00
% 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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Питательные вещества (г)					В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак молочный																				
173.00	каша гречневая молочная с маслом сливочным	250.	11.09	15.78	40.80	327.01	0.36	0.32	2.16	0.03	0.43	30.84	25.37	0.50	0.15	247.8	0.02	3.99	0.06	
3.18	бутерброд с маслом сливочным	50.	3.80	0.40	24.25	118	0.06	0.02	1.1	0.44	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0	23.5	1.95	
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	
47,01 3 П	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с) заправленный растительным маслом	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	8.69	0.64	
66236.09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	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	
288	печень по — строгановски	90	13.89	12.37	1.38	168.97	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	
5.01	Хлеб пшеничный	50.	3.80	0.40	24.25	118	0.06	0.02	1.1	0.44	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0	23.5	1.95	
5.00	Хлеб ржаной.	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	1.95	
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 8)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			вторник					Сезон: 7-11 лет					осенне-весенний							
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Si	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак мясной																				
173.00	каша молочная рисовая с маслом и сахаром	250	3.70	3.96	38.88	196.24	0.03	0.02	0.00	0.04	0.04	14.94	79.38	0.19	0.06	38.95	0.06	27.89	0.59	
430.06	Чай черный витаминизированный	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	
124.44	Щи "Весенние" из свежей капусты и шпината на бульоне	200	1.97	5.18	8.97	88.14	0.02	0.02	4.20	0.04	0.00	36.74	24.20	0.07	0.57	30.95	0.20	12.40	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	
5.00	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	0.02	23.5	0.95	
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%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

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

Неделя: 2 среда Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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																			
3.01	сыр порционно	10	2.00	0.72	0.14	66.20	0.0	0.01	0.0	0.10	0.13	1.20	1.90	0.28	0.1	3.0	0.0	0.04	0.02
181.11	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
351.01	кисель фруктовый	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	Батон нарезной порционный	30	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)																			
50.00	салат из свеклы с сыром и растительным 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	0.04	8.30	0.02	13.94	0.83
151.54	суп лапша с зеленью на бульоне	200	2.3	5.45	10.95	74.6	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
250.02	гороховое пюре с маслом	180	6.84	7.20	43.74	228.38	0.05	0.12	0.75	0	0	18.71	125.6	0.0	0.01	17.4	0.04	14.89	1.3
289.39	котлета куриная п/ф	90	22.10	27.50	4.50	351.50	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	0.00	0.30	22.20	86.40	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
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 за ужин (зимний период)			22.2	16.0	80.2	574.5	0.3	0.3	43.8	0.0	0.1	103.8	257.5	1.7	0.4	626.0	0.1	67.1	3.4
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 10)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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 мясной																			
901.01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0.10	0.72	0.14	66.20	0.0	0.01	0.0	0.10	0.13	1.20	1.90	0.28	0.1	3.0	0.0	0.04	0.02
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	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	Кофейный напиток 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	50	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 * ЗП	Салат "Витаминный" 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
124.99	Щи из свежих капусты с картофелем с говядиной отварной	250/10	1.97	5.18	8.97	88.1	0.02	0.02	9.20	0.12	0.00	22.3	71.48	0.043	0.57	30.95	0.020	18.71	0.88
436.98	плов	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
5.00	Хлеб ржаной ,хлеб пшеничный	50/50	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)			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 11)

Район: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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																			
182.00	каша пшённая молочная с маслом сливочным	200.	8.88	11.35	49.30	284.8	0.24	0.20	1.46	0.02	0.13	170.00	285.80	0.06	0.03	20.29	0.21	17.13	0.19
430	Чай черный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	58	0	0.01	0.90	0.0001	0	5.25	8.24	0.6	0.0	15.83	0	4.4	0.87
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.0	0	0.44
Итого за Завтрак			16.3	8.95	50.25	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	Винигрет овощной	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
124.48	суп овощной на бульоне с трюфелями пшеничными	250/50	7.3	7.00	42.0	256.62	0.02	0.02	9.20	0.023	0.11	29.28	42.97	0.023	0.046	7.50	0.02	13.67	0.66
171.00	гречка отварная	150	7.6	7.25	37.3	223.44	0.26	0.04	0.04	14.200	0.04	179.60	12.00	0.013	0.003	22.90	0.01	12.00	0.01
273.07	котлеты куриные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	11.93	9.50	20.22	200.86	0.61	0.56	0.62	0.010	0.23	40.78	0.00	0.07	0.00	74.20	0.00	61.60	0.07
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	Хлеб пшеничный	50.	4	0.4	24.3	117.5	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.0	0	0.44
5.00	Хлеб ржаной.	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)			31.70	31.04	141.77	950.70	0.54	0.37	16.02	0.18	0.3	117.0	523.4	1.2	0.4	276.6	0.5	107.7	3.7
Итого в день			87.2	80.2	339.0	2339.9	1.0	1.5	54.6	0.3	5.6	496.0	972.1	3.6	0.6	509.3	1.0	205.0	8.5
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	1	1100	1100	3	3.00	1100	1.0	250	12.00
% 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%	70.8%