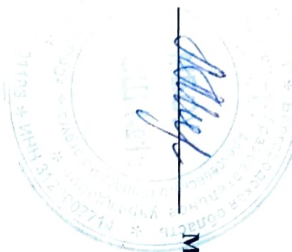


Согласовано:
Директор
МБОУ «Средняя Общеобразовательная
Школа № 1»



Мироненко Л. Ю.

Утверждаю:
Генеральный директор
СПСБ "БизнесЦентр"



Н.И. Фомина

Перспективное меню на 2022-2023 год
(осенне – зимний период)

**В Мунициципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении «Средняя
Общеобразовательная Школа № 1» Алексеевского района Белгородской области
(предоставление горячих завтраков и обедов)**

Для обучающихся с 7 до 11 лет
(предоставление горячих завтраков и обедов)

Рацион: Школа

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Неделя: 1

понедельник

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Применение 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	Завтрак мясной	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,24	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18		
591	Гуляш мясной 90/30	120	45,68	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75		
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,37	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03		
377	Чай с лимонном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293		
ПР	Кондитерское изделие	20	10,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20		
Итого за завтрак мясной		600	80,00	15,72	21,14	86,08	597,47	0,32	0,14	16,58	0,06	2,72	61,76	169,55	2,18	2,56	39,90	5,33		
% от суточной нормы			17,47%	22,98%	22,48%	21,97%	23,12%	8,71%	8,71%	23,68%	6,56%	22,69%	5,1%	14,13%	15,55%	255,13%	13,30%	29,6%		
ПР	Молоко "Авилка"	200		5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12		
Обед (полноценный рацион питания)																				
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	7,50	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17		
96	Рассольник "Ленинградский" на м/б	250	13,85	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95		
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55396-2012)	100	44,81	16,68	23,27	4,28	293,00	0,20	0,23	0,48	0,05	0,088	54,5	200,1	2,56	0,050	27,5	2,17		
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	13,80	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26		
345	Комлот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15		
ПР	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,04	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		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,000	0,293	0,293		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	90,00	33,39	40,3	117	963,9	0,7	0,6	40,1	0,16	7,49	225	595,6	5,620	0,060	217,8	9,77		
% от суточной нормы			37,10%	43,81%	30,54%	47,95%	35,00%	57,28%	17,59%	62,46%	18,7%	49,64%	40,14%	59,95%	72,61%	54,3%				
Полдник																				
	конвертик с сыром	90	26,39	0,59	0,27	8,06	36,99	0,030	0,03	34,43	0,030	0,9	22,5	15,30	0,20	0,002	9,90	1,13		
	Чай с лимонном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,03	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87		
Итого за Полдник		290	30,00	0,85	0,33	23,28	99,45	0,03	0,04	37,33	0,03	0,96	30,55	25,08	0,21	0,00	15,14	2,00		
% от суточной нормы			0,94%	0,36%	0,33%	6,08%	3,66%	2,14%	2,50%	53,32%	3,33%	8,00%	2,55%	2,08%	1,51%	1,50%	5,05%	11,1%		
Итого в день			90,00	92,0	383,0	2720,0	1660,8	1,03	0,74	94,0	0,25	11,18	317,0	790,3	8,01	2,618	272,88	17,09		
Суточная норма																				
% от суточной нормы			55,51%	67,1%	59,1%	61,1%	73,2%	46,2%	134,3%	27%	93%	26,4%	65,9%	57,2%	261,8%	91,0%	95%			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Школа

Неделя: 1

среда

Сезон:
 Возраст:

7-11 лет

№ рел.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Завтрак мясной																										
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,22	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18								
291	Плов с птицей	240	45,63	22,35	26,13	47,23	513,57	0,81	0,79	4,29	0,46	0	44,29	301,65	0	0	64,39	2,77								
379	Корфейный напиток на молоке	200	12,05	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12								
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293								
ПР	Кондитерское изделие	20	10,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20								
Итого за Завтрак мясной		540	80,00	28,28	29,46	87,24	727,30	0,93	0,98	19,18	0,51	1,22	192,92	432,58	1,20	0,01	91,59	5,56								
% от суточной нормы				31,42%	32,0%	22,8%	26,7%	66,1%	61,5%	27,4%	57,0%	10,2%	16,1%	36,0%	8,6%	14,3%	30,5%	30,9%								
Обед (полноценный рацион питания)																										
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	8,44	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00								
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,68	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37								
232	Рыба, запеченная с овощами	100	32,67	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,76	0,8	0,0	28,96	0,91								
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,11	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	8,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43								
699	Лимонный напиток	200	4,75	0,10	0,00	15,70	63,20	0,02	0,01	8,00	0,00	0,20	10,80	1,70	0,00	0,00	5,80	1,60								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	2,40	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293								
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293								
ПР	Кондитерское изделие	40	10,01	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18								
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		950	90,00	43,43	38,34	129,67	968,31	0,99	0,60	46,31	12,21	6,52	287,84	415,57	2,90	0,05	147,30	6,57								
% от суточной нормы				48,26%	41,7%	33,9%	35,6%	63,8%	37,6%	66,2%	1356,2%	54,4%	24,0%	34,6%	20,7%	48,2%	49,1%	36,5%								
Полдник																										
	Пирожок с повидлом	75	25,27	11,00	9,5	31,5	265,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,73	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66								
Итого за Полдник		275	30,00	11,22	9,5	55,9	354,1	0,1	0,3	26,7	0,1	1,8	41,2	121,5	1,6	0,0	20,4	1,3								
% от суточной нормы				12,47%	10,3%	14,6%	13,0%	7,1%	16,8%	38,2%	14,4%	15,0%	3,4%	10,1%	11,8%	10,0%	6,8%	7,0%								
Итого в день				82,93	77,3	272,8	2048,7	1,92	1,88	92	12,85	10	522,0	969,65	5,7	0,073	259,29	13,39								
% от суточной нормы				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1,2	1200	1200	14	0,1	300	18,00								
Суточная норма				92,15%	84,0%	71,2%	75,4%	137,0%	117,8%	131,7%	1428%	80%	43,5%	80,8%	41,0%	73%	86,4%	74,4%								

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Район: Школа

четверг

Сезон:
 Возраст:

7-11 лет

№ ред. по сборнику	Примерное наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Сезон: Возраст:						7-11 лет					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
1	2	3	Б	Ж	У		7	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe		
Завтрак молочный																				
378	Фрукт порционно	100	29,99	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20		
15	Сыр твердый-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	16,00	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33		
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	17,30	9,12	15,62	67,87	448,62	1,17	0,22	4,18	0,046	1,62	184,50	248,85	0	0,000	7225,00	1,62		
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87		
PP	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293		
PP	Кондитерское изделие	20	10,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20		
Итого за завтрак молочный			635	80,00	18,01	25,19	762,19	1,29	0,36	27,84	0,14	3,14	449,88	422,96	1,09	0,06	7256,99	7,51		
% от суточной нормы			20,01%	27,4%	30,2%	28,0%	91,9%	22,4%	39,6%	15,9%	26,2%	37,5%	35,2%	35,2%	7,8%	59,3%	2419,0%	41,7%		
Обед (полноценный рацион питания)																				
24	Салат из свежих помидоров и огурца с растительным маслом	100	21,64	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83		
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,22	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03		
288	Палочки мясные "Летские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	39,90	16,83	13,6	6,7	216,18	0,09	0,29	0,94	0,25	0,026	92,18	231,0	2,85	0,038	37,33	2,41		
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,37	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03		
349	Комлот из смеси сухофруктов	200	4,73	0,22	24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66			
PP	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,84	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78		
PP	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			910	90,00	35,27	25,71	876,6	0,67	0,53	57,30	0,29	7,62	251,17	611,74	6,65	0,058	140,52	7,04		
% от суточной нормы			39,19%	27,9%	32,9%	32,2%	48,0%	33,3%	81,9%	32,1%	63,5%	20,9%	51,0%	47,5%	58,0%	46,8%	39,1%			
Полдник																				
	Котлета в тесте	75	26,39	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60		
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87		
Итого за Полдник			275	30,00	11,26	46,72	317,96	0,10	0,31	3,50	0,13	1,86	26,65	123,58	1,65	0,01	22,64	1,47		
% от суточной нормы			12,51%	10,4%	12,2%	11,7%	7,1%	19,4%	5,0%	14,4%	0,56	15,5%	2,2%	10,3%	11,8%	10,0%	7,5%	8,2%		
Итого в день																				
Суточная норма			90,00	383,0	92,0	383,0	2720,0	2,06	1,20	88,64	0,90	12,61	727,71	1158,3	9,388	0,123	7420,15	16,02		
% от суточной нормы			71,71%	65,7%	75,3%	71,9%	147,1%	75,1%	126,6%	62%	105,1%	60,6%	96,5%	67,1%	123,3%	2473,4%	89%			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Школа

Неделя: 2
 понедельник

Сезон:
 Возраст:

7-11 лет

№ п/п	Пример 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	Завтрак мясной	2	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,41	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18					
591	Гуляш мясной 90/30	120	45,68	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75						
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	8,20	4,44	6,44	44,01	251,82	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71					
377	Чай с лимонном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87					
PP	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293					
PP	Кондитерское изделие	20	10,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20						
Итого за завтрак мясной		600	80,00	13,32	23,46	86,35	609,92	0,25	0,13	16,58	0,07	1,22	63,75	209,34	1,24	2,56	63,21	5,00					
% от суточной нормы			14,80%	25,5%	22,5%	22,4%	18,0%	8,0%	23,7%	7,9%	10,2%	5,3%	17,4%	8,9%	255,3%	21,1%	27,8%						
PP	Молоко "Авилка"	200		5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12						
Обед (полноценный рацион питания)																							
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	8,44	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00					
108	Суп картофельный (с крутой) на м/б	250	11,87	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925					
259	Жаркое по-домашнему	240	52,02	17,12	18,01	30,61	353,05	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98					
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15					
PP	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,04	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					
PP	Кондитерское изделие	40	7,63	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18					
PP	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	90,00	27,15	28,3	125,9	797,4	0,6	0,5	77,9	12,7	5,7	170,9	486,8	6,3	0,0	132,6	7,3					
% от суточной нормы			30,17%	30,7%	32,9%	29,3%	41,7%	32,2%	111,3%	141,5%	47,7%	14,2%	40,6%	44,8%	10,0%	44,2%	40,6%						
Полдник																							
	Ватрушка с повидлом	60	26,39	5,20	5,82	37,50	223,18	0,06	0,02	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58					
	Чай с лимонном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87					
Итого за Полдник		374	30,000	5,46	5,9	52,7	285,6	0,06	0,03	3,8	0,0	0,1	29,5	123,7	1,0	0,000	26,4	1,45					
% от суточной нормы			6,07%	6,4%	6,4%	13,8%	10,5%	4,3%	1,9%	5,4%	1,1%	0,5%	2,5%	10,3%	7,3%	0,0%	8,8%	8,1%					
Итого в день			49,93	57,6	285,0	1682,9	0,90	0,67	98,3	12,82	7,00	264,1	819,8	8,53	2,565	222,15	13,77						
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	170	14,0%	1,2	1200	1200	14	0,1	300	18,00						
% от суточной нормы			51,03%	62,6%	69,2%	62,2%	64,0%	42,0%	140%	14,25%	58%	22,0%	68,3%	60,9%	256,5%	74,1%	76%						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: Школа

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Сезон: второй													
			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)													
			Б	Ж	У	В	С	А	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe			
1	Завтрак молочный	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
222	Пудинг творожный	20	6,38	1,25	9,50	43,00	0,01	0,01	0,16	0,01	0,03	51,16	36,50	0,16	0,00	5,66	0,03					
382	Кефир с молоком	170	46,22	14,92	31,51	315,14	0,26	0,41	0,94	0,21	1,36	215,96	414,60	1,20	0,02	93,88	2,53					
Пр	Хлеб пшеничный	200	14,30	3,50	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48					
Пр	Кондитерское изделие	40	3,10	2,03	0,213	13,120	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293					
Итого за завтрак молочный		20	10,00	2,00	0,40	44,40	0,04	0,02	1,0	0,20	16,00	11,00	0	0	0	9,00	2,20					
% от суточной нормы		450	80,00	22,10	18,69	614,35	0,40	0,46	13,28	0,28	2,92	391,05	657,83	2,40	0,02	133,34	5,54					
Обед (полноценный рацион питания)			24,55%	20,3%	23,3%	22,6%	28,5%	28,6%	19,0%	31,4%	24,4%	32,6%	54,8%	17,1%	24,3%	44,4%	30,8%					
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	7,50	1,50	5,2	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,88	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37					
232	Биточки рыбные	90	29,68	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0,07	0,4	0,00	39,14	124,85	0,00	0,010	30,00	0,74					
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,11	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,086	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43				
699	Напиток апельсиновый	200	7,50	0,10	15,7	63,20	0,018	0,04	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,80					
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	2,64	0,48	13,88	69,6	0,08	0,04	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78					
Пр	Кондитерское изделие	40	11,39	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18					
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		940	90,00	31,59	34,60	138,04	923,36	0,83	0,55	38,76	12,09	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
% от суточной нормы			35,11%	37,6%	36,0%	33,9%	59,2%	34,4%	55,4%	134,3%	54,6%	24,5%	43,3%	17,7%	21,7%	52,7%	36,4%					
Полдник																						
377	Пирожок с начинкой Чай с лимоном	70	26,39	5,20	5,82	37,50	223,18	0,06	0,02	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58				
Итого за Полдник		200	3,61	0,26	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87					
% от суточной нормы		270	30,00	5,46	5,9	52,7	285,6	0,1	0,1	3,8	0,0	0,1	29,5	123,7	1,0	0,000	26,4	1,5				
Итого в день			6,07%	6,4%	13,8%	10,5%	4,3%	1,9%	5,4%	1,1%	0,5%	10,3%	7,3%	0,0%	0,046	317,73	13,55					
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00					
% от суточной нормы			65,72%	64,3%	73,2%	67,0%	91,9%	64,9%	79,8%	137,6%	79,5%	59,5%	108,4%	42,1%	48%	105,9%	75%					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Школа

среда

Сезон:
Весна:

7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прим 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	Завтрак мясной	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
71	Овощи порционно / супец	40	9,22	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,20	0,40				
291	Плов с пшеницей	240	45,63	22,35	26,13	47,23	513,57	0,81	0,79	4,29	0,46	0	44,29	301,65	0	0	64,39	2,77				
379	Корфейный напиток на молоке	200	12,05	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12				
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
Пр	Кондитерское изделие	20	10,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20				
Итого за завтрак мясной		540	80,00	28,39	29,50	87,62	729,64	0,34	0,34	25,91	0,87	3,07	210,42	450,34	1,42	0,02	97,59	5,78				
% от суточной нормы			31,54%	32,1%	22,9%	26,8%	67,4%	62,8%	37,0%	96,7%	25,6%	17,5%	10,1%	18,3%	32,5%	32,1%	32,1%	18,0%	0,12			
Пр	Молоко "Лавишка"	200		5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12				
Обед (полноценный рацион питания)																						
67	Винегрет овощной	100	11,06	2,500	5,783	11,28	107,18	0,067	0,05	14,333	1,233	0,333	38,98	56,73	0,017	0,067	26,017	1,167				
88	Щи из свежей капусты на м/б	250	14,81	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49				
293	Пюре, порционная с овощами	120	45,87	33,09	27,34	8,82	414,37	0,09	0,00	0,05	81	0	102,2	249,19	0	0	38,07	3,04				
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,37	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03				
699	Лимонный напиток	200	4,75	0,10	0,00	15,70	63,20	0,02	0,01	8,00	0,00	0,20	10,80	1,70	0,00	0,00	5,80	1,60				
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	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				
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
Итого за обед (полноценный рацион питания)		930	90,00	49,64	44,3	117,5	1068,1	0,4	0,2	34,4	81,9	5,5	232,7	473,6	3,6	0,1	104,8	6,4				
% от суточной нормы			55,15%	48,2%	30,7%	39,3%	30,0%	11,3%	49,1%	910,4%	45,5%	19,4%	39,5%	25,7%	72,8%	34,9%	46,7%	46,7%				
Полдник																						
Литшока		60	26,39	11,00	9,5	31,5	285,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60				
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
Итого за полдник		260	30,00	11,26	9,6	46,7	318,0	0,10	0,31	4	0,1	1,9	28,7	123,6	1,6	0,01	22,6	1,47				
% от суточной нормы			12,51%	10,4%	12,2%	11,7%	7,1%	19,4%	5,0%	14,4%	15,5%	2,2%	10,3%	11,8%	10,0%	7,5%	8,2%	8,2%				
Итого в день			89,28	83,4	83,4	251,8	2151,7	1,46	1,50	63,8	82,94	10,40	469,8	1047,5	6,67	0,101	225,03	15,66				
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,50	70	0,90	12	1200	1200	1200	14	0,1	300	18,00				
% от суточной нормы			99,20%	90,7%	65,7%	77,8%	104,5%	93,5%	91,1%	921,5%	86,7%	39,2%	87,3%	47,7%	101%	75,0%	87%	87%				

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокосодержащие (в т.ч. обогащенные)
 Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 9)
 Рацион: Школа

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Питательные вещества (г)		Витамин		Энергетическая ценность			Витамин		Энергетическая ценность		Витамин		Энергетическая ценность					
1	2	3	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	І	Mg	Fe					
Завтрак молочный																					
338	Фрукт порционное	100	28,88	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30			
15	Сыр твердого-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	16,00	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33			
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	18,41	9,13	15,63	67,88	448,63	0,18	0,23	4,19	0,046	1,63	184,5	248,3	0	0,0	72,3	1,63			
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,027	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87			
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,000	0,000	0,293			
PR	Кондитерское изделие	20	10,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20			
Итого за Завтрак молочный			635	80,00	18,51	25,00	114,14	755,59	0,29	0,37	77,85	0,13	3,14	467,88	434,36	1,26	0,06	110,24	5,61		
% от суточной нормы			20,57%	27,2%	29,8%	27,8%	20,8%	23,3%	111,2%	14,6%	28,2%	39,0%	9,0%	55,3%	36,7%	31,2%					
Обед (полноценный рацион питания)																					
49	Салат "Витаминный"	100	9,01	1,56	12,03	8,78	149,70	0,050	0,050	20,66	0,00	2,5	32,8	33,9	0,50	0,002	16,63	0,56			
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	13,61	2,21	3,31	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00			
295	Котлета "Куриная"	100	44,7	13,71	5,2	9,1	138,42	0,81	0,07	0,21	0,001	0,067	12,6	84,6	1,05	0,040	14,6	1,70			
139	Рагу овощное	200	12,81	2,75	13,20	199,20	0,08	0,00	10,40	37,20	0,00	0,00	28,68	74,16	0,00	0,00	33,36	1,18			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,73	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66			
PR	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,10	2,64	0,48	13,88	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78			
PR	Хлеб пшеничный	40	2,04	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			930	90,00	25,12	34,5	107,4	820,3	1,11	0,24	61,7	38,13	6,025333	170,0	341,8	4,39	0,05	105,1	6,17		
% от суточной нормы			27,91%	37,5%	26,7%	30,2%	79,2%	14,9%	116,7%	426,4%	50,2%	14,2%	28,5%	31,3%	48,3%	35,0%	34,3%				
Полдник																					
401	Оладьи "Домашние" со стуженным молоком	100	26,39	10,90	11,9	57,3	379,9	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40			
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,16	3,05	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87			
Итого за Полдник			300	30,00	11,16	11,96	72,52	442,36	0,15	0,16	0,11	1,66	85,30	145,23	1,32	0,01	28,84	1,27			
% от суточной нормы			12,40%	13,0%	18,5%	10,7%	10,0%	12,2%	13,8%	7,1%	12,1%	10,83	723,1	921,4	9,4%	10,0%	9,6%	7,1%			
Итого в день			54,79	71,4	288,1	2018,3	1,55	0,77	162,6	38,37	10,33	723,1	921,4	9,4%	10,0%	9,6%	7,1%				
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00				
% от суточной нормы			60,88%	77,6%	75,5%	74,2%	110,8%	48,2%	232,3%	428,3%	90,2%	60,3%	76,8%	49,7%	14,4%	81,4%	73%				

четверг

Сезон:
 Возраст:

7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 10)
 Рацион: Школа

пятица

Сезон:
 Возраст:

7-11 лет

№ ред.	Принем пищи наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											
			Пищевые вещества (г)							B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	4	5	6													7
Завтрак молочный																					
131	Зеленый горошек	30	6,45	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006			
15	Сыр твердо-мятый порционно с м.д.ж. 45%	20	12,80	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26			
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	31,45	12,22	14,24	3,78	192,17	0,09	0,20	0,24	0,03	1,455	98,54	186,38	1,01	0,02	16,16	1,13			
338	Фрукт порционно	100	12,59	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30			
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0,06	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87			
PP	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,633	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
PP	Кондитерское изделие	20	10,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20			
Итого за Завтрак молочный		560	80,00	27,34	22,28	66,03	573,98	0,44	0,40	73,87	0,10	5,68	372,42	446,19	3,03	0,07	84,50	5,06			
% от суточной нормы			30,38%	24,2%	17,2%	21,1%	31,6%	24,7%	105,5%	11,6%	47,3%	31,0%	37,2%	32,2%	21,6%	69,4%	28,2%	28,1%			
Обед (полноценный рацион питания)																					
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	7,39	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17			
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,22	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03			
286	Бифштекс рубленый "Летский" (в соответствии с ГОСТ Р 55396-2012)	100	44,81	16,68	23,27	4,28	293,00	0,20	0,23	0,48	0,05	0,068	54,5	200,1	2,56	0,050	27,5	2,17			
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	13,80	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26			
639	Напиток апельсиновый	200	7,50	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60			
PP	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,43	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975				
PP	Хлеб пшеничный	50	3,85	2,53	0,267	16,400	78,133	0,033	0,017	0,733	0,000	1,167	6,667	21,667	0,013	0,002	0,000	0,367			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		930	90,00	36,22	38,3	123,3	990,8	0,9	0,60	38,7	0,1	8,885	285,2	726,3	7,0	0,073	247,2	11,57			
% от суточной нормы			42,46%	41,7%	32,2%	36,4%	61,6%	37,6%	55,3%	13,4%	71,5%	22,1%	60,5%	50,0%	72,5%	82,4%	64,3%				
Полдник																					
	Блинчики с начинкой	100	26,39	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20			
	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87			
Итого за Полдник		300	30	0,66	0,5	25,0	106,9	0,0	0,0	12,9	0,02	0,26	24,1	20,8	0,0	0,002	14,2	3,07			
% от суточной нормы			0,73%	0,5%	6,5%	3,9%	2,3%	1,9%	18,4%	2,2%	2,2%	2,0%	6,1%	1,7%	0,3%	2,0%	4,7%	17,1%			
Итого в день			66,22	61,1	214,4	1671,6	1,35	1,03	125,5	0,24	14,52	661,6	1193,3	10,08	0,144	0,144	345,93	19,70			
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1,200	1200	14	0,1	0,1	300	18,00			
% от суточной нормы			73,59%	66,4%	56,0%	61,5%	96,1%	64,2%	179,3%	27%	121,0%	55,1%	99,4%	72,0%	144%	144%	115,3%	109%			

