



**Утверждаю:**

**Директор МБОУ «Хомутчанская ООШ»**

**С. А. Беседина**

**Приказ № 2 от «09» января 2025 г.**

**Перспективное меню  
МБОУ «Хомутчанская ООШ»  
(возраст 7 - 11 лет).**

**с. Хомутцы, 2025**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак молочный</b>																		
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	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 твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	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	
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,80	232,41	0,22	0,20	1,30	0,080	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53	
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	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	Хлеб пшеничный	40	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	
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>560</b>	<b>17,80</b>	<b>20,9</b>	<b>77,2</b>	<b>568,5</b>	<b>0,35</b>	<b>0,30</b>	<b>13,63</b>	<b>0,19</b>	<b>1,63</b>	<b>442,51</b>	<b>529,11</b>	<b>1,84</b>	<b>0,045</b>	<b>106,49</b>	<b>4,76</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>23,11%</b>	<b>26,5%</b>	<b>23,1%</b>	<b>24,2%</b>	<b>29,6%</b>	<b>21,4%</b>	<b>22,7%</b>	<b>26,6%</b>	<b>16,3%</b>	<b>40,2%</b>	<b>48,1%</b>	<b>18,4%</b>	<b>45,3%</b>	<b>42,6%</b>	<b>39,7%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34	
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60	
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	200/10	4,84	3,10	16,90	114,86	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80	
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	15,14	12,2	6,0	194,56	0,08	0,26	0,84	0,225	0,023	83,0	207,9	2,57	0,034	33,59	2,17	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86	
377	Чай с лимоном	200/4	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 ржано-пшеничный	40	2,64	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	
ПР	Хлеб пшеничный	40	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	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>794</b>	<b>31,51</b>	<b>20,81</b>	<b>106,98</b>	<b>741,2</b>	<b>0,55</b>	<b>0,49</b>	<b>26,83</b>	<b>0,33</b>	<b>5,17</b>	<b>193,92</b>	<b>505,85</b>	<b>5,67</b>	<b>0,049</b>	<b>105,80</b>	<b>6,37</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>40,92%</b>	<b>26,3%</b>	<b>31,9%</b>	<b>31,5%</b>	<b>45,5%</b>	<b>35,1%</b>	<b>44,7%</b>	<b>46,7%</b>	<b>51,7%</b>	<b>17,6%</b>	<b>46,0%</b>	<b>56,7%</b>	<b>48,6%</b>	<b>42,3%</b>	<b>53,1%</b>	
<b>*Итого за Обед (осенний период)</b>																		
<b>Полдник</b>																		
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25	
	Кондитерское изделие Зефир	35	0,10	0,01	27,93	112,21						8,8	4,20			2,10	0,49	
386	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	240,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>335</b>	<b>6,55</b>	<b>5,31</b>	<b>44,88</b>	<b>253,51</b>	<b>0,07</b>	<b>0,29</b>	<b>38,85</b>	<b>0,07</b>	<b>1,00</b>	<b>273,75</b>	<b>205,20</b>	<b>0,62</b>	<b>0,00</b>	<b>41,10</b>	<b>1,94</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>8,51%</b>	<b>6,7%</b>	<b>13,4%</b>	<b>10,8%</b>	<b>6,1%</b>	<b>21,0%</b>	<b>64,8%</b>	<b>10,5%</b>	<b>10,0%</b>	<b>24,9%</b>	<b>18,7%</b>	<b>6,2%</b>	<b>2,7%</b>	<b>16,4%</b>	<b>16,2%</b>	
<b>Итого в день</b>			<b>55,86</b>	<b>47,0</b>	<b>229,1</b>	<b>1563,2</b>	<b>0,97</b>	<b>1,08</b>	<b>79,31</b>	<b>0,59</b>	<b>7,80</b>	<b>910,18</b>	<b>1240,2</b>	<b>8,130</b>	<b>0,097</b>	<b>253,39</b>	<b>13,08</b>	
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>72,54%</b>	<b>59,5%</b>	<b>68,4%</b>	<b>66,5%</b>	<b>81,1%</b>	<b>77,5%</b>	<b>132,2%</b>	<b>84%</b>	<b>78,0%</b>	<b>82,7%</b>	<b>112,7%</b>	<b>81,3%</b>	<b>96,6%</b>	<b>101,4%</b>	<b>109%</b>	

среднее ЭЦ завтраки 1 нед	среднее ЭЦ обеды 1 нед	среднее ЭЦ полдник 1 нед
<b>22,42%</b>	<b>33,93%</b>	<b>11,91%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
338	Фрукт порционно: Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150		42,000	
401	Оладьи "Домашние"	150/20	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
379	Кефир	200	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	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
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>240</b>	<b>16,10</b>	<b>14,8</b>	<b>86,4</b>	<b>543,0</b>	<b>0,22</b>	<b>0,31</b>	<b>2,04</b>	<b>0,14</b>	<b>2,59</b>	<b>202,98</b>	<b>242,78</b>	<b>2,411</b>	<b>0,021</b>	<b>37,6</b>	<b>0,81</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>20,90%</b>	<b>18,7%</b>	<b>25,8%</b>	<b>23,1%</b>	<b>18,1%</b>	<b>22,4%</b>	<b>3,4%</b>	<b>20,0%</b>	<b>25,9%</b>	<b>18,5%</b>	<b>22,1%</b>	<b>24,1%</b>	<b>21,3%</b>	<b>15,0%</b>	<b>6,8%</b>
<b>*Итого за Завтрак (осенний период)</b>																	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	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
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200/10	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990
232	Рыба, запеченная с овощами	90	18,18	10,86	1,87	177,98	0,18	0,15	2,37	0,028	0,30	77,50	37,59	0,8	0,0	26,07	0,82
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-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
ПР	Хлеб пшеничный	40	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>34,12</b>	<b>28,6</b>	<b>99,2</b>	<b>790,8</b>	<b>0,64</b>	<b>0,53</b>	<b>39,71</b>	<b>0,94</b>	<b>5,53</b>	<b>223,28</b>	<b>325,09</b>	<b>2,84</b>	<b>0,054</b>	<b>98,91</b>	<b>5,57</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>44,31%</b>	<b>36,2%</b>	<b>29,6%</b>	<b>33,7%</b>	<b>53,1%</b>	<b>37,6%</b>	<b>66,2%</b>	<b>134,0%</b>	<b>55,3%</b>	<b>20,3%</b>	<b>29,6%</b>	<b>28,4%</b>	<b>54,3%</b>	<b>39,6%</b>	<b>46,5%</b>
<b>Полдник</b>																	
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
406	Пирожок с мясом и рисом	75	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
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
<b>Итого за Полдник</b>		<b>375</b>	<b>12,40</b>	<b>10,0</b>	<b>62,0</b>	<b>387,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>10,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>51,6</b>	<b>142,8</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>	<b>37,4</b>	<b>3,6</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>16,10%</b>	<b>12,7%</b>	<b>18,5%</b>	<b>16,5%</b>	<b>13,3%</b>	<b>24,3%</b>	<b>17,3%</b>	<b>19,3%</b>	<b>20,0%</b>	<b>4,7%</b>	<b>13,0%</b>	<b>16,9%</b>	<b>12,0%</b>	<b>15,0%</b>	<b>30,2%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>62,61</b>	<b>53,4</b>	<b>247,6</b>	<b>1721,4</b>	<b>1,01</b>	<b>1,18</b>	<b>52</b>	<b>1,21</b>	<b>10</b>	<b>477,9</b>	<b>710,67</b>	<b>6,9</b>	<b>0,088</b>	<b>173,91</b>	<b>10,01</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>81,32%</b>	<b>67,6%</b>	<b>73,9%</b>	<b>73,3%</b>	<b>84,4%</b>	<b>84,3%</b>	<b>86,9%</b>	<b>173%</b>	<b>101%</b>	<b>43,4%</b>	<b>64,6%</b>	<b>69,4%</b>	<b>88%</b>	<b>69,6%</b>	<b>83,4%</b>

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержущие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых 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	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
59		60	0,64	0,10	5,11	23,9	0,03	0,02	2,63	0,02	1,494	14,4	20,39	0,13	0,001	6,60	0,64
	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,10	0	14,3	57,60	0,01	0,01	2,5	0,08	0,090	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	31,51	315,14	0,3	0,4	0,9	0,21	1,360	216,0	414,6	1,2	0,020	93,9	2,53
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>490</b>	<b>17,88</b>	<b>14,7</b>	<b>79</b>	<b>520,4</b>	<b>0,33</b>	<b>0,46</b>	<b>15,65</b>	<b>0,31</b>	<b>3,922</b>	<b>244,52</b>	<b>463,42</b>	<b>1,36</b>	<b>0,023</b>	<b>105,78</b>	<b>4,46</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>23,22%</b>	<b>18,66%</b>	<b>23,60%</b>	<b>22,15%</b>	<b>27,51%</b>	<b>32,95%</b>	<b>26,08%</b>	<b>44,66%</b>	<b>39,22%</b>	<b>22,2%</b>	<b>42,13%</b>	<b>13,59%</b>	<b>23,33%</b>	<b>42,31%</b>	<b>37,2%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 29 ОП	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
82	Борщ со свежей капустой и картофелем	200/10	1,89	2,43	9,34	66,79	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,58	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	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
ПР	Хлеб пшеничный	40	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>29,37</b>	<b>31,4</b>	<b>112,8</b>	<b>851,6</b>	<b>1,04</b>	<b>0,95</b>	<b>40,2</b>	<b>1,06</b>	<b>5,433333</b>	<b>137,3</b>	<b>464,53</b>	<b>2,2</b>	<b>0,023</b>	<b>116</b>	<b>6,33</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>38,15%</b>	<b>39,77%</b>	<b>33,68%</b>	<b>36,24%</b>	<b>86,89%</b>	<b>67,52%</b>	<b>67,02%</b>	<b>151,57%</b>	<b>54,33%</b>	<b>12,5%</b>	<b>42,23%</b>	<b>21,69%</b>	<b>23,33%</b>	<b>46,31%</b>	<b>52,7%</b>
<b>Полдник</b>																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,1	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25
344	Напиток из свежих фруктов	200	0,10		15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0,02	0,2	10,8	1,7	0,1	0,001	5,8	1,60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>0,75</b>	<b>0,3</b>	<b>24,7</b>	<b>104,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>46,3</b>	<b>0,05</b>	<b>1,2</b>	<b>35,8</b>	<b>18,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,003</b>	<b>16,8</b>	<b>2,85</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,97%</b>	<b>0,38%</b>	<b>7,36%</b>	<b>4,44%</b>	<b>4,28%</b>	<b>3,24%</b>	<b>77,08%</b>	<b>7,62%</b>	<b>12,00%</b>	<b>3,25%</b>	<b>1,70%</b>	<b>2,97%</b>	<b>2,67%</b>	<b>6,72%</b>	<b>23,8%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>48,01</b>	<b>46,5</b>	<b>216,5</b>	<b>1476,4</b>	<b>1,42</b>	<b>1,45</b>	<b>102</b>	<b>1,43</b>	<b>11</b>	<b>417,6</b>	<b>946,6</b>	<b>3,8</b>	<b>0,049</b>	<b>238,35</b>	<b>13,63</b>	
<b>суточная норма</b>		<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>62,34%</b>	<b>58,8%</b>	<b>64,6%</b>	<b>62,8%</b>	<b>118,7%</b>	<b>103,7%</b>	<b>170,2%</b>	<b>204%</b>	<b>105,6%</b>	<b>38,0%</b>	<b>86,1%</b>	<b>38,2%</b>	<b>49%</b>	<b>95,3%</b>	<b>114%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

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		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак мясной</b>																		
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,3	10,3	45,5	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30	
268	Бутерброт с сыром и маслом	100	13,46	10,86	5,34	172,94	0,07	0,23	0,75	0,200	0,02	73,74	184,82	2,28	0,030	29,86	1,93	
520	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сахаром	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86	
377	Чай с лимоном	200//4	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	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	
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>584</b>	<b>21,85</b>	<b>14,9</b>	<b>80,4</b>	<b>542,9</b>	<b>0,23</b>	<b>0,30</b>	<b>9,24</b>	<b>0,235</b>	<b>2,46</b>	<b>119,4</b>	<b>269,1</b>	<b>3,12</b>	<b>0,035</b>	<b>55,6</b>	<b>6,25</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>28,37%</b>	<b>18,81%</b>	<b>24,01%</b>	<b>23,10%</b>	<b>18,89%</b>	<b>21,67%</b>	<b>15,39%</b>	<b>33,57%</b>	<b>24,63%</b>	<b>10,9%</b>	<b>24,47%</b>	<b>31,18%</b>	<b>34,83%</b>	<b>22,23%</b>	<b>52,1%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34	
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	60	0,90	3,1	5,6	53,90	0,1	0,1	12,3	0,02	0,5	59,9	31,3	0,4228	0,003	16,3	0,70	
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	200	2,08	4,9	13,6	106,95	0,10	0,059	12,8	0,03	0	20,2	56,8	0	0	21,4	0,76	
266	Котлета мясная (свинина) (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	16,68	23,3	4,3	293,37	0,20	0,236	0,5	0,05	0,0675	54,5	200,1	2,57	0,045	27,5	2,17	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19	
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72	
ПР	Хлеб ржано-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	
ПР	Хлеб пшеничный	40	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	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>780</b>	<b>28,62</b>	<b>39,2</b>	<b>93</b>	<b>838,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>31,7</b>	<b>0,17</b>	<b>5,40</b>	<b>211</b>	<b>484,6</b>	<b>4,527</b>	<b>0,051</b>	<b>115,6</b>	<b>6,61</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>37,17%</b>	<b>49,66%</b>	<b>27,68%</b>	<b>35,68%</b>	<b>57,30%</b>	<b>42,77%</b>	<b>52,87%</b>	<b>24,71%</b>	<b>54,01%</b>	<b>19,1%</b>	<b>44,05%</b>	<b>45,27%</b>	<b>51,33%</b>	<b>46,26%</b>	<b>55,1%</b>	
<b>Полдник</b>																		
461	Йогурт фруктовый	125	3,75	3,50	15,00	106,50	0,06	0,12	1,62	0	0	84,0	130,62	0,63	0,006	13,06	0,13	
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20	
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	78,60	0,01	0,02	25,2			0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
<b>Итого за Полдник</b>		<b>345</b>	<b>5,67</b>	<b>5,76</b>	<b>48,23</b>	<b>267,44</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>26,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>114,70</b>	<b>155,72</b>	<b>0,71</b>	<b>0,01</b>	<b>19,06</b>	<b>0,98</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>7,36%</b>	<b>7,29%</b>	<b>14,40%</b>	<b>11,38%</b>	<b>7,50%</b>	<b>10,71%</b>	<b>44,70%</b>	<b>0,00%</b>	<b>4,00%</b>	<b>10,43%</b>	<b>14,16%</b>	<b>7,10%</b>	<b>7,00%</b>	<b>7,62%</b>	<b>8,2%</b>	
<b>Итого в день</b>			<b>56,14</b>	<b>59,9</b>	<b>221,4</b>	<b>1648,8</b>	<b>1,00</b>	<b>1,05</b>	<b>67,8</b>	<b>0,41</b>	<b>8,26</b>	<b>444,6</b>	<b>909,4</b>	<b>8,36</b>	<b>0,093</b>	<b>190,28</b>	<b>13,85</b>	
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>72,91%</b>	<b>75,8%</b>	<b>66,1%</b>	<b>70,2%</b>	<b>83,7%</b>	<b>75,2%</b>	<b>113,0%</b>	<b>58%</b>	<b>83%</b>	<b>40,4%</b>	<b>82,7%</b>	<b>83,6%</b>	<b>93%</b>	<b>76,1%</b>	<b>115%</b>	

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержательные (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	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	200	16,29	18,99	5,04	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>460</b>	<b>23,16</b>	<b>26,1</b>	<b>33,2</b>	<b>459,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>10,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3,018</b>	<b>318,0</b>	<b>374</b>	<b>2,17</b>	<b>0,071</b>	<b>33,0</b>	<b>2,93</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>30,07%</b>	<b>32,98%</b>	<b>9,91%</b>	<b>19,57%</b>	<b>12,64%</b>	<b>25,24%</b>	<b>16,75%</b>	<b>11,73%</b>	<b>30,18%</b>	<b>28,91%</b>	<b>34,01%</b>	<b>21,69%</b>	<b>71,33%</b>	<b>13,18%</b>	<b>24,4%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	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
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	12,60	13,30	27,90	281,70	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57
295	Котлета "Куриная"	90	13,72	5,2	9,1	138,42	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09
345	Напиток фруктовый	200	0,10	0,10	15,36	62,74	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60
ПР	Хлеб ржано-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
ПР	Хлеб пшеничный	40	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>810</b>	<b>34,71</b>	<b>27,2</b>	<b>95,1</b>	<b>764,1</b>	<b>1,04</b>	<b>0,43</b>	<b>9,6</b>	<b>0,08</b>	<b>3,609</b>	<b>209,10</b>	<b>385,7</b>	<b>7,8</b>	<b>0,10</b>	<b>89,3</b>	<b>7,87</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>45,08%</b>	<b>34,43%</b>	<b>28,39%</b>	<b>32,52%</b>	<b>86,61%</b>	<b>30,62%</b>	<b>16,04%</b>	<b>11,13%</b>	<b>36,09%</b>	<b>19,01%</b>	<b>35,06%</b>	<b>78,11%</b>	<b>96,33%</b>	<b>35,70%</b>	<b>65,6%</b>
<b>Полдник</b>																	
403	Оладьи с яблоками	120	7,78	8,2	49,8	303,73	0,11	0,12	1,17	0,06	1,2	86,55	69,80	1,70	0,010	34,69	1,67
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
<b>Итого за Полдник</b>		<b>320</b>	<b>7,84</b>	<b>8,2</b>	<b>70,5</b>	<b>387,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>3,67</b>	<b>0,06</b>	<b>1,400</b>	<b>90,55</b>	<b>73,10</b>	<b>1,78</b>	<b>0,01</b>	<b>36,39</b>	<b>1,82</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,10</b>	<b>10,4%</b>	<b>21,0%</b>	<b>16,5%</b>	<b>9,2%</b>	<b>8,6%</b>	<b>6,1%</b>	<b>8,6%</b>	<b>14,0%</b>	<b>8,2%</b>	<b>6,6%</b>	<b>17,8%</b>	<b>11,0%</b>	<b>14,6%</b>	<b>15,2%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>65,71</b>	<b>61,4</b>	<b>198,8</b>	<b>1611,1</b>	<b>1,30</b>	<b>0,90</b>	<b>23,3</b>	<b>0,22</b>	<b>8,03</b>	<b>617,6</b>	<b>832,8</b>	<b>11,76</b>	<b>0,179</b>	<b>158,60</b>	<b>12,63</b>
<b>суточная норма</b>			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>85,34%</b>	<b>77,8%</b>	<b>59,3%</b>	<b>68,6%</b>	<b>108,4%</b>	<b>64,4%</b>	<b>38,9%</b>	<b>31%</b>	<b>80,3%</b>	<b>56,1%</b>	<b>75,7%</b>	<b>117,6%</b>	<b>179%</b>	<b>63,4%</b>	<b>105%</b>

## Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых 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	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	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 твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	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
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,5	54,3	358,9	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30
379	Кофейный напиток на молоке	200	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	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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>560</b>	<b>18,04</b>	<b>22,4</b>	<b>91,5</b>	<b>639,6</b>	<b>0,25</b>	<b>0,43</b>	<b>65,38</b>	<b>0,12</b>	<b>2,59</b>	<b>483,33</b>	<b>428,93</b>	<b>2,11</b>	<b>0,053</b>	<b>93,80</b>	<b>2,27</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>23,42%</b>	<b>28,3%</b>	<b>27,3%</b>	<b>27,2%</b>	<b>21,2%</b>	<b>31,0%</b>	<b>109,0%</b>	<b>17,3%</b>	<b>25,9%</b>	<b>43,9%</b>	<b>39,0%</b>	<b>21,1%</b>	<b>53,3%</b>	<b>37,5%</b>	<b>18,9%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	81,89	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,80
261	Печень тушенная в соусе	90	12,96	13,2	5,7	193,98	0,2142	1,4346	4,1	5,2857	1,26	34,2	228,1	3	0,0045	16,0	4,61
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	78,60	0,01	0,02	25,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
ПР	Хлеб ржано-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
ПР	Хлеб пшеничный	40	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>780</b>	<b>25,62</b>	<b>22,0</b>	<b>102,8</b>	<b>711,6</b>	<b>0,53</b>	<b>1,63</b>	<b>61,3</b>	<b>6,06</b>	<b>7,643333</b>	<b>160,6</b>	<b>443,6</b>	<b>6,37</b>	<b>0,01</b>	<b>77,9</b>	<b>8,49</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>33,27%</b>	<b>27,9%</b>	<b>30,7%</b>	<b>30,3%</b>	<b>44,2%</b>	<b>116,3%</b>	<b>102,1%</b>	<b>865,2%</b>	<b>76,4%</b>	<b>14,6%</b>	<b>40,3%</b>	<b>63,7%</b>	<b>14,5%</b>	<b>31,1%</b>	<b>70,8%</b>
<b>Полдник</b>																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	60	0,39	0,18	5,37	24,66	0,020	0,02	22,95	0,020	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
406	Пирожок с яблоком	100	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
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>5,65</b>	<b>6,02</b>	<b>63,60</b>	<b>331,18</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>26,35</b>	<b>0,03</b>	<b>0,80</b>	<b>40,42</b>	<b>127,40</b>	<b>1,21</b>	<b>0,00</b>	<b>29,44</b>	<b>1,48</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>7,34%</b>	<b>7,6%</b>	<b>19,0%</b>	<b>14,1%</b>	<b>6,7%</b>	<b>2,9%</b>	<b>43,9%</b>	<b>4,3%</b>	<b>8,0%</b>	<b>3,7%</b>	<b>11,6%</b>	<b>12,1%</b>	<b>2,0%</b>	<b>11,8%</b>	<b>12,3%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>49,30</b>	<b>50,4</b>	<b>257,8</b>	<b>1682,5</b>	<b>0,87</b>	<b>2,10</b>	<b>153,0</b>	<b>6,21</b>	<b>11,04</b>	<b>684,3</b>	<b>999,9</b>	<b>9,69</b>	<b>0,070</b>	<b>201,11</b>	<b>12,24</b>	
<b>суточная норма</b>		<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>64,03%</b>	<b>63,8%</b>	<b>77,0%</b>	<b>71,6%</b>	<b>72,1%</b>	<b>150,1%</b>	<b>255,0%</b>	<b>887%</b>	<b>110,4%</b>	<b>62,2%</b>	<b>90,9%</b>	<b>96,9%</b>	<b>70%</b>	<b>80,4%</b>	<b>102%</b>

среднее ЭЦ завтраки 2 нед	среднее ЭЦ обеды 2 нед	среднее ЭЦ полдник 2 нед
---------------------------	------------------------	--------------------------

24,37%	31,11%	12,05%
--------	--------	--------

## Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых 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	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	90	10,88	11,45	10,28	187,72	0,079	0,135	0,71	0,023	0,0225	31,98	125,21	1,63	0,090	17,07	1,60
285	Каша молочная вязкая «Дружба»	150	3,45	5,0	25,2	159,1	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,30
377	Чай с лимоном	200/4	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
	Хлеб пшеничный с маслом	40	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
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>524</b>	<b>16,62</b>	<b>16,68</b>	<b>63,80</b>	<b>471,75</b>	<b>0,25</b>	<b>0,26</b>	<b>7,55</b>	<b>0,06</b>	<b>1,02</b>	<b>172,8</b>	<b>335,83</b>	<b>1,66</b>	<b>0,09</b>	<b>77,41</b>	<b>3,06</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>21,58%</b>	<b>21,1%</b>	<b>19,0%</b>	<b>20,1%</b>	<b>20,5%</b>	<b>18,5%</b>	<b>12,6%</b>	<b>8,5%</b>	<b>10,2%</b>	<b>15,7%</b>	<b>30,5%</b>	<b>16,6%</b>	<b>91,3%</b>	<b>31,0%</b>	<b>25,5%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
67	Винегрет овощной	60	1,50	3,47	6,77	64,31	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,39	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200/10	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990
293	Птица, порционная запеченая	90	19,01	10,87	0,17	174,53	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,60	0	0	17,08	1,86
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	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 С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-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
ПР	Хлеб пшеничный	40	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>35,07</b>	<b>26,8</b>	<b>87,7</b>	<b>732,5</b>	<b>1,1</b>	<b>0,6</b>	<b>39,7</b>	<b>1,6</b>	<b>3,8</b>	<b>192,5</b>	<b>253,8</b>	<b>4,8</b>	<b>0,1</b>	<b>87,3</b>	<b>6,4</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>45,54%</b>	<b>34,0%</b>	<b>26,2%</b>	<b>31,2%</b>	<b>88,2%</b>	<b>39,8%</b>	<b>66,2%</b>	<b>226,4%</b>	<b>38,4%</b>	<b>17,5%</b>	<b>23,1%</b>	<b>48,2%</b>	<b>60,3%</b>	<b>34,9%</b>	<b>53,1%</b>
<b>Полдник</b>																	
338	Фрукт порционно: Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150		42,000	
	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,36	1,81	11,04	65,89	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08
386	Кисломолочный напиток / Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	248,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20
<b>Итого за Полдник</b>		<b>318</b>	<b>8,66</b>	<b>7,3</b>	<b>40,4</b>	<b>262,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,31</b>	<b>11</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>257,0</b>	<b>212,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,00</b>	<b>70,4</b>	<b>0,28</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>11,25%</b>	<b>9,3%</b>	<b>12,1%</b>	<b>11,2%</b>	<b>6,7%</b>	<b>22,1%</b>	<b>17,7%</b>	<b>8,6%</b>	<b>4,0%</b>	<b>23,4%</b>	<b>19,3%</b>	<b>5,5%</b>	<b>1,0%</b>	<b>28,2%</b>	<b>2,3%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>60,34</b>	<b>50,8</b>	<b>191,9</b>	<b>1466,4</b>	<b>1,38</b>	<b>1,13</b>	<b>57,8</b>	<b>1,70</b>	<b>5,26</b>	<b>622,3</b>	<b>801,8</b>	<b>7,03</b>	<b>0,153</b>	<b>235,15</b>	<b>9,71</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>78,37%</b>	<b>64,3%</b>	<b>57,3%</b>	<b>62,4%</b>	<b>115,3%</b>	<b>80,4%</b>	<b>96,4%</b>	<b>244%</b>	<b>52,6%</b>	<b>56,6%</b>	<b>72,9%</b>	<b>70,3%</b>	<b>153%</b>	<b>94,1%</b>	<b>81%</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
	Молоко сгущенное порционно	30	1,50		11,40	51,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,48	36,71	365,08	0,09	0,33	0,48	0,22	1,80	143,67	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
389	Чай с сахаром	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>440</b>	<b>19,76</b>	<b>17,89</b>	<b>81,43</b>	<b>565,79</b>	<b>0,15</b>	<b>0,44</b>	<b>6,06</b>	<b>0,23</b>	<b>2,77</b>	<b>224,40</b>	<b>369,71</b>	<b>2,44</b>	<b>0,01</b>	<b>63,31</b>	<b>2,36</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>25,66%</b>	<b>22,6%</b>	<b>24,3%</b>	<b>24,1%</b>	<b>12,5%</b>	<b>31,8%</b>	<b>10,1%</b>	<b>33,0%</b>	<b>27,7%</b>	<b>20,4%</b>	<b>33,6%</b>	<b>24,4%</b>	<b>10,3%</b>	<b>25,3%</b>	<b>19,7%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,40	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
108	Суп картофельный с клецками	200	2,52	2,840	16,670	102,32	0,070	0,060	9,050	0,047	0,700	20,590	48,190	0,200	0,001	14,560	0,740
259	Жаркое по- домашнему (свинина)	240	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	Напиток фруктовый	200	0,10	0,10	15,36	62,74	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60
ПР	Хлеб ржано-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
ПР	Хлеб пшеничный	40	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>780</b>	<b>25,31</b>	<b>23,0</b>	<b>95,0</b>	<b>688,0</b>	<b>0,51</b>	<b>0,44</b>	<b>65,3</b>	<b>0,21</b>	<b>4,793</b>	<b>161,76</b>	<b>416,2</b>	<b>5,91</b>	<b>0,01</b>	<b>105,80</b>	<b>8,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>32,87%</b>	<b>29,1%</b>	<b>28,4%</b>	<b>29,3%</b>	<b>42,6%</b>	<b>31,7%</b>	<b>108,8%</b>	<b>29,4%</b>	<b>47,9%</b>	<b>14,7%</b>	<b>37,8%</b>	<b>59,1%</b>	<b>7,0%</b>	<b>42,3%</b>	<b>66,6%</b>
<b>Полдник</b>																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
385,00	Молоко кипяченое (по ГОСТ 32252-2013)	200	5,60	6,40	9,40	117,6	0,08	0,307	2,60	0,067	0,292	240,0	180,0	0,80	0,018	28,00	0,12
<b>Итого за Полдник</b>		<b>320</b>	<b>7,95</b>	<b>9,0</b>	<b>32,2</b>	<b>241,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>40,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>273,2</b>	<b>214,4</b>	<b>1,0</b>	<b>0,020</b>	<b>42,0</b>	<b>1,6</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>10,32%</b>	<b>11,3%</b>	<b>9,6%</b>	<b>10,3%</b>	<b>11,1%</b>	<b>25,0%</b>	<b>68,1%</b>	<b>14,3%</b>	<b>14,9%</b>	<b>24,8%</b>	<b>19,5%</b>	<b>10,2%</b>	<b>19,7%</b>	<b>16,8%</b>	<b>13,1%</b>
<b>Итого в день</b>																	
<b>суточная норма</b>		<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>68,85%</b>	<b>63,0%</b>	<b>62,3%</b>	<b>63,6%</b>	<b>66,2%</b>	<b>88,4%</b>	<b>187,0%</b>	<b>77%</b>	<b>90,6%</b>	<b>59,9%</b>	<b>90,9%</b>	<b>93,7%</b>	<b>37%</b>	<b>84,4%</b>	<b>99%</b>

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых 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	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
279	Тефтели "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80/20	11,73	14,08	14,94	233,4	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	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	Хлеб пшеничный	40	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
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>630</b>	<b>23,36</b>	<b>21,8</b>	<b>99,8</b>	<b>689</b>	<b>0,38</b>	<b>0,20</b>	<b>12,50</b>	<b>0,10</b>	<b>2,79</b>	<b>149,86</b>	<b>391,49</b>	<b>3,81</b>	<b>0,036</b>	<b>62,56</b>	<b>5,56</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>30,33%</b>	<b>27,6%</b>	<b>29,8%</b>	<b>29,3%</b>	<b>31,4%</b>	<b>14,2%</b>	<b>20,8%</b>	<b>14,1%</b>	<b>27,9%</b>	<b>13,6%</b>	<b>35,6%</b>	<b>38,1%</b>	<b>35,8%</b>	<b>25,0%</b>	<b>46,4%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
50	Салат из свеклы с сыром и маслом	60	2,70	4,70	4,31	70,34	0,01	0,046	5,70	0,02	0,10	97,02	65,56	0,43	0,001	13,79	0,84
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	200//10	1,97	5,18	8,97	90,38	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
232	Рыба, запеченная под соусом	90	19,99	10,49	2,69	185,09	0,20	0,17	0,9	0,03	0,1125	37,49	112,59	0,25	0,010	20,72	0,71
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-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
ПР	Хлеб пшеничный	40	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>32,68</b>	<b>28,1</b>	<b>85,7</b>	<b>726,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>19,7</b>	<b>0,2</b>	<b>5,3</b>	<b>237,1</b>	<b>383,9</b>	<b>3,4</b>	<b>0,0</b>	<b>91,1</b>	<b>4,4</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>42,44%</b>	<b>35,6%</b>	<b>25,6%</b>	<b>30,9%</b>	<b>41,6%</b>	<b>29,9%</b>	<b>32,8%</b>	<b>24,1%</b>	<b>53,3%</b>	<b>21,6%</b>	<b>34,9%</b>	<b>34,3%</b>	<b>16,9%</b>	<b>36,4%</b>	<b>36,4%</b>
<b>Полдник</b>																	
401	Оладьи "Домашние" со сгущенным молоком	150/20	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//4	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>374</b>	<b>11,16</b>	<b>12,0</b>	<b>72,5</b>	<b>442,4</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>3,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>85,3</b>	<b>145,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,010</b>	<b>28,8</b>	<b>1,27</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>14,49%</b>	<b>15,1%</b>	<b>21,6%</b>	<b>18,8%</b>	<b>12,5%</b>	<b>11,4%</b>	<b>5,1%</b>	<b>15,7%</b>	<b>16,6%</b>	<b>7,8%</b>	<b>13,2%</b>	<b>13,2%</b>	<b>10,0%</b>	<b>11,5%</b>	<b>10,6%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>67,19</b>	<b>61,9</b>	<b>258,0</b>	<b>1858,2</b>	<b>1,03</b>	<b>0,78</b>	<b>35,2</b>	<b>0,38</b>	<b>9,78</b>	<b>472,3</b>	<b>920,7</b>	<b>8,55</b>	<b>0,063</b>	<b>182,47</b>	<b>11,20</b>
<b>суточная норма</b>			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>87,27%</b>	<b>78,4%</b>	<b>77,0%</b>	<b>79,1%</b>	<b>85,5%</b>	<b>55,5%</b>	<b>59%</b>	<b>54%</b>	<b>98%</b>	<b>42,9%</b>	<b>83,7%</b>	<b>85,5%</b>	<b>63%</b>	<b>73,0%</b>	<b>93%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	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	200	16,29	19,0	5,0	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
338	Молоко 0,2	200	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
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>660</b>	<b>24,06</b>	<b>26</b>	<b>41</b>	<b>497,7</b>	<b>0,19</b>	<b>0,38</b>	<b>70,05</b>	<b>0,09</b>	<b>3,2</b>	<b>352,0</b>	<b>397,1</b>	<b>2,4</b>	<b>0,07</b>	<b>48,0</b>	<b>3,23</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>31,24%</b>	<b>33,2%</b>	<b>12,3%</b>	<b>21,2%</b>	<b>16,0%</b>	<b>27,4%</b>	<b>116,7%</b>	<b>12,9%</b>	<b>32,2%</b>	<b>32,0%</b>	<b>36,1%</b>	<b>23,7%</b>	<b>73,3%</b>	<b>19,2%</b>	<b>26,9%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	9,90	8,9	25,2	220,5	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,30
295	Котлеты "Куриные"	90	13,72	5,2	9,1	138,4	0,081	0,07	0,22	0,001	0,067	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	0,30
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	193,27	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0014	104,45	3,55
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржано-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
ПР	Хлеб пшеничный	40	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>780</b>	<b>36,15</b>	<b>21,2</b>	<b>115,3</b>	<b>796,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,27</b>	<b>24,6</b>	<b>0,1</b>	<b>7,449933</b>	<b>131,7</b>	<b>447,1</b>	<b>3,5</b>	<b>0,042</b>	<b>176,9</b>	<b>6,44</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>46,95%</b>	<b>26,8%</b>	<b>34,4%</b>	<b>33,9%</b>	<b>44,0%</b>	<b>19,0%</b>	<b>41,0%</b>	<b>7,4%</b>	<b>74,5%</b>	<b>12,0%</b>	<b>40,6%</b>	<b>34,8%</b>	<b>41,7%</b>	<b>70,8%</b>	<b>53,7%</b>
<b>Полдник</b>																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,1	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>0,87</b>	<b>0,3</b>	<b>33,4</b>	<b>139,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>64,4</b>	<b>0,03</b>	<b>1,00</b>	<b>47,6</b>	<b>24,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,002</b>	<b>14,0</b>	<b>1,91</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>1,13%</b>	<b>0,4%</b>	<b>10,0%</b>	<b>5,9%</b>	<b>2,8%</b>	<b>2,4%</b>	<b>107,3%</b>	<b>4,8%</b>	<b>10,0%</b>	<b>4,3%</b>	<b>2,2%</b>	<b>2,2%</b>	<b>1,7%</b>	<b>5,6%</b>	<b>15,9%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>61,08</b>	<b>47,8</b>	<b>189,9</b>	<b>1433,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,68</b>	<b>159,0</b>	<b>0,18</b>	<b>11,67</b>	<b>531,3</b>	<b>868,9</b>	<b>6,07</b>	<b>0,117</b>	<b>238,84</b>	<b>11,59</b>	
<b>суточная норма</b>		<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>79,32%</b>	<b>60,5%</b>	<b>56,7%</b>	<b>61,0%</b>	<b>62,7%</b>	<b>48,7%</b>	<b>265,0%</b>	<b>25%</b>	<b>116,7%</b>	<b>48,3%</b>	<b>79,0%</b>	<b>60,7%</b>	<b>117%</b>	<b>95,5%</b>	<b>97%</b>

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Рекомендуется использование продуктов и сырья по ГОСТам на детскую продукцию для питания детей старше 3-х лет и на специализированное сырье для производства продукции детского питания.**

