

Утверждаю
Директор школы:



Е.А. Поданева

Десятидневное меню
МБОУ «Верхнепороховская средняя общеобразовательная школа»
На 2023 – 2024 учебный год
В возрасте с 7 до 11 лет

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд МБОУ "Верхнепокровская СОШ"

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
Завтрак молочный																	
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 рисовая 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
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
385	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.080	0.00	2.60	0.020	0	240.0	180.00	0.00	0.000	28.00	0.20
Итого за Завтрак молочный		760	23.47	26.3	77.1	639.8	0.41	0.44	15.93	0.20	1.29	700.31	620.71	1.94	0.054	123.69	4.60
% от суточной нормы			42.43%	54.7%	39.8%	44.7%	42.3%	56.1%	37.0%	37.0%	19.0%	79.9%	51.1%	25.8%	57.8%	51.5%	40.6%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 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 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
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		794	31.51	20.81	106.98	741.2	0.55	0.49	26.83	0.33	5.17	193.92	505.85	5.67	0.049	105.80	6.37
% от суточной нормы			56.97%	43.3%	55.3%	51.8%	55.7%	62.3%	62.3%	61.7%	76.0%	22.1%	41.6%	75.5%	51.7%	44.0%	56.2%
*Итого за Обед (осенний период)																	
% от суточной нормы			0.00%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Итого в день		54.98	47.1	184.1	1381.0	0.96	0.94	42.76	0.52	6.46	894.23	1126.6	7.613	0.103	229.49	10.98	
суточная норма		55.31	48.1	193.6	1429.7	0.98	0.79	43.06	0.53	6.80	876.43	1215.0	7.513	0.094	240.29	11.34	
% от суточной нормы		99.40%	98.0%	95.1%	96.6%	98.0%	118.4%	99.3%	99%	95.0%	102.0%	92.7%	101.3%	109.5%	95.5%	97%	

среднее ЭЦ завтраки 1 нед

среднее ЭЦ обеды 1 нед

26.39%

40.22%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	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
Завтрак мясной																	
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
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	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
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
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	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
Итого за Завтрак мясной		620	22.44	9.3	84.8	513.5	0.26	0.15	16.71	0.03	2.54	62.16	181.52	1.925	0.040	41.5	6.10
% от суточной нормы			29.14%	11.8%	25.3%	21.9%	21.7%	10.7%	27.9%	4.9%	25.4%	5.7%	16.5%	19.2%	39.8%	16.6%	50.8%
*Итого за Завтрак (осенний период)																	
Обед (полноценный рацион питания)																	
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 и сыром	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	0.015	24.42	98.70	0.01	0.002	26.11	0.001	0	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	34.12	28.6	99.2	790.9	0.65	0.53	39.71	0.94	5.53	223.28	325.09	2.84	0.054	98.91	5.57
% от суточной нормы			44.31%	36.2%	29.6%	33.7%	53.9%	37.7%	66.2%	134.2%	55.3%	20.3%	29.6%	28.4%	54.3%	39.6%	46.5%
% от суточной нормы			0.00%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Итого в день			56.56	37.9	184.0	1304.4	0.91	0.68	56	0.97	8	285.4	506.61	4.8	0.094	140.42	11.67
суточная норма			77.00	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	10	1100	1100	10	0.1	250	12.00
% от суточной нормы			73.45%	48.0%	54.9%	55.5%	75.6%	48.5%	94.0%	139%	81%	25.9%	46.1%	47.6%	94%	56.2%	97.3%

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 приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность	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
Завтрак молочный																	
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
	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
Итого за Завтрак молочный		530	17.65	15.0	84	540.9	0.34	0.46	23.02	0.31	2.628	246.12	454.03	1.26	0.024	108.18	6.02
% от суточной нормы			22.92%	19.04%	25.00%	23.02%	28.35%	32.95%	38.37%	44.66%	26.28%	22.4%	41.28%	12.59%	24.33%	43.27%	50.1%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 29 ОП	Салат из капусты с огуцом	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	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 с мясом птицы	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
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	69.60	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		560	30.21	31.5	105.2	824.7	1.05	0.96	38.4	1.05	5.03333	144.4	478.13	2.1	0.013	120	6.10
% от суточной нормы			39.24%	39.82%	31.39%	35.09%	87.72%	68.24%	64.02%	150.14%	50.33%	13.1%	43.47%	21.21%	13.33%	48.07%	50.8%
% от суточной нормы			0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
Итого в день		47.86	46.5	188.9	1365.6	1.39	1.42	61	1.36	8	390.5	932.2	3.4	0.038	228.35	12.11	
суточная норма		77.00	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	10	1100	1100	10	0.1	250	12.00	
% от суточной нормы			62.15%	58.9%	56.4%	58.1%	116.1%	101.2%	102.4%	195%	76.6%	35.5%	84.7%	33.8%	38%	91.3%	101%

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 приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У													
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
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 рисовая 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	
377	Чай с лимоном	200/4	0.26	0.06	15.22	62.46	0.00	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	
Итого за Завтрак молочный		560	14.56	17.3	67.0	481.6	0.29	0.30	14.93	0.146	1.29	348.0	360.5	0.86	0.044	86.9	5.15	
% от суточной нормы			18.90%	21.88%	19.99%	20.49%	24.56%	21.67%	24.88%	20.86%	12.93%	31.6%	32.77%	8.58%	44.33%	34.77%	42.9%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел.	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	Бифштекс рубленый "Детский" (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	
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0.16	0.16	27.90	113.56	0.01	0.01	6.6	0.01	0.4	6.9	4.4	0.1	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	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		840	27.78	46.4	106	955.2	0.7	0.6	45.9	0.19	7.30	223	491.2	5.000	0.051	125.6	6.95	
% от суточной нормы			36.08%	58.77%	31.55%	40.65%	56.46%	42.06%	76.52%	27.29%	73.00%	20.3%	44.66%	50.00%	51.00%	50.26%	57.9%	
% от суточной нормы			0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.0%	
Итого в день		42.34	63.7	172.6	1436.9	0.97	0.89	60.8	0.34	8.59	571.0	851.7	5.86	0.095	212.57	12.10		
суточная норма		77.00	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	10	1100	1100	10	0.1	250	12.00		
% от суточной нормы		54.98%	80.6%	51.5%	61.1%	81.0%	63.7%	101.4%	48%	86%	51.9%	77.4%	58.6%	95%	85.0%	101%		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность	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
Завтрак молочный																	
131	Зеленый горошек	20	4.60	0.24	10.66	63.20	0.16	0.04	0	0.00	1.82	23.0	65.8	0.64	0.00	21.4	0.00
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	40	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	10.2	0.40
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
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
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
Итого за Завтрак молочный		600	24.00	26.5	44.5	512.8	0.2	0.4	29.8	0.5	5.098	358.4	415	2.48	0.078	52.2	5.53
% от суточной нормы			31.16%	33.59%	13.29%	21.82%	18.22%	28.95%	49.64%	66.01%	50.98%	32.58%	37.77%	24.79%	78.33%	20.86%	46.1%
Обед (полноценный рацион питания)																	
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
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
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.70	5.37	36.68	209.85	0.03	0.02	0	0.04	0.000	14.90	79.40	0.0	0.001	27.90	0.59
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		810	41.84	33.5	116.9	936.4	0.45	0.41	11.5	0.07	3.492	128.79	339.3	3.2	0.04	95.6	6.65
% от суточной нормы			54.34%	42.38%	34.89%	39.85%	37.22%	29.52%	19.12%	10.57%	34.92%	11.71%	30.84%	31.91%	43.33%	38.23%	55.4%
% от суточной нормы			0.00	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Итого в день		65.84	60.0	161.4	1449.2	0.67	0.82	41.3	0.54	8.59	487.1	754.7	5.67	0.122	147.72	12.18	
суточная норма		77.00	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	10	1100	1100	10	0.1	250	12.00	
% от суточной нормы		85.50%	76.0%	48.2%	61.7%	55.4%	58.5%	68.8%	77%	85.9%	44.3%	68.6%	56.7%	122%	59.1%	102%	

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак молочный																	
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 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
385	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.080	0.00	2.60	0.020	0	240.0	180.00	0.00	0.000	28.00	0.20
Итого за Завтрак молочный		760	23.54	29.0	102.6	766.2	0.33	0.42	17.98	0.15	2.59	705.33	596.93	1.94	0.053	115.80	4.37
% от суточной нормы			47.40%	57.1%	50.4%	52.1%	38.5%	20.6%	13.9%	2.5%	25.3%	79.8%	56.7%	22.9%	78.4%	58.0%	39.9%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 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	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
266	Бифштекс рубленый "Детский" (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
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
377	Чай с лимоном	200//4	0.26	0.06	15.22	62.46	0.00	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	69.6	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		840	30.15	34.2	99.4	825.4	0.53	0.44	55.3	0.08	6.3895	192.2	431.3	6.35	0.08	100.7	6.55
% от суточной нормы			60.71%	67.3%	48.8%	56.1%	60.9%	21.3%	42.8%	1.3%	62.4%	21.7%	41.0%	74.9%	120.6%	50.4%	59.8%
% от суточной нормы			0.00%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Итого в день		53.69	63.2	202.0	1591.6	0.86	0.86	73.3	0.24	8.98	897.5	1028.2	8.29	0.135	216.45	10.92	
суточная норма		49.66	50.8	203.6	1471.3	0.87	2.06	129.2	6.20	10.24	883.9	1052.5	8.48	0.068	199.67	10.96	
% от суточной нормы			108.11%	124.3%	99.2%	108.2%	99.4%	41.9%	56.7%	4%	87.7%	101.5%	97.7%	97.8%	199%	108.4%	100%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

среднее ЭЦ завтраки 2 нед

среднее ЭЦ обеды 2 нед

30.52%

36.77%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
Завтрак мясной																	
* 198 ОП	Фасоль красная с растительным маслом	30	2.20	4.3	12.3	96.70	0.03	0.01	0.85	0.02	0.03	5.68	38.4	0.04	0.001	4.2	0.37
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	40	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	10.2	0.40
280	Фрикадельки "Детские" запеченные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	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
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	0.00	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
Итого за Завтрак мясной		554	21.51	19.53	88.89	617.42	0.25	0.23	14.78	0.43	4.18	88.7	267.33	2.76	0.10	45.18	4.39
% от суточной нормы			27.94%	24.7%	26.5%	26.3%	20.8%	16.4%	24.6%	61.4%	41.8%	8.1%	24.3%	27.6%	97.8%	18.1%	36.6%
Обед (полноценный рацион питания)																	
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	0.001	24.42	98.57	0	0	26.11	0	0	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	35.07	26.8	87.7	732.5	1.1	0.6	39.7	1.6	3.8	192.5	253.8	4.8	0.1	87.3	6.4
% от суточной нормы			45.54%	34.0%	26.2%	31.2%	88.2%	39.8%	66.2%	226.4%	38.4%	17.5%	23.1%	48.2%	60.3%	34.9%	53.1%
% от суточной нормы			0.00%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Итого в день		56.58	46.4	176.6	1349.9	1.31	0.79	54.5	2.02	8.02	281.3	521.1	7.58	0.158	132.53	10.76	
суточная норма		77.00	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	10	1100	1100	10	0.1	250	12.00	
% от суточной нормы			73.48%	58.7%	52.7%	57.4%	109.0%	56.2%	90.8%	288%	80.2%	25.6%	47.4%	75.8%	158%	53.0%	90%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0.40	0.3	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
ПР	Молоко сгущенное порционно	30	1.50	0.00	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	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
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
Итого за Завтрак молочный		540	19.36	18.04	86.54	585.98	0.17	0.45	15.26	0.24	3.02	234.65	370.95	2.45	0.01	71.71	4.81
% от суточной нормы			25.14%	22.8%	25.8%	24.9%	14.2%	32.5%	25.4%	33.7%	30.2%	21.3%	33.7%	24.5%	12.3%	28.7%	40.1%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел.	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 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
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	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		780	25.31	23.0	95.0	688.0	0.51	0.44	65.3	0.21	4.793	161.76	416.2	5.91	0.01	105.80	8.00
% от суточной нормы			32.87%	29.1%	28.4%	29.3%	42.6%	31.7%	108.8%	29.4%	47.9%	14.7%	37.8%	59.1%	7.0%	42.3%	66.6%
% от суточной нормы			0.00%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Итого в день		44.67	41.0	181.6	1274.0	0.68	0.90	80.6	0.44	7.81	396.4	787.2	8.36	0.019	177.51	12.81	
суточная норма		77.00	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	10	1100	1100	10	0.1	250	12.00	
% от суточной нормы		58.01%	51.9%	54.2%	54.2%	56.7%	64.2%	134.3%	63%	78.1%	36.0%	71.6%	83.6%	19%	71.0%	107%	

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 ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
Завтрак молочный																	
293	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и творогом	210	0.57	6.40	0.52	335.32	0.13	0.04	0.80	0.042	1.75	105.30	64.69	1.09	0.002	72.41	1.90
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
Итого за Завтрак мясной		550	6.50	10.7	48.9	592	0.25	0.08	12.99	0.10	3.28	229.23	271.43	2.13	0.006	106.21	4.87
% от суточной нормы			8.44%	13.6%	14.6%	25.2%	21.1%	5.8%	21.6%	14.6%	32.8%	20.8%	24.7%	21.3%	6.4%	42.5%	40.6%
Обед (полноценный рацион питания)																	
50	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	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
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом птицы	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
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	0.01	0.07	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	32.60	25.4	86.1	703.2	0.5	0.5	26.8	0.7	5.4	238.9	405.4	2.8	0.0	98.5	5.0
% от суточной нормы			42.33%	32.1%	25.7%	29.9%	44.9%	37.0%	44.7%	102.6%	54.5%	21.7%	36.9%	28.5%	24.5%	39.4%	41.6%
% от суточной нормы			0.00%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Итого в день		39.09	36.1	135.0	1294.7	0.79	0.60	39.8	0.82	8.73	468.2	676.8	4.98	0.031	204.66	9.87	
суточная норма		77.00	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	10	1100	1100	10	0.1	250	12.00	
% от суточной нормы			50.77%	45.7%	40.3%	55.1%	66.0%	42.8%	66%	117%	87%	42.6%	61.5%	49.8%	31%	81.9%	82%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

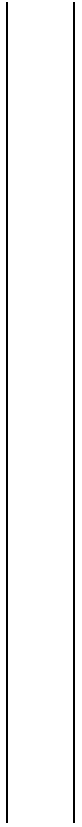
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
131	Зеленый горошек	20	4.60	0.24	10.7	63.2	0.16	0.04	0	0.00	1.82	23.0	65.8	0.64	0.00	21.4	0.00
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	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
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
Итого за Завтрак молочный		580	28.16	27	54	567.5	0.35	0.41	20.05	0.10	5.0	357.0	450.9	2.8	0.07	63.4	5.14
% от суточной нормы			36.57%	33.8%	16.0%	24.1%	29.3%	29.5%	33.4%	14.9%	50.4%	32.5%	41.0%	28.4%	74.4%	25.3%	42.8%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 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	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
260	Гуляш из говядины	100	14.55	16.8	2.9	221.0	0	0.00	0.92	0.000	0.000	21.8	0.0	0.00	0.000	22.0	3.06
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		850	36.99	32.8	109.0	879.1	0.4	0.19	25.3	0.1	7.38333	140.9	362.5	2.4	0.006	184.3	9.20
% от суточной нормы			48.03%	41.5%	32.5%	37.4%	37.2%	13.8%	42.2%	7.3%	73.8%	12.8%	33.0%	24.3%	5.7%	73.7%	76.7%
% от суточной нормы			0.00%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Итого в день		65.14	59.5	162.7	1446.5	0.80	0.61	45.4	0.16	12.43	497.9	813.4	5.27	0.080	247.65	14.34	
суточная норма		77.00	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	10	1100	1100	10	0.1	250	12.00	
% от суточной нормы			84.60%	75.3%	48.6%	61.6%	66.5%	43.3%	75.6%	22%	124.3%	45.3%	73.9%	52.7%	80%	99.1%	120%

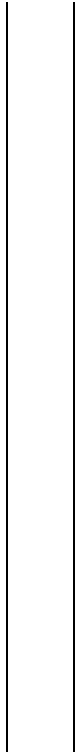
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержательные (в т.ч. обогащенные)

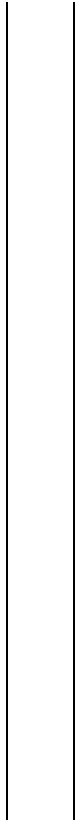
Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

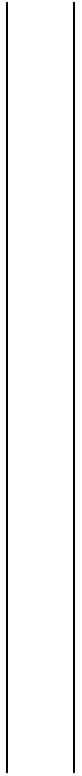
Рекомендуется использование продуктов и сырья по ГОСТам на детскую продукцию для питания детей старше 3-х лет и на специализированное сырье для

среднее ЭЦ полдник 1 нед
0.00%

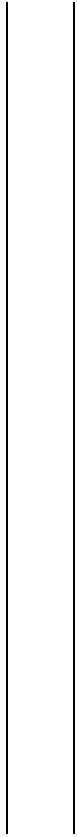


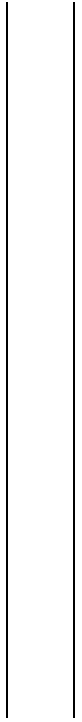






среднее ЭЦ подник 2 нед
0.00%





|

|

