

Утверждаю:

Директор МБОУ «Большебыковская средняя  
общеобразовательная школа»  
Красногвардейского района Белгородской области

 Г.Н. Косинова



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
МБОУ «БОЛЬШЕБЫКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА  
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
на 2023-2024 учебный год  
В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ  
осенне-весенний период**

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
182	Каша жидкая молочная рисовая	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
	молоко	200	3,00	3,200	4,700	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>760</b>	<b>17,47</b>	<b>19,9</b>	<b>67,7</b>	<b>519,8</b>	<b>0,33</b>	<b>0,44</b>	<b>13,33</b>	<b>0,18</b>	<b>1,29</b>	<b>460,31</b>	<b>440,71</b>	<b>1,94</b>	<b>0,054</b>	<b>95,69</b>	<b>4,40</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>19,41%</b>	<b>21,6%</b>	<b>17,7%</b>	<b>19,1%</b>	<b>23,9%</b>	<b>27,7%</b>	<b>19,0%</b>	<b>19,6%</b>	<b>10,8%</b>	<b>38,4%</b>	<b>36,7%</b>	<b>13,9%</b>	<b>54,3%</b>	<b>31,9%</b>	<b>24,5%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22 0	5,27 0	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,70 0	20,3	0,3	0,00	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 бобовыми	200\10	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
268	Палочки мясные "Детские" запеченые (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	15,14	12,2	6,0	194,56	0,08	0,26	0,84	0,225	0,024	82,96	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>32,89</b>	<b>21,70</b>	<b>111,81</b>	<b>774,1</b>	<b>0,61</b>	<b>0,51</b>	<b>28,83</b>	<b>0,33</b>	<b>5,22</b>	<b>205,95</b>	<b>546,55</b>	<b>5,93</b>	<b>0,052</b>	<b>116,83</b>	<b>6,60</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>36,54%</b>	<b>23,6%</b>	<b>29,2%</b>	<b>28,5%</b>	<b>43,2%</b>	<b>32,0%</b>	<b>41,2%</b>	<b>36,3%</b>	<b>43,5%</b>	<b>17,2%</b>	<b>45,5%</b>	<b>42,4%</b>	<b>51,6%</b>	<b>38,9%</b>	<b>36,7%</b>
<b>*Итого за Обед (осенний период)</b>																		
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>				<b>50,36</b>	<b>41,6</b>	<b>179,5</b>	<b>1293,9</b>	<b>0,94</b>	<b>0,96</b>	<b>42,16</b>	<b>0,50</b>	<b>6,52</b>	<b>666,26</b>	<b>987,3</b>	<b>7,870</b>	<b>0,106</b>	<b>212,52</b>	<b>11,01</b>
<b>суточная норма</b>				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
<b>% от суточной нормы</b>				<b>55,95%</b>	<b>45,2%</b>	<b>46,9%</b>	<b>47,6%</b>	<b>67,1%</b>	<b>59,7%</b>	<b>60,2%</b>	<b>56%</b>	<b>54,3%</b>	<b>55,5%</b>	<b>82,3%</b>	<b>56,2%</b>	<b>105,9%</b>	<b>70,8%</b>	<b>61%</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

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	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>																	
131	Зеленый горошек	30	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
279	Тефтели Детские под овощным соусом	90	13,49	16,2	17,2	268,40	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,45	4,95	25,2	159,07	0,140	0,100	3,350	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,10	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

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>514</b>	<b>19,23</b>	<b>21,4</b>	<b>70,7</b>	<b>552,4</b>	<b>0,25</b>	<b>0,20</b>	<b>7,05</b>	<b>0,04</b>	<b>1,06</b>	<b>153,41</b>	<b>295,20</b>	<b>1,081</b>	<b>0,037</b>	<b>75,0</b>	<b>3,16</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>21,36%</b>	<b>23,3%</b>	<b>18,5%</b>	<b>20,3%</b>	<b>17,7%</b>	<b>12,2%</b>	<b>10,1%</b>	<b>4,2%</b>	<b>8,8%</b>	<b>12,8%</b>	<b>24,6%</b>	<b>7,7%</b>	<b>37,3%</b>	<b>25,0%</b>	<b>17,6%</b>
<b>*Итого за Завтрак (осенний период)</b>																	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
ПР	Икра кабачковая	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
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	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50
103	Суп картофельный с вермишелью	200	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250
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		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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>800</b>	<b>34,24</b>	<b>30,5</b>	<b>93,1</b>	<b>783,5</b>	<b>0,77</b>	<b>0,64</b>	<b>62,41</b>	<b>1,22</b>	<b>6,38</b>	<b>256,84</b>	<b>353,19</b>	<b>2,93</b>	<b>0,046</b>	<b>118,93</b>	<b>5,80</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>38,04%</b>	<b>33,1%</b>	<b>24,3%</b>	<b>28,8%</b>	<b>55,0%</b>	<b>40,2%</b>	<b>89,2%</b>	<b>135,6%</b>	<b>53,2%</b>	<b>21,4%</b>	<b>29,4%</b>	<b>20,9%</b>	<b>46,0%</b>	<b>39,6%</b>	<b>32,2%</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>53,47</b>	<b>51,9</b>	<b>163,8</b>	<b>1336,0</b>	<b>1,02</b>	<b>0,84</b>	<b>69</b>	<b>1,26</b>	<b>7</b>	<b>410,3</b>	<b>648,38</b>	<b>4,0</b>	<b>0,083</b>	<b>193,88</b>	<b>8,97</b>	
<b>суточная норма</b>		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
<b>% от суточной нормы</b>		<b>59,41%</b>	<b>56,4%</b>	<b>42,8%</b>	<b>49,1%</b>	<b>72,7%</b>	<b>52,4%</b>	<b>99,2%</b>	<b>140%</b>	<b>62%</b>	<b>34,2%</b>	<b>54,0%</b>	<b>28,6%</b>	<b>83%</b>	<b>64,6%</b>	<b>49,8%</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 ценность приготавливаемых блюд (лист 3)**

**Рацион: Школа**

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

1	2	3	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	l	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	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,11	23,91	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>19,87%</b>	<b>16,03%</b>	<b>20,64%</b>	<b>19,13%</b>	<b>23,58%</b>	<b>28,83%</b>	<b>22,36%</b>	<b>34,73%</b>	<b>32,69%</b>	<b>20,4%</b>	<b>38,62%</b>	<b>9,70%</b>	<b>23,33%</b>	<b>35,26%</b>	<b>24,8%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	60	0,77	2,04	2,260	30,48	0,020	0,020	19,95	0,010	0,079	25,70	13,6	0,170	0,03	9,00	0,28
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
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	200\10	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32
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>30,47</b>	<b>33,2</b>	<b>119,0</b>	<b>896,5</b>	<b>1,01</b>	<b>0,94</b>	<b>38,2</b>	<b>0,56</b>	<b>4,090333</b>	<b>146,7</b>	<b>470,91</b>	<b>2,5</b>	<b>0,033</b>	<b>116</b>	<b>6,96</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>33,86%</b>	<b>36,04%</b>	<b>31,08%</b>	<b>32,96%</b>	<b>71,90%</b>	<b>58,71%</b>	<b>54,52%</b>	<b>61,78%</b>	<b>34,09%</b>	<b>12,2%</b>	<b>39,24%</b>	<b>17,60%</b>	<b>33,33%</b>	<b>38,56%</b>	<b>38,6%</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>48,36</b>	<b>47,9</b>	<b>198,1</b>	<b>1416,9</b>	<b>1,34</b>	<b>1,40</b>	<b>54</b>	<b>0,87</b>	<b>8</b>	<b>391,2</b>	<b>934,3</b>	<b>3,8</b>	<b>0,057</b>	<b>221,47</b>	<b>11,41</b>
<b>суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>

% от суточной нормы	53,73%	52,1%	51,7%	52,1%	95,5%	87,5%	76,9%	97%	66,8%	32,6%	77,9%	27,3%	57%	73,8%	63%
---------------------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----	-------	-------	-------	-------	-----	-------	-----

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

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>																	
338	Фрукт порционно / 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
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	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
3	Бутерброд с маслом	50\10	5,80	8,30	14,83	157,00	0,28	0,25	0,50	0,200	0,05	139,20	9,45	0,49	0,110	0,11	9,45
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>654</b>	<b>15,72</b>	<b>18,7</b>	<b>82,3</b>	<b>559,9</b>	<b>0,57</b>	<b>0,49</b>	<b>10,29</b>	<b>0,285</b>	<b>1,24</b>	<b>314,2</b>	<b>269,9</b>	<b>0,55</b>	<b>0,114</b>	<b>83,0</b>	<b>14,44</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>17,46%</b>	<b>20,31%</b>	<b>21,48%</b>	<b>20,58%</b>	<b>40,48%</b>	<b>30,83%</b>	<b>14,70%</b>	<b>31,67%</b>	<b>10,36%</b>	<b>26,2%</b>	<b>22,50%</b>	<b>3,91%</b>	<b>114,33%</b>	<b>27,68%</b>	<b>80,2%</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	19,70	20,3	0,3	0,001	9,98	0,340
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	60	0,90	3,1	5,6	53,90	0,100	0,100	12,30	0,020	0,500	59,9	31,3	0,4228	0,003	16,3	0,70
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	200\10	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	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
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	193,27	0,060	0,030	0	0,030	2,55	18,12	157,03	0,887	0,001	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>34,59</b>	<b>25,5</b>	<b>96</b>	<b>752,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>29,1</b>	<b>0,10</b>	<b>6,48</b>	<b>176</b>	<b>318,4</b>	<b>3,991</b>	<b>0,009</b>	<b>170,6</b>	<b>8,39</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>38,43%</b>	<b>27,67%</b>	<b>25,12%</b>	<b>27,66%</b>	<b>29,05%</b>	<b>25,21%</b>	<b>41,57%</b>	<b>11,11%</b>	<b>54,02%</b>	<b>14,7%</b>	<b>26,54%</b>	<b>28,51%</b>	<b>8,68%</b>	<b>56,86%</b>	<b>46,6</b>



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>38,14</b>	<b>29,9</b>	<b>101,4</b>	<b>827,0</b>	<b>1,18</b>	<b>0,61</b>	<b>9,9</b>	<b>0,12</b>	<b>3,618</b>	<b>259,16</b>	<b>528,1</b>	<b>9,7</b>	<b>0,13</b>	<b>106,4</b>	<b>8,54</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>42,37%</b>	<b>32,48%</b>	<b>26,47%</b>	<b>30,40%</b>	<b>84,35%</b>	<b>38,31%</b>	<b>14,20%</b>	<b>13,56%</b>	<b>30,15%</b>	<b>21,60%</b>	<b>44,01%</b>	<b>69,16%</b>	<b>125,33%</b>	<b>35,48%</b>	<b>47,5%</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>50,52</b>	<b>38,1</b>	<b>191,1</b>	<b>1309,2</b>	<b>1,41</b>	<b>0,69</b>	<b>22,1</b>	<b>0,22</b>	<b>6,57</b>	<b>398,1</b>	<b>787,2</b>	<b>11,61</b>	<b>0,131</b>	<b>149,83</b>	<b>12,49</b>
<b>суточная норма</b>			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>56,14%</b>	<b>41,4%</b>	<b>49,9%</b>	<b>48,1%</b>	<b>100,7%</b>	<b>42,9%</b>	<b>31,6%</b>	<b>24%</b>	<b>54,7%</b>	<b>33,2%</b>	<b>65,6%</b>	<b>82,9%</b>	<b>131%</b>	<b>49,9%</b>	<b>69%</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**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	Р	ZN	l	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 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	12,50	54,30	358,90	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
молоко		200	3,00	3,200	4,700	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>760</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>20,04%</b>	<b>24,3%</b>	<b>23,9%</b>	<b>23,5%</b>	<b>18,2%</b>	<b>27,1%</b>	<b>93,4%</b>	<b>13,4%</b>	<b>21,6%</b>	<b>40,3%</b>	<b>35,7%</b>	<b>15,1%</b>	<b>53,3%</b>	<b>31,3%</b>	<b>12,6%</b>



<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	60	0,77	2,04	2,26 0	30,48	0,020	0,02 0	19,95	0,010	0,079	25,70	13,6	0,17 0	0,03	9,00	0,28
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
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	81,89	0,050	0,050	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,300	0,003	22,44	0,80
259	Гуляш из говядины	90	12,96	13,2	5,7	193,98	0,2142	1,4346	4,1	5,2857	1,26	34,16	228,1	3	0,0045	16,0	4,61
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
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	0,29 3
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>780</b>	<b>26,22</b>	<b>21,3</b>	<b>106,8</b>	<b>723,8</b>	<b>0,53</b>	<b>1,66</b>	<b>64,4</b>	<b>6,13</b>	<b>6,443333</b>	<b>160,6</b>	<b>430,2</b>	<b>6,27</b>	<b>0,01</b>	<b>69,8</b>	<b>8,59</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>29,13%</b>	<b>23,2%</b>	<b>27,9%</b>	<b>26,6%</b>	<b>37,9%</b>	<b>103,6%</b>	<b>91,9%</b>	<b>680,7%</b>	<b>53,7%</b>	<b>13,4%</b>	<b>35,8%</b>	<b>44,8%</b>	<b>13,5%</b>	<b>23,3%</b>	<b>47,7%</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>44,25</b>	<b>43,7</b>	<b>198,2</b>	<b>1363,5</b>	<b>0,79</b>	<b>2,09</b>	<b>129,7</b>	<b>6,25</b>	<b>9,04</b>	<b>643,9</b>	<b>859,1</b>	<b>8,38</b>	<b>0,067</b>	<b>163,57</b>	<b>10,8 6</b>
<b>суточная норма</b>			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,0 0
<b>% от суточной нормы</b>			<b>49,17%</b>	<b>47,5%</b>	<b>51,8%</b>	<b>50,1%</b>	<b>56,1%</b>	<b>130,7%</b>	<b>185,3%</b>	<b>694%</b>	<b>75,3%</b>	<b>53,7%</b>	<b>71,6%</b>	<b>59,9%</b>	<b>67%</b>	<b>54,5%</b>	<b>60%</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	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	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>																	

131	Зеленый горошек	30	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
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
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,45	4,95	25,2	159,07	0,140	0,100	3,350	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,10	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
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>474</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>18,46%</b>	<b>18,1%</b>	<b>16,7%</b>	<b>17,3%</b>	<b>17,5%</b>	<b>16,1%</b>	<b>10,8%</b>	<b>6,6%</b>	<b>8,5%</b>	<b>14,4%</b>	<b>28,0%</b>	<b>11,8%</b>	<b>91,3%</b>	<b>25,8%</b>	<b>17,0%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22 0	5,27 0	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,70 0	20,3	0,3	0,00	9,98	0,34
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
102	Суп картофельный с бобовыми	200	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
259	Жаркое по-домашнему	240	17,12	18,01	30,61	353,05	0,26	0,24	37,56	0,082	0,49	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98
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>740</b>	<b>30,81</b>	<b>33,2</b>	<b>109,7</b>	<b>860,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>70,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,7</b>	<b>184,4</b>	<b>589,5</b>	<b>7,3</b>	<b>0,0</b>	<b>156,9</b>	<b>8,0</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>34,23%</b>	<b>36,0%</b>	<b>28,7%</b>	<b>31,6%</b>	<b>50,0%</b>	<b>28,3%</b>	<b>100,1%</b>	<b>10,4%</b>	<b>47,3%</b>	<b>15,4%</b>	<b>49,1%</b>	<b>52,3%</b>	<b>28,0%</b>	<b>52,3%</b>	<b>44,4%</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>47,43</b>	<b>49,8</b>	<b>173,5</b>	<b>1332,5</b>	<b>0,95</b>	<b>0,71</b>	<b>77,6</b>	<b>0,15</b>	<b>6,70</b>	<b>357,2</b>	<b>925,3</b>	<b>8,99</b>	<b>0,119</b>	<b>234,33</b>	<b>11,05</b>
<b>суточная норма</b>			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>52,70%</b>	<b>54,2%</b>	<b>45,3%</b>	<b>49,0%</b>	<b>67,6%</b>	<b>44,5%</b>	<b>110,8%</b>	<b>17%</b>	<b>55,8%</b>	<b>29,8%</b>	<b>77,1%</b>	<b>64,2%</b>	<b>119%</b>	<b>78,1%</b>	<b>61%</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
338	Фрукт порционно / 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
	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
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>540</b>	<b>19,36</b>	<b>18,04</b>	<b>86,54</b>	<b>585,98</b>	<b>0,17</b>	<b>0,45</b>	<b>15,26</b>	<b>0,24</b>	<b>3,02</b>	<b>234,65</b>	<b>370,95</b>	<b>2,45</b>	<b>0,01</b>	<b>71,71</b>	<b>4,81</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>21,51%</b>	<b>19,6%</b>	<b>22,6%</b>	<b>21,5%</b>	<b>12,2%</b>	<b>28,4%</b>	<b>21,8%</b>	<b>26,2%</b>	<b>25,2%</b>	<b>19,6%</b>	<b>30,9%</b>	<b>17,5%</b>	<b>12,3%</b>	<b>23,9%</b>	<b>26,7%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
ПР	Икра кабачковая *	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
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	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50
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
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
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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>740</b>	<b>28,96</b>	<b>22,9</b>	<b>81,3</b>	<b>646,7</b>	<b>0,57</b>	<b>0,44</b>	<b>49,2</b>	<b>0,16</b>	<b>6,213</b>	<b>165,42</b>	<b>361,7</b>	<b>2,25</b>	<b>0,02</b>	<b>99,34</b>	<b>4,58</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>32,18%</b>	<b>24,9%</b>	<b>21,2%</b>	<b>23,8%</b>	<b>40,9%</b>	<b>27,4%</b>	<b>70,3%</b>	<b>17,4%</b>	<b>51,8%</b>	<b>13,8%</b>	<b>30,1%</b>	<b>16,0%</b>	<b>15,1%</b>	<b>33,1%</b>	<b>25,4%</b>

<b>% от суточной нормы</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>	<b>48,32</b>	<b>40,9</b>	<b>167,8</b>	<b>1232,7</b>	<b>0,74</b>	<b>0,89</b>	<b>64,5</b>	<b>0,39</b>	<b>9,23</b>	<b>400,1</b>	<b>732,7</b>	<b>4,69</b>	<b>0,027</b>	<b>171,05</b>	<b>9,39</b>		
<b>суточная норма</b>	90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,0	0	
<b>% от суточной нормы</b>	<b>53,69%</b>	<b>44,5%</b>	<b>43,8%</b>	<b>45,3%</b>	<b>53,0%</b>	<b>55,8%</b>	<b>92,1%</b>	<b>44%</b>	<b>76,9%</b>	<b>33,3%</b>	<b>61,1%</b>	<b>33,5%</b>	<b>27%</b>	<b>57,0%</b>	<b>52%</b>		

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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>																	
203	Макароны отварные с сыром	170	6,46	3,89	41,31	226,07	0,10	0,03	0,00	0,034	1,42	15,05	52,37	0,88	0,002	9,60	0,97
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>510</b>	<b>12,39</b>	<b>8,2</b>	<b>89,7</b>	<b>482</b>	<b>0,23</b>	<b>0,07</b>	<b>12,19</b>	<b>0,09</b>	<b>2,95</b>	<b>138,98</b>	<b>259,10</b>	<b>1,92</b>	<b>0,006</b>	<b>43,40</b>	<b>3,95</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>13,76%</b>	<b>8,9%</b>	<b>23,4%</b>	<b>17,7%</b>	<b>16,3%</b>	<b>4,6%</b>	<b>17,4%</b>	<b>10,4%</b>	<b>24,6%</b>	<b>11,6%</b>	<b>21,6%</b>	<b>13,7%</b>	<b>6,0%</b>	<b>14,5%</b>	<b>21,9%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	60	0,90	3,1	5,6	53,90	0,100	0,100	12,30	0,020	0,500	59,9	31,3	0,4228	0,003	16,3	0,70
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	200\10	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	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	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
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	69,6	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>794</b>	<b>30,98</b>	<b>26,5</b>	<b>95,6</b>	<b>744,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>27,2</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>167,2</b>	<b>232,6</b>	<b>3,1</b>	<b>0,0</b>	<b>91,3</b>	<b>5,6</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>34,42%</b>	<b>28,8%</b>	<b>25,0%</b>	<b>27,4%</b>	<b>25,5%</b>	<b>24,0%</b>	<b>38,9%</b>	<b>12,2%</b>	<b>33,3%</b>	<b>13,9%</b>	<b>19,4%</b>	<b>22,1%</b>	<b>8,3%</b>	<b>30,4%</b>	<b>31,0%</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>43,37</b>	<b>34,7</b>	<b>185,3</b>	<b>1227,0</b>	<b>0,59</b>	<b>0,46</b>	<b>39,4</b>	<b>0,20</b>	<b>6,94</b>	<b>306,2</b>	<b>491,7</b>	<b>5,02</b>	<b>0,014</b>	<b>134,66</b>	<b>9,53</b>
<b>суточная норма</b>			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>48,18%</b>	<b>37,7%</b>	<b>48,4%</b>	<b>45,1%</b>	<b>41,8%</b>	<b>28,5%</b>	<b>56%</b>	<b>23%</b>	<b>58%</b>	<b>25,5%</b>	<b>41,0%</b>	<b>35,8%</b>	<b>14%</b>	<b>44,9%</b>	<b>53%</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
131	Зеленый горошек	30	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-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 / 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
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>590</b>	<b>30,96</b>	<b>27</b>	<b>57</b>	<b>592,5</b>	<b>0,43</b>	<b>0,44</b>	<b>70,05</b>	<b>0,09</b>	<b>5,9</b>	<b>386,5</b>	<b>495,8</b>	<b>3,3</b>	<b>0,07</b>	<b>80,1</b>	<b>3,24</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>34,40%</b>	<b>28,9%</b>	<b>15,0%</b>	<b>21,8%</b>	<b>30,8%</b>	<b>27,7%</b>	<b>100,1%</b>	<b>10,3%</b>	<b>49,6%</b>	<b>32,2%</b>	<b>41,3%</b>	<b>23,8%</b>	<b>74,9%</b>	<b>26,7%</b>	<b>18,0%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 49 ОП	Салат Витаминный капуста квашенная, зелен горошек	60	0,77	2,04	2,260	30,48	0,020	0,020	19,95	0,010	0,079	25,70	13,6	0,170	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	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	200	2,08	4,90	13,62	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	23,28	4,29	293,37	0,20	0,24	0,48	0,05	0,0675	54,5	200,1	2,57	0,045	27,5	2,17
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	193,27	0,060	0,030	0	0,030	2,55	18,12	157,03	0,887	0,001	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>31,30</b>	<b>35,3</b>	<b>98,8</b>	<b>837,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,44</b>	<b>31,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,450833</b>	<b>154,4</b>	<b>544,9</b>	<b>5,0</b>	<b>0,051</b>	<b>189,3</b>	<b>8,77</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>34,78%</b>	<b>38,3%</b>	<b>25,8%</b>	<b>30,8%</b>	<b>39,1%</b>	<b>27,4%</b>	<b>44,4%</b>	<b>11,6%</b>	<b>62,1%</b>	<b>12,9%</b>	<b>45,4%</b>	<b>35,7%</b>	<b>50,7%</b>	<b>63,1%</b>	<b>48,7%</b>
		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>62,26</b>	<b>61,9</b>	<b>156,1</b>	<b>1430,4</b>	<b>0,98</b>	<b>0,88</b>	<b>101,1</b>	<b>0,20</b>	<b>13,40</b>	<b>540,9</b>	<b>1040,6</b>	<b>8,32</b>	<b>0,126</b>	<b>269,39</b>	<b>12,01</b>
<b>суточная норма</b>			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>69,17%</b>	<b>67,3%</b>	<b>40,8%</b>	<b>52,6%</b>	<b>69,9%</b>	<b>55,1%</b>	<b>144,5%</b>	<b>22%</b>	<b>111,7%</b>	<b>45,1%</b>	<b>86,7%</b>	<b>59,4%</b>	<b>126%</b>	<b>89,8%</b>	<b>67%</b>

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20