

Согласовано:
Директор

Землянская Д.А.

Перспективное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для МОУ Вейделевского района на 2024 год

Район: Школа
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Неделя: 1

Понедельник

Сезон:
осенне-зимний

Возраст:
с 7-11 лет 12 и старше



№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У	6	7	В1		В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
Завтрак																				
71	Холодный завтрак: Овощи порционно / Огурец свежий	70	18,16	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18			
291	Плов с птицей	220	48,51	20,49	23,95	43,30	420,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	59,03	2,54			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220			
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87			
Итого за Завтрак			520	73,00	22,60	24,21	69,49	586,33	0,78	0,76	10,27	0,42	59,55	311,89	0,09	0,00	68,47	3,81		
% от суточной нормы				25,11%	26,32%	18,14%	21,56%	55,50%	47,25%	14,67%	47,00%	6,58%	5,0%	25,99%	0,64%	2,00%	22,82%	21,2%		
Обед (полноценный рацион питания)																				
* 56	Салат из свежей капусты "Молодость"/капеланная капуста/	100	10,44	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17		
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,76	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,43	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03		
266	Видлгекс рубленый "Детский"	90	49,14	16,68	23,28	4,29	293,00	0,20	0,24	0,48	0,05	0,068	54,5	200,1	2,56	2,560	27,5	2,17		
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,16	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,068	0,002	125,34	4,26		
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	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	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			890	94,00	36,51	38,1	118	962,3	0,8	0,6	32,9	0,12	7,52	252	703,5	6,778	2,583	240,7	9,78	
% от суточной нормы				40,56%	41,44%	30,91%	35,38%	57,98%	36,17%	47,03%	13,26%	62,65%	21,0%	58,62%	48,41%	2582,62%	80,25%	54,3%		
Полдник																				
Итого за Полдник			0	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	0,00	
% 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%	0,00%	
Итого в день			1410	167,00	59,11	62,3	187,9	1548,6	1,59	1,33	43,2	0,54	8,31	311,8	1015,3	6,87	2,585	309,21	13,59	
Суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00		
% от суточной нормы				65,68%	67,8%	49,1%	56,9%	113,5%	83,4%	61,7%	60%	69%	26,0%	84,6%	49,0%	2585%	103,1%	75%		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Школа

вторник

Неделя: 1

Сезон:
осенне-зимний

Возраст:
с 7-11 лет, 12 и старше

№ 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					
Завтрак																						
86	Соус сметанный	35	6,53	1,36	1,75	12,02	65,82	0,01	0,01	0,10	0,01	0,03	9,85	7,94	0,08	2,21	1,84	0,10				
222	Пудинг творожный	160	48,55	14,04	13,53	29,65	296,60	0,24	0,38	0,88	0,20	1,28	203,25	390,21	1,12	0,02	88,36	2,38				
377	Чай с лимоном	200	3,81	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				
338	Фрукт порционно	115	14,11	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20				
ПР	Молоко "Авишка"	200		5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12				
Итого за Завтрак			710	73,00	22,76	22,24	68,39	636,98	0,37	0,72	16,48	0,30	1,86	477,15	598,93	2,05	2,25	132,44	5,67			
% от суточной нормы				25,29%	24,17%	17,86%	23,42%	26,29%	45,25%	23,54%	32,76%	15,62%	39,8%	49,91%	14,62%	2249,00%	44,15%	31,5%				
Обед (полноценный рацион питания)																						
Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец																						
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	70	17,37	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,95	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37				
293	Птица запеченная	110	44,30	23,24	13,28	0,21	213,32	0,11	0,23	0,03	0	0	23,8	1,95	0	0	20,87	2,26				
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	12,58	4,44	6,44	44,01	251,82	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71				
699	Напиток лимонный	200	5,20	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	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	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			880	94,00	44,64	31,5	116,1	926,7	0,52	0,39	19,7	0,05	3,33	126,8	281,07	1,3	0,005	101	6,12			
% от суточной нормы				49,60%	34,26%	30,30%	34,07%	37,36%	24,31%	28,17%	5,67%	27,75%	10,6%	23,42%	9,09%	5,00%	33,66%	34,0%				
Полдник																						
Итого за Полдник																						
			0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00				
% 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																						
			1590	167,00	67,40	53,8	184,5	1563,6	0,89	1,11	36	0,35	603,9	880,0	3,3	2,254	233,43	11,79				
Суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00				
% от суточной нормы				74,89%	58,4%	48,2%	57,5%	63,6%	69,6%	51,7%	38%	43,3%	50,3%	73,3%	23,7%	2254%	77,8%	65%				

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

среда

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

с 7-11 лет, 12 и старше

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	Завтрак	3	4,00				8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
ГР	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5	165	41,30	3,60	6,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91	
3	Бургер/брод с маслом 30/8	38	10,92	6,45	7,27	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	62,46	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87		
338	Фрукт порционно	135	16,97	1,50	0,50	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
	Итого за Завтрак	538	73,00	11,81	13,8	607,2	0,15	0,21	23,09	0,06	1,62	40,24	180,88	0,887	0,024	36,2	6,18	
	% от суточной нормы		13,12%	15,0%	23,3%	22,3%	10,7%	13,1%	33,0%	6,7%	13,5%	3,4%	15,1%	6,3%	24,0%	12,1%	34,3%	
	*Итого за Завтрак (осенний период)																	
	Обед (попоздненный рацион питания)																	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / помидор свежий	80	20,39	0,88	0,16	3,04	17,12	0,041	0,05	15	0,540	2,82	36,60	45,54	0,420	0,008	15,30	0,60
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	9,97	3,15	3,550	20,838	0,088	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925	
259	Жаркое по-домашнему	220	53,43	15,69	16,51	28,06	323,63	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,61	0,22	0	24,42	98,56	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220	
	Итого за Обед (попоздненный рацион питания)	820	94,00	24,10	20,86	683,69	0,47	0,39	86,89	1,19	7,18	149,36	429,67	5,73	0,01	107,35	6,84	
	% от суточной нормы		26,78%	22,7%	26,1%	25,1%	33,5%	24,6%	124,1%	132,2%	59,8%	12,4%	35,8%	40,9%	13,3%	35,8%	38,0%	
	Полдник																	
	Итого за Полдник	0	0,00	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
	% 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%	0,0%
	Итого в День	1358	167,00	35,91	34,7	189,0	1290,9	0,62	0,60	110	1,25	9	189,6	610,55	6,6	0,037	143,52	13,02
	суточная норма		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	0,1	300	18,00		
	% от суточной нормы		39,90%	37,7%	49,3%	47,5%	44,2%	37,7%	157,1%	139%	73%	15,8%	50,9%	47,3%	37%	47,8%	72,3%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Школа

Неделя: 1

четверг

Сезон: осенне-зимний

возраст: 7-11 лет; 12 и старше

№ ред. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У	Ц	К	Д		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1		2	4,00		5	6			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак		3																			
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	23,87	7,30	12,50	54,30	358,90	0,14	0,18	3,35	0,037	1,3	147,60	198,60	0	0,000	57,80	1,30			
3	Булгуровод с сыром 30/15	45	13,32	6,45	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20			
377	Чай с лимоном	200	3,81	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			
338	Фрукт порционно	120	32,00	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20			
	Итого за Завтрак	565	73,00	15,51	20,33	89,39	676,11	0,22	0,23	28,25	0,08	1,76	187,65	230,38	0,08	0,00	81,04	6,57			
	% от суточной нормы		17,23%	22,1%	23,3%	24,9%	15,7%	14,4%	37,5%	8,6%	14,7%	15,6%	19,2%	0,6%	4,0%	27,0%	36,5%				
	Обед (полноценный рацион питания)																				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,54	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00			
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	11,73	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			
691	Гуляш мясной 70/50	120	53,16	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75			
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	8,77	6,94	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03			
699	Напиток лимонный	200	5,20	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,88	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	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220			
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	920	94,00	20,99	28,37	107,37	750,4	0,53	0,33	55,34	0,23	5,56	150,87	286,91	4,34	2,566	79,59	6,70			
	% от суточной нормы		23,21%	28,7%	28,0%	27,6%	37,9%	20,5%	79,1%	25,6%	46,3%	12,5%	23,9%	31,0%	256,5%	26,5%	37,2%				
	Полдник																				
	Итого за Полдник	0	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	0,00			
	% 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%	0,0%			
	Итого в День	1485	167,00	36,40	46,7	196,8	1428,5	0,75	0,56	81,59	0,31	7,32	338,52	517,3	4,420	2,570	160,63	13,27			
	Суточная норма		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00				
	% от суточной нормы		40,44%	50,8%	51,4%	52,5%	53,6%	34,9%	116,6%	34%	61,0%	28,2%	43,1%	31,6%	2570,5%	53,5%	74%				

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

понедельник

Сезон:
Возраст:

осенне-зимний
с 7-11 лет, 12 и старше

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1		3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	72	18,16	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
291	Плов с птицей	220	48,51	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак		522	73,00	22,60	24,2	69,5	586,46	0,78	0,76	10,27	0,42	0,79	59,55	311,89	0,09	0,002	68,47	3,81
% от суточной нормы			25,11%	26,3%	18,1%	21,6%	55,5%	47,3%	14,7%	47,0%	6,6%	5,0%	26,0%	0,6%	2,0%	22,8%	21,2%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
• 56	Салат из свежей капусты "Молодость"/кашанная капуста/	100	10,44	1,50	5,2	9,3	89,63	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,76	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
298	Котлета "Куриная" рубленая	90	49,14	13,72	5,22	9,14	138,42	0,081	0,07	0,22	0,001	0,067	12,63	84,58	1,053	0,036	14,62	1,70
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,16	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	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	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		890	94,00	33,54	20,1	123,2	807,7	0,7	0,4	32,7	0,1	7,5	210,3	587,9	5,3	0,1	227,9	9,3
% от суточной нормы			37,27%	21,8%	32,2%	29,7%	49,3%	25,9%	46,7%	8,4%	62,6%	17,5%	49,0%	37,6%	58,6%	76,0%	51,7%	
Полдник																		
Итого за Полдник			0,000	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00	
% 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		1412	167,00	56,14	44,3	192,7	1394,0	1,47	1,17	42,9	0,50	8,31	269,9	899,8	5,36	0,061	296,32	13,12
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
% от суточной нормы			62,38%	48,1%	50,3%	51,3%	104,8%	73,2%	61%	55%	69%	22,5%	75,0%	38,3%	61%	98,8%	73%	

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

вторник

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

возраст: с 7-11 лет 12 и старше

№ рел.	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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
Завтрак																						
Пр	Сгущенное молоко	15	6,00	1,00	0,00	7,60	34,00	0,01	0,01	0,16	0,01	0,03	51,16	36,50	0,16	0,00	5,66	0,03				
222	Пудинг творожный	160	48,55	14,04	13,53	29,65	296,60	0,24	0,38	0,88	0,20	1,28	203,25	390,21	1,12	0,02	88,36	2,38				
377	Чай с лимоном	200	3,81	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				
338	Фрукт порционно	115	14,64	1,50	0,30	2,10	94,50	0,04	0,02	1,0	0,20	16,00	11,00	0	0	0	9,00	2,20				
Пр	Молоко "Авилка"	200	5,60	6,40	9,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12				
Итого за завтрак			73,00	22,40	20,49	63,97	605,16	0,37	0,72	16,54	0,30	1,86	518,46	627,49	2,13	0,04	136,26	5,60				
% от суточной нормы			24,89%	22,3%	16,7%	22,2%	26,3%	45,3%	23,6%	32,8%	15,5%	43,2%	52,3%	15,2%	41,0%	45,4%	31,1%					
Обед (полноценный рацион питания)																						
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	70	17,37	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,95	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37				
233	Птица запеченная	110	44,30	23,24	13,28	0,21	213,32	0,11	0,23	0,03	0	0	23,8	1,95	0	0	20,87	2,26				
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	12,58	4,44	6,44	44,01	251,82	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71				
699	Напиток лимонный	200	5,20	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60				
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78					
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			880	94,00	44,64	31,5	116,1	926,7	0,52	0,39	19,7	0,05	3,330	126,78	281,1	1,27	0,01	100,99	6,12			
% от суточной нормы			49,60%	34,3%	30,3%	34,1%	37,4%	24,3%	28,2%	5,7%	27,8%	10,6%	23,4%	9,1%	5,0%	33,7%	34,0%					
Полдник																						
Итого за Полдник			0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,0				
% 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%	0,0%				
Итого в день			1570	167,00	67,04	52,0	180,0	1531,8	0,89	1,11	36,3	5,19	645,2	908,6	3,40	0,046	237,25	11,72				
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00					
% от суточной нормы			74,49%	56,5%	47,0%	56,3%	63,6%	69,6%	51,8%	38%	43,3%	53,8%	75,7%	24,3%	46%	79,1%	65%					

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокосодержащие (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:
Возраст:

осенне-зимний
с 7-11 лет, 12 и старше

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2							Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe							
1		3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Завтрак																								
Пр	Блины/шки с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5	165	41,30	3,60	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91						
	3	Бутерброд с маслом 30/8	38	10,92	6,45	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	9,00	2,20						
	377	Чай с лимоном	200	3,81	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						
	338	Фрукт порционно	135	16,97	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	9,00	2,20						
Итого за Завтрак			538	73,00	11,81	13,8	89,1	607,2	0,15	0,21	23,09	0,06	1,62	40,24	180,88	0,89	0,024	36,17	6,18					
% от суточной нормы				13,12%	15,0%	23,3%	22,3%	10,7%	13,1%	33,0%	6,7%	13,5%	3,4%	15,1%	6,3%	24,0%	12,1%	34,3%						
Обед (полноценный рацион питания)																								
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	27,90	0,50	3,33	2,66	42,66	0,100	0,67	20,66	0,002	2,5	47,00	53,83	0,500	0,003	31,00	0,83						
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	13,90	2,21	3,31	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00						
279	Тедтели "Детские" с соусом 60/50	110	33,93	13,49	16,2	17,2	284,10	0,18	0,15	0,36	0,009	0,01	14,6	159,3	2,29	0,035	23,3	2,29						
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	8,77	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03						
345	Комлот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15						
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	2,40	14,80	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78							
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			910	94,00	27,26	123,8	848,3	0,55	0,97	47,7	0,98	7,435	153,4	409,0	6,64	0,05	103,6	6,30						
% от суточной нормы				30,29%	30,0%	32,3%	31,2%	39,3%	60,5%	68,2%	108,4%	62,0%	12,8%	34,1%	47,4%	46,8%	34,5%	35,0%						
Полдник																								
Итого за Полдник			0	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						
% 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			1448	167,00	39,07	41,4	212,8	1455,5	0,70	1,18	70,8	1,04	9,06	193,6	589,9	7,53	0,071	139,81	12,48					
Суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00						
% от суточной нормы				43,41%	45,0%	55,6%	53,5%	50,0%	73,6%	101,1%	115%	75,5%	16,1%	49,2%	53,8%	71%	48,6%	69%						

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.