

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30
223,24	Запеканка творожная со сметаной	230	25,61	36	80,70	507,50	0,22	0,20	1,30	0,05	0,11	142,58	97,90	0,06	0,01	65,5	0,15	6,69	0,53
0,09	Хлеб пшеничный	60	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0	10,5	47,4	0,0	0,0	0,0	0,00	14,1	1,20
375,01	Чай черный с лимоном	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,030	0,03	120,40	90,0	0,2	0,25	187,9	0,1	14,00	0,12
Итого за Завтрак			30,1	8,9	112,5	583,6	0,08	0,21	3,93	0,06	0,46	166,24	125,57	0,76	0,42	522,11	0,11	24,59	0,93
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
*47,01 3 П*	Салат "Витаминный" (квашенная капуста с зел. горошком) заправленный растительным маслом	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	26,85	16,35	0,00	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64
66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80
740	Ромштекс школьный	90	13,08	6,48	7,75	220,92	0,2	1,39	19,8	0,04	0,72	18,17	227,52	0,13	0,23	166,20	0,014	15,83	4,61
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0,22	0,00	19,44	77	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,00	0	0	3,00	0,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			23,7	15,4	98,0	616,0	0,5	1,6	52,5	0,5	0,8	118,9	439,1	0,4	1,1	633,8	0,1	90,1	8,0
Итого за Обед (зимний период)			22,8	18,5	102,6	665,6	0,5	1,6	51,5	0,2	0,8	132,9	446,5	0,4	0,9	623,5	0,1	88,9	8,3
Итого в день			63,5	42,4	319,4	1820,0	0,8	2,0	62,7	0,6	1,4	370,9	680,7	2,9	2,0	1237,7	0,4	142,5	11,7
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			83,0%	94,0%	95,0%	97,0%	64,0%	139,0%	105,0%	91,0%	14,0%	93,7%	62,0%	97,0%	67,0%	113,0%	40,7%	57,0%	97,1%

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения

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	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10
93,00	Каша молочная пшеничная с маслом	200	7,43	8,65	46,9	258,00	0,19	0,16	1,2	0,0	0,11	136,00	181,37	0,1	0,01	228,7	0,15	47,60	1,24
693,00	Какао с молоком	200	4,70	5,15	22,58	151,00	0,00	0,23	1,95	0,05	0,05	152,20	124,50	0,00	0,00	149,63	0,19	21,30	0,40
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0,0	0,44
Итого за Завтрак			27,48	16,30	77,71	594,94	0,23	0,21	4,98	0,39	0,48	55,07	292,83	0,81	0,76	155,18	0,26	59,92	4,08
Обед (полноценный рацион питания)																			
0,09	Салат "Фасолька" заправленный	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80
102,16	Суп картофельный с горохом	200/10	4,80	3,10	19,85	129,20	0,21	0,07	7,00	0,00	0,00	42,10	142,50	0,08	0,01	69,41	0,04	29,62	0,41
239,43	Тефтели рыбные паровые запеченные	90	11,93	9,5	20,22	200,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06
21,00	Рис с овощами	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19
1002,00	Сок	200	1,80	0,40	16,20	72	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,02	23,5	0,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,7	28,3	108,5	722,5	0,34	0,30	8,6	0,26	3,46	201,8	276,1	0,3	0,7	160,9	0,42	84,4	4,24
Итого в день			76,9	68,4	298,3	2083,3	1,0	0,9	29,9	0,8	4,2	593,8	1107,8	1,2	1,5	549,3	0,7	270,3	12,4
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	3,00	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			100,0%	87,0%	89,0%	98,0%	82,0%	66,0%	50,0%	109,0%	42,0%	54,0%	101,0%	40,0%	50,0%	50,0%	68,0%	108,1%	103,0%

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Образовательные учреждения

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	Д	Са	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак молочный</b>																			
901,01	Гастрономия / Масло слив. порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10
2,35	Каша молочная манная с маслом	200	0,03	0,02	19	257,63	0,1	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,5	0,025	0,02	83,48	0,09	26,14	0,41
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08
5,00	Батон нарезной порционный	30	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0	10,5	47,4	0,0	0,0	0,0	0,00	14,1	1,20
<b>Итого за Завтрак</b>			18,16	20,82	88,67	612,38	0,28	0,37	1,61	0,05	0,10	330,14	309,01	0,09	0,06	187,36	0,11	55,63	2,39
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
50,08	Салат из свеклы с сыром	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со смет.	200	5,1	4,16	19,13	136,3	0,07	0,07	0,96	0,05	0,022	24,8	64,15	0,01	0,01	7,50	0,02	8,73	0,91
288,38	Птица, порционная запеченая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	0,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			39,8	24,2	95,9	773,1	0,63	0,4	9,0	0,6	0,1	201,2	488,5	0,2	0,1	142,7	0,2	108,3	5,8
<b>Итого за ужин (зимний период)</b>			22,2	16,0	80,2	574,5	0,3	0,3	43,8	0,0	0,1	103,8	257,5	1,7	0,4	626,0	0,1	67,1	3,4
<b>Итого в день</b>			93,8	74,1	309,6	2312,6	1,3	1,4	61,6	0,8	0,3	768,4	1255,8	2,1	1,0	1136,3	0,9	261,3	14,5
<b>суточная норма</b>			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00
<b>% от суточной нормы</b>			122,0%	94,0%	92,0%	98,0%	112,0%	101,0%	103,0%	111,0%	33,0%	70,0%	114,0%	70,0%	32,0%	103,0%	89,0%	104,5%	120,7%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
Рацион: Образовательные учреждения

четверг

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	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
209,00	Яйцо отварное	30	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	23,63	1,87
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03		0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	8,47	0,09
303,16	Кофейный напиток с сахаром	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0,0	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>			26,4	25,0	87,0	716,2	0,36	0,350	2,3	0,2	0,2	161,4	314,1	0,5	0,4	361,0	0,2	46,1	2,5
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60
7 * ЗП	Салат "Витаминный"(капуста)	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,0	7,6	0,7
151,54	Суп с макаронами	200	5,10	4,16	19,10	136,3	0,07	0,07	0,96	0,05	0,02	24,8	64,15	0,006	0,01	7,50	0,021	8,73	0,91
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями	230	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79
351,01	Кисель фруктовый	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	0,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			18,7	24,7	81,3	636,4	0,6	0,4	28,1	0,23	0,0	129,8	286,8	0,1	0,6	160,8	0,1	113,2	4,4
<b>Итого за Обед (зимний период)</b>			20,0	24,1	86,9	658,9	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	102,9	309,0	0,1	0,6	201,7	0,0	98,2	4,4
<b>Итого в день</b>			77,3	75,4	328,5	2358,4	1,3	0,9	38,6	0,5	0,4	614,2	1050,5	1,6	1,2	803,5	0,4	258,1	10,2
<b>суточная норма</b>			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00
<b>% от суточной нормы</b>			100,0%	95,0%	98,0%	100,0%	109,0%	66,0%	64,0%	71,0%	35,0%	64,8%	96,0%	54,0%	38,4%	73,0%	38,0%	103,3%	85,4%

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19
375	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
5,01	Батон пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
Итого за Завтрак			16,3	8,95	50,25	355,33	0,17	0,49	8,39	0,07	1,8	147,6	191,1	1,4	0,1	60,7	0,2	34,5	1,80
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52
140,10	Суп овощной "Летний" на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66
267,67	Котлета Солнечногорская запеченная с ов.	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89
171,05	Каша гречневая с маслом сл.	150	7,58	7,25	37,28	100,90	0,26	0,04	0	0,03	0,04	14,20	179,55	0,01	0,00	22,90	0,0	12,00	0,40
349	Кампот из с/ф	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	0,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,70	31,04	141,77	950,70	0,54	0,37	16,02	0,18	0,3	117,0	523,4	1,2	0,4	276,6	0,5	107,7	3,7
Итого в день			87,2	80,2	339,0	2339,9	1,0	1,5	54,6	0,3	5,6	496,0	972,1	3,6	0,6	509,3	1,0	205,0	8,5
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			113,2%	101,5%	101,2%	99,6%	85,8%	105,0%	90,95%	49,87%	58,0%	65,0%	88,38%	120,6%	21,0%	46,3%	95,5%	82,0%	70,8%