



Утверджана

Директор МБОУ Труслейская СПШ
Н.Ю. Мазанова

Примерное двухнедельное циклическое меню для
МБОУ Труслейская СПШ
7-11 лет

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Нелетя. 1

Возраст:

7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамина (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Е	Se	К	Г	Мг	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																										
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12							
74,14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53							
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40							
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,36	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,00	0,66							
Итого за Завтрак			18,32	18,54	93,30	579,30	0,38	0,47	14,60	0,10	0,16	322,78	272,40	0,10	0,02	295,38	0,34	32,99	1,71							
Обед (полноценный рацион питания)																										
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60							
50,08*3 П	Салат из свежих с сыром заправленный маслом растительным	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	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83							
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с трюфлями пшеничными на бульоне	200/50	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41							
331,39	П/ФКрокетт "Детские" запеченные под соусом сметанным	95	15,34	24,23	5,12	204,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46							
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03	0,03	0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086							
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15							
5,10	Хлеб дрожано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,39	34,24	108,29	847,0	0,61	0,35	25,29	0,05	0,11	165,7	435,5	0,959	0,04	219,5	0,21	118,7	4,04							
Итого за Обед (взвешено)			29,8	35,7	111,0	876,8	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	175,2	463,4	1,0	0,1	217,7	0,2	110,1	4,3							
Итого за 2 приема пищи			46,71	52,78	201,59	1426,35	0,99	0,82	39,89	0,15	0,22	488,5	707,93	1,06	0,06	514,85	0,5	151,7	5,7							
Итого за 2 приема пищи (взвешено)			48,1	54,2	204,3	1456,1	0,9	0,8	31,8	0,2	0,3	498,0	735,8	1,1	0,1	513,1	0,5	143,1	6,0							

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Район: Общественные организации

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рещ.	Пример пищи, наименования	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. секка	B1	B2	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У				С	A	D	Ca	P	F	Se	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																				
341	Фрукт порционно / Апельсин	100-200	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	0,05	0	34	23	0,017	0,05	34	0	13	0,3	
71,14	Каша молочная гречневая с мяс	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	0,018	87,26	0,20	8,92	0,70	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90,0	0,200	0,250	187,9	0,090	14,0	0,12	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0000	0	12,0	39	0	0,003	78,6	0	0	0,66	
Итого за завтрак			21,32	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,20	0,04	410,50	309,53	0,29	0,28	362,51	0,29	26,42	1,58	
Обед (полноценный рацион питания)																				
53,25	с о/группом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28	
*0,09 3,17	"Фасолька" заправленный салат	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,80	
124,26	Пш из свежей капусты на бульо	200/10	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7	0,66	
239,43	П/Ф Тертые из рыбы тушеные	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75	
520,08	Картофельное пюре с маслом с	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19	
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-анганаизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,450	0	3,0	0,66	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,000	17,1	00	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,61	43,72	119,20	874,28	0,47	0,36	18,09	0,12	0,05	290,91	533,71	0,15	0,02	147,75	0,55	154,11	5,87	
Итого за Обед (заведен)			29,5	43,0	126,7	907,7	0,5	0,4	18,1	0,2	0,1	334,6	569,6	0,2	0,0	139,8	0,1	166,4	6,4	
Итого за 2 приема пищи			50,13	63,43	211,78	1565,42	0,86	0,81	22,54	0,32	0,09	701,41	845,24	0,44	0,30	510,26	0,84	180,53	7,45	
Итого за 2 приема пищи (заведен)			51,0	62,7	219,3	1598,8	0,9	0,9	22,6	0,4	0,1	745,1	879,1	0,5	0,3	502,4	0,4	192,8	8,0	

ПРИМЕЧАНИЕ: * заведена на завтрак первый

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Общеобразовательные организации

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетич. ед.	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	7	В1	В2		С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	Л	Мг	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
28.01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0,0	0,00	1,70	0	5,00	0,12										
223.23	Запеканка творожная с соусом молочным (салатки)	170	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15										
375.01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87										
0.09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,00	39,00	0,0	0,00	78,60	0,0	0,00	0,66										
	Итого за Завтрак		24,5	31,6	116,2	665,5	0,2	0,3	15,4	0,1	0,5	209,1	296,5	0,1	0,1	294,0	0,0	43,7	2,8										
	Обед (полноценный рацион питания)																												
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с другим заправочным растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29										
7 * 317	Салат "Витаминный" (капуста консервированная, кукуруза) заправочный растительный соусом	60	1,90	2,30	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65										
83.03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93										
291.33	Плов с пшеницей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96										
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24										
5.10	Хлеб дражно-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,0	0,0	24,5	110,6	0,02	0,00	17,1	0,0	32,9	1,33										
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		1991	21,81	10510	708,46	0,42	0,32	34,10	0,38	0,00	120,83	402,33	0,42	0,96	436,74	0,07	123,41	4,75										
	Итого за 2 приема пищи		44,4	53,4	221,3	1373,9	0,7	0,6	49,5	0,45	0,47	329,9	698,8	0,57	1,02	730,7	0,08	167,2	5,1										
	Итого за 2 приема пищи (всего)		46,0	53,9	227,3	1406,8	0,7	0,7	63,6	0,1	0,5	346,4	733,2	0,6	0,9	720,4	0,1	165,0	7,9										

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 4)

Рацион: Общеобразовательные организации

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг/мкг)							
			Б	Ж	У	ккал	кДж	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe								
1	Грием пиши, наименование блюда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Завтрак		100-200	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	0,05	0	34	23	0,017	0,05	34	0	13	0,3									
341	Фрукт порционно / Апельсин	200	7,43	8,65	46,9	258,00	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136,00	181,37	0,063	0,014	228,7	0,15	47,60	1,24									
2,47	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40									
693,08	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66									
0,09	Хлеб пшеничный	60	21,35	21,94	97,27	669,45	0,30	0,34	14,2	0,019	0,03	94,8	293,74	23,31	0,29	371,32	0,083	80,64	2,89									
	Итого за завтрак		15,7	14,1	83,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0,0	246,4	0,1	51,1	2,1									
	Обед (полноценный рацион питания)																											
72,22	Эннергет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52									
124,44	Суп овощной на бульоне	200	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40									
33,10	П/Ф Выпечка "Детские" тушенные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70									
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98									
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминаризованный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66									
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20									
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,0	24,50	11,06	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33									
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		37,24	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	423,3	0,23	0,67	154,5	0,42	151,1	5,79									
	Итого за 2 приема пищи		53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9									
	Итого за 2 приема пищи (зачета)		53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9									

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 5)

Рацион: Общеобразовательные организации

пятидневка

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рел.	Применение пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергич. едкая	Витаминизация (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Запеканка	Фрукт порционный/	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12							
340,19	Омлет натуральный с маслом сливч	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							
375,01	Чай черный с лимонком	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							
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,55	00	00	12,0	39,0	0,007	0,003	78,60	0,0015	00	0,66							
Итого за завтрак			21,01	41,86	76,93	683,80	0,23	0,40	17,84	0,23	1,9	368,3	424,8	0,09	0,04	81,90	0,229	60,60	3,31							
4,19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,03	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59							
20,14 * 317	Салат из свежих заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80							
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75							
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с ово	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066 *	0,0018	74,20	0,033	10,00	0,24							
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	14,0	28,7	0,078	0,2	202,00	0,0	10,00	61,6							
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	00	32,9	1,33							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,30	26,81	109,20	736,04	0,97	0,85	40,11	0,05	0,09	168,8	511,90	0,21	0,27	326,10	0,102	137,46	5,84							
Итого за Обед (защелка)			31,6	28,3	109,5	750,5	1,0	0,8	38,8	0,03	0,09	167,9	515,0	0,2	0,6	334,3	0,1	135,3	6,1							
Итого за 2 приема пищи			52,3	68,7	186,1	1419,8	1,2	1,2	58,0	0,3	1,9	537,2	936,7	0,3	0,3	1138,0	0,3	198,1	9,2							
Итого за 2 приема пищи (защелка)			52,6	70,1	186,4	1434,3	1,2	1,2	56,7	0,3	1,9	536,2	939,8	0,3	0,7	1146,2	0,3	195,9	9,4							

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на эквивалент

Прикрепное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Район: Общеобразовательные организации

№ меню: 2

Возраст:

вторник

7-11 лет

Сезон:

осенне-весенний

№ рецепта	Прием, пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У	Сек	В1	В2		С	А	Д	Са	Р	К	Мg	Fe		
1	Завтрак мясной		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3.01	Г. астроломия / Сыр порционно	10	2,3	3,0	0,00	36,4	0	0,03	0,1	0,01	0,00	88	50,0	0,000	0,01	8,8	0,000	3,5	0,1
2.47	Капша молочная пшеница с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,9	238,00	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136,00	181,37	0,063	0,014	228,7	0,15	47,60	1,24
0.09	Хлеб пшеничный	200	4,7	5,15	22,38	151	0	0,23	1,95	0,0500	0,05	152,20	124,50	0,0	0,0	149,63	0,19	21,3	0,40
	Итого за завтрак	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66
	Обед (подготовленный район питания)		18,99	17,23	99,00	579,05	0,31	0,44	4,54	0,08	0,16	388,20	394,87	0,10	0,03	465,68	0,34	72,40	2,40
0.09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	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
124.47	Суповинной на бульоне с Дрожжами пшеничными	200/50	5,80	5,60	33,60	205,30	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40
273.07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметанодюквой соусом	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
520.08	Картофельное пюре с маслом сливочным	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	38,00	0,02	32,9	1,19
661.12	Компот из фруктов и ягодной смеси	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
519.01	Хлеб ржанно-пшеничный	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
5.10	Итого за Обед (подготовленный район питания)	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0,0	0,0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,00	32,9	1,33
	Итого за 2 приема пищи		28,1	28,9	140,0	875,9	0,37	0,32	13,6	0,26	0	208,8	307,7	0,3	0,7	165,8	0,40	93,8	4,62
	Итого за 2 приема пищи		45,1	46,1	239,0	1454,9	0,7	0,8	18,1	0,3	3,6	597,0	702,6	0,4	0,7	631,5	0,40	166,2	7,0

Приложение 8 к СанПиН 2.3.72.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замеса на знойный период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Общеобразовательные организации

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергиче-ская ед.	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У	Y	7	В1		В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	К	I	Mg
1	Завтрак молочный	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3,01	Густокомпот / 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	8,3	0,0	3,50		
786,04	Мучное кулинарное изделие / Булочка творожная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04		
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,50	0,025	0,02	83,48	0,090	26,14		
351,01	Кисель фруктовый	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		
0,09	Хлеб пшеничный	60	5	0,5	29,5	133,2	0,1	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,00	0,0		
Итого за Завтрак			20,72	20,90	107,89	695,35	0,24	0,38	2,86	0,04	0,10	331,64	300,61	0,09	0,06	265,96	0,11	41,53		
Обед (полноценный рацион питания)																				
50,08	Салат из свежих с сыром заправленный маслом растительным	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		
124,26	Ци из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	6,3	71,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7		
288,38	Птица, порционная заправка	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	123,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89		
330,01	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		
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,05	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		
5,10	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,6	24,1	89,9	744,8	0,64	0,4	20,6	0,6	0,0	222,8	495,2	0,2	0,1	170,8	0,1	126,7		
Итого за 2 приема пищи			57,4	45,0	197,8	1440,1	0,9	0,8	23,5	0,6	0,1	554,4	795,8	0,3	0,2	436,7	0,3	168,2		

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Общеобразовательные организации

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Несезн: 2

Возраст:

7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергич. ед.	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Мg	Fe							
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
28,01	Фрукт дополнительно / Яблоко	120-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,0	0,02	10,0	0,00	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,0	1,7	0,0	5,00	0,12						
71,14	Каша молочная Гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	0,018	87,26	0,20	8,92	0,70							
303,16	Корфейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,00	0,20	0,25	187,9	0,09	14,00	0,12							
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0,0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66							
	Итого за завтрак		19,7	20,3	76,6	552,5	0,36	0,347	24,4	0,0	0,0	102,6	280,2	0,1	0,3	357,7	0,1	39,6	3,5							
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	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 * ЗИТ	Салат "Ынтымак" (карпуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	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							
99,54	Суп овсяной "Легкий" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88							
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями / Жаркое по-домашнему	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							
519,01	Компот из фруктовой яблочной смеси	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							
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7							
	Итого за Обед (замена)		19,2	24,8	88,1	672,6	0,6	0,4	28,1	0,24	0,0	136,8	318,4	0,1	0,6	165,7	0,0	122,6	1,33							
	Итого за 2 приема пищи		20,3	24,2	93,7	693,1	0,6	0,4	37,5	0,27	0,03	109,9	340,6	0,1	0,6	206,6	0,0	107,6	4,8							
	Итого за 2 приема пищи (замена)		39,0	45,1	164,7	1225,1	1,0	0,8	52,5	0,3	0,0	239,4	598,7	0,2	0,9	723,3	0,1	182,2	8,2							
			40,3	44,5	170,3	1247,5	1,0	0,7	61,9	0,3	0,0	212,5	620,9	0,2	0,9	764,3	0,1	167,2	8,2							

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Общеобразовательные организации

летняя

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	И	Mg	Fe							
1	Завтрак молочный	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
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 картофельный с мяском 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							
430	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	13,83	0	4,4	0,87							
0.09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,01	0,0	78,6	0,0	0	0,66							
	Итого за Завтрак		17,0	9,03	55,52	371,03	0,17	0,49	8,64	0,07	1,8	149,6	197,6	0,7	0,1	132,8	0,2	34,5	2,02							
72.22	Внеурочет овощной запраженный	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 картофельный с клецками 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							
267.89	Колбаса куринная запеченная с овощами	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							
1.39	Каша гречневая белокочанная /ДПП/	150	4,14	6,22	12,10	100,90	0,08	0,09	95,35	0,96	0	111,48	76,88	0,00	0,00	0,00	0,0	39,08	1,45							
407	Сок фруктовый	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							
5.10	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,0	32,9	1,33							
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		28,79	30,13	123,43	864,36	0,39	0,44	111,37	1,11	0,3	221,2	452,3	1,2	0,4	258,6	0,4	144,2	5,1							
	Итого за 2 приема пищи		45,8	39,2	179,0	1235,4	0,6	0,9	120,0	1,2	2,1	496,0	649,9	1,9	0,5	391,4	0,6	178,7	7,1							

Приложение 8 к СанПиН 2.3.72.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период