

Разработано:

Ректор ФББОУ ВО "Московский государственный университет  
пищевых производств"



Балыхин М.Г.

2021 г.

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: Школа

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период

Неделя: 1

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

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
173	Каша геркулесовая 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
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 молочный</b>		<b>560</b>	<b>17,80</b>	<b>20,9</b>	<b>77,2</b>	<b>568,5</b>	<b>0,35</b>	<b>0,30</b>	<b>13,63</b>	<b>0,19</b>	<b>1,63</b>	<b>442,51</b>	<b>529,11</b>	<b>1,84</b>	<b>0,045</b>	<b>106,49</b>	<b>4,76</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>23,11%</b>	<b>26,5%</b>	<b>23,1%</b>	<b>24,2%</b>	<b>29,6%</b>	<b>21,4%</b>	<b>22,7%</b>	<b>26,6%</b>	<b>16,3%</b>	<b>40,2%</b>	<b>48,1%</b>	<b>18,4%</b>	<b>45,3%</b>	<b>42,6%</b>	<b>39,7%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* ОП 49	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 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 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	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>794</b>	<b>31,00</b>	<b>20,76</b>	<b>103,70</b>	<b>725,6</b>	<b>0,54</b>	<b>0,49</b>	<b>26,68</b>	<b>0,33</b>	<b>3,49</b>	<b>192,59</b>	<b>501,51</b>	<b>5,67</b>	<b>0,048</b>	<b>105,80</b>	<b>6,30</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>40,26%</b>	<b>26,3%</b>	<b>31,0%</b>	<b>30,9%</b>	<b>44,9%</b>	<b>34,9%</b>	<b>44,5%</b>	<b>46,7%</b>	<b>34,9%</b>	<b>17,5%</b>	<b>45,6%</b>	<b>56,7%</b>	<b>48,3%</b>	<b>42,3%</b>	<b>52,5%</b>
<b>*Итого за Обед (осенний период)</b>																	
<b>Полдник</b>																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25
	Кондитерское изделие Зефир	35	0,10	0,01	27,93	112,21						8,8	4,20			2,10	0,49
386	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	240,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20
<b>Итого за Полдник</b>		<b>335</b>	<b>6,55</b>	<b>5,31</b>	<b>44,88</b>	<b>253,51</b>	<b>0,07</b>	<b>0,29</b>	<b>38,85</b>	<b>0,07</b>	<b>1,00</b>	<b>273,75</b>	<b>205,20</b>	<b>0,62</b>	<b>0,00</b>	<b>41,10</b>	<b>1,94</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>8,51%</b>	<b>6,7%</b>	<b>13,4%</b>	<b>10,8%</b>	<b>6,1%</b>	<b>21,0%</b>	<b>64,8%</b>	<b>10,5%</b>	<b>10,0%</b>	<b>24,9%</b>	<b>18,7%</b>	<b>6,2%</b>	<b>2,7%</b>	<b>16,4%</b>	<b>16,2%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>55,35</b>	<b>47,0</b>	<b>225,8</b>	<b>1547,6</b>	<b>0,97</b>	<b>1,08</b>	<b>79,16</b>	<b>0,59</b>	<b>6,13</b>	<b>908,85</b>	<b>1235,8</b>	<b>8,127</b>	<b>0,096</b>	<b>253,39</b>	<b>13,00</b>	
<b>суточная норма</b>		<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>71,88%</b>	<b>59,5%</b>	<b>67,4%</b>	<b>65,9%</b>	<b>80,6%</b>	<b>77,2%</b>	<b>131,9%</b>	<b>84%</b>	<b>61,3%</b>	<b>82,6%</b>	<b>112,3%</b>	<b>81,3%</b>	<b>96,3%</b>	<b>101,4%</b>	<b>108%</b>

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 (ккал)	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
<b>Завтрак мясной</b>																	
* ОП 209/62	Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м.	20/40	3,06	3,52	8,83	79,24	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец (по сезону)	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
268	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	16,65	23,28	4,29	293,23	0,203	0,14	0,48	0,045	0,011	54,51	200,14	2,565	0,045	27,51	2,17
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
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
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>520</b>	<b>25,88</b>	<b>31,6</b>	<b>71,2</b>	<b>672,4</b>	<b>0,31</b>	<b>0,33</b>	<b>5,37</b>	<b>0,12</b>	<b>1,03</b>	<b>202,08</b>	<b>399,45</b>	<b>3,740</b>	<b>0,058</b>	<b>73,6</b>	<b>3,35</b>
% от суточной нормы			<b>33,61%</b>	<b>40,0%</b>	<b>21,2%</b>	<b>28,6%</b>	<b>25,7%</b>	<b>23,5%</b>	<b>9,0%</b>	<b>16,9%</b>	<b>10,3%</b>	<b>18,4%</b>	<b>36,3%</b>	<b>37,4%</b>	<b>58,3%</b>	<b>29,4%</b>	<b>28,0%</b>
<b>*Итого за Завтрак (осенний период)</b>																	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
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-палша 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		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	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>33,61</b>	<b>28,6</b>	<b>95,9</b>	<b>775,2</b>	<b>0,63</b>	<b>0,52</b>	<b>39,57</b>	<b>0,94</b>	<b>3,86</b>	<b>221,95</b>	<b>320,76</b>	<b>2,84</b>	<b>0,054</b>	<b>98,91</b>	<b>5,50</b>
% от суточной нормы			<b>43,65%</b>	<b>36,2%</b>	<b>28,6%</b>	<b>33,0%</b>	<b>52,5%</b>	<b>37,4%</b>	<b>65,9%</b>	<b>134,0%</b>	<b>38,6%</b>	<b>20,2%</b>	<b>29,2%</b>	<b>28,4%</b>	<b>54,0%</b>	<b>39,8%</b>	<b>45,8%</b>
<b>Полдник</b>																	
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
406	Пирожок с мясом и рисом	75	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>375</b>	<b>12,90</b>	<b>9,9</b>	<b>59,8</b>	<b>379,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>65,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>66,6</b>	<b>154,8</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>	<b>40,4</b>	<b>1,6</b>
% от суточной нормы			<b>16,75%</b>	<b>12,5%</b>	<b>17,9%</b>	<b>16,2%</b>	<b>13,3%</b>	<b>25,0%</b>	<b>109,0%</b>	<b>19,7%</b>	<b>20,0%</b>	<b>6,1%</b>	<b>14,1%</b>	<b>18,6%</b>	<b>12,0%</b>	<b>16,2%</b>	<b>13,5%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>72,39</b>	<b>70,0</b>	<b>226,9</b>	<b>1827,5</b>	<b>1,10</b>	<b>1,20</b>	<b>110</b>	<b>1,19</b>	<b>7</b>	<b>490,6</b>	<b>875,01</b>	<b>8,4</b>	<b>0,124</b>	<b>212,90</b>	<b>10,48</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
% от суточной нормы			<b>94,01%</b>	<b>88,7%</b>	<b>67,7%</b>	<b>77,8%</b>	<b>91,5%</b>	<b>85,8%</b>	<b>183,9%</b>	<b>171%</b>	<b>69%</b>	<b>44,6%</b>	<b>79,5%</b>	<b>84,4%</b>	<b>124%</b>	<b>85,2%</b>	<b>87,3%</b>

\*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 1

№ 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
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	23,9	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>23,22%</b>	<b>18,66%</b>	<b>23,60%</b>	<b>22,15%</b>	<b>27,51%</b>	<b>32,95%</b>	<b>26,08%</b>	<b>44,66%</b>	<b>39,22%</b>	<b>22,2%</b>	<b>42,13%</b>	<b>13,59%</b>	<b>23,33%</b>	<b>42,31%</b>	<b>37,2%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 29 ОП	<i>Салат из капусты с огурцом соевым</i>	60	0,94	2,106	2,661	33,37	0,018	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,00	0,367
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	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	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
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	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,860	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>28,87</b>	<b>31,4</b>	<b>109,6</b>	<b>836,0</b>	<b>1,04</b>	<b>0,94</b>	<b>40,1</b>	<b>1,06</b>	<b>3,76</b>	<b>135,9</b>	<b>460,20</b>	<b>2,2</b>	<b>0,023</b>	<b>116</b>	<b>6,25</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>37,49%</b>	<b>39,70%</b>	<b>32,71%</b>	<b>35,57%</b>	<b>86,33%</b>	<b>67,29%</b>	<b>66,78%</b>	<b>151,57%</b>	<b>37,60%</b>	<b>12,4%</b>	<b>41,84%</b>	<b>21,66%</b>	<b>23,00%</b>	<b>46,31%</b>	<b>52,1%</b>
<b>Полдник</b>																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,1	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25
344	Напиток из свежих фруктов	200	0,10		15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0,02	0,2	10,8	1,7	0,1	0,001	5,8	1,60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>0,75</b>	<b>0,3</b>	<b>24,7</b>	<b>104,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>46,3</b>	<b>0,05</b>	<b>1,2</b>	<b>35,8</b>	<b>18,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,003</b>	<b>16,8</b>	<b>2,85</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,97%</b>	<b>0,38%</b>	<b>7,36%</b>	<b>4,44%</b>	<b>4,28%</b>	<b>3,24%</b>	<b>77,08%</b>	<b>7,62%</b>	<b>12,00%</b>	<b>3,25%</b>	<b>1,70%</b>	<b>2,97%</b>	<b>2,67%</b>	<b>6,72%</b>	<b>23,8%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>47,50</b>	<b>46,4</b>	<b>213,3</b>	<b>1460,8</b>	<b>1,42</b>	<b>1,46</b>	<b>102</b>	<b>1,43</b>	<b>9</b>	<b>416,3</b>	<b>942,3</b>	<b>3,8</b>	<b>0,049</b>	<b>238,36</b>	<b>13,66</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>61,69%</b>	<b>58,7%</b>	<b>63,7%</b>	<b>62,2%</b>	<b>118,1%</b>	<b>103,5%</b>	<b>169,9%</b>	<b>204%</b>	<b>88,8%</b>	<b>37,8%</b>	<b>85,7%</b>	<b>38,2%</b>	<b>49%</b>	<b>95,3%</b>	<b>113%</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 1

№ рецип.	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	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>																	
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
297/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55790-2013)	70/20	8,74	8,31	10,71	152,65	0,043	0,036	0,29	0,043	2,486	162,86	171,43	2,27	0,017	15,69	1,43
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 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>584</b>	<b>17,13</b>	<b>12,4</b>	<b>85,3</b>	<b>521,5</b>	<b>0,20</b>	<b>0,11</b>	<b>13,78</b>	<b>0,093</b>	<b>4,93</b>	<b>205,5</b>	<b>255,8</b>	<b>3,11</b>	<b>0,022</b>	<b>38,4</b>	<b>5,65</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>22,25%</b>	<b>15,72%</b>	<b>25,46%</b>	<b>22,19%</b>	<b>16,64%</b>	<b>7,81%</b>	<b>22,96%</b>	<b>13,29%</b>	<b>49,29%</b>	<b>18,7%</b>	<b>23,25%</b>	<b>31,09%</b>	<b>21,83%</b>	<b>15,36%</b>	<b>47,1%</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	19,7	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
263	Рагу из свинины	240	15,50	35,91	19,5	463,32	0,751	0,228	24,1	0,44	1,50	30,15	209,42	2,02	0,036	49,30	2,35
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	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>770</b>	<b>23,637</b>	<b>44,756</b>	<b>82,475</b>	<b>827,252</b>	<b>1,069</b>	<b>0,457</b>	<b>54,504</b>	<b>0,488</b>	<b>3,660</b>	<b>142,290</b>	<b>391,760</b>	<b>3,682</b>	<b>0,041</b>	<b>104,380</b>	<b>5,534</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>30,70%</b>	<b>56,65%</b>	<b>24,62%</b>	<b>35,20%</b>	<b>89,12%</b>	<b>32,66%</b>	<b>90,84%</b>	<b>69,71%</b>	<b>36,60%</b>	<b>12,9%</b>	<b>35,61%</b>	<b>36,82%</b>	<b>41,00%</b>	<b>41,75%</b>	<b>46,1%</b>
<b>Полдник</b>																	
461	Йогурт фруктовый	125	3,75	3,50	15,00	106,50	0,06	0,12	1,62	0	0	84,0	130,62	0,63	0,006	13,06	0,13
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>345</b>	<b>5,67</b>	<b>5,76</b>	<b>48,23</b>	<b>267,44</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>26,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>114,70</b>	<b>155,72</b>	<b>0,71</b>	<b>0,01</b>	<b>19,06</b>	<b>0,98</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>7,36%</b>	<b>7,29%</b>	<b>14,40%</b>	<b>11,38%</b>	<b>7,50%</b>	<b>10,71%</b>	<b>44,70%</b>	<b>0,00%</b>	<b>4,00%</b>	<b>10,43%</b>	<b>14,16%</b>	<b>7,10%</b>	<b>7,00%</b>	<b>7,62%</b>	<b>8,2%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>46,44</b>	<b>62,9</b>	<b>216,0</b>	<b>1616,2</b>	<b>1,36</b>	<b>0,72</b>	<b>95,1</b>	<b>0,58</b>	<b>8,99</b>	<b>462,5</b>	<b>803,2</b>	<b>7,50</b>	<b>0,070</b>	<b>161,84</b>	<b>12,17</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>60,31%</b>	<b>79,7%</b>	<b>64,5%</b>	<b>68,8%</b>	<b>113,3%</b>	<b>51,2%</b>	<b>158,5%</b>	<b>83%</b>	<b>90%</b>	<b>42,0%</b>	<b>73,0%</b>	<b>75,0%</b>	<b>70%</b>	<b>64,7%</b>	<b>101%</b>

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

\*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

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	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
<b>Завтрак молочный</b>																	
* ОП 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	0,54	0,00	21,4	0,00
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор (по сезону)	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: Банан 1 шт.***	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150		42,000	
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>600</b>	<b>25,10</b>	<b>26,6</b>	<b>55,7</b>	<b>562,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>29,8</b>	<b>0,5</b>	<b>5,298</b>	<b>350,4</b>	<b>432</b>	<b>2,60</b>	<b>0,076</b>	<b>85,2</b>	<b>3,33</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>32,59%</b>	<b>33,71%</b>	<b>16,63%</b>	<b>23,95%</b>	<b>18,22%</b>	<b>31,10%</b>	<b>49,64%</b>	<b>66,01%</b>	<b>52,98%</b>	<b>31,85%</b>	<b>39,31%</b>	<b>25,99%</b>	<b>76,33%</b>	<b>34,06%</b>	<b>27,8%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
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
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
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
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	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>810</b>	<b>35,11</b>	<b>27,3</b>	<b>96,7</b>	<b>772,4</b>	<b>1,04</b>	<b>0,43</b>	<b>11,7</b>	<b>0,06</b>	<b>1,896</b>	<b>178,77</b>	<b>392,5</b>	<b>7,7</b>	<b>0,10</b>	<b>93,0</b>	<b>6,92</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>45,59%</b>	<b>34,49%</b>	<b>28,86%</b>	<b>32,87%</b>	<b>86,89%</b>	<b>30,38%</b>	<b>19,46%</b>	<b>8,56%</b>	<b>18,96%</b>	<b>16,25%</b>	<b>35,68%</b>	<b>77,41%</b>	<b>95,00%</b>	<b>37,18%</b>	<b>57,7%</b>
<b>Полдник</b>																	
403	Оладьи с яблоками	120	7,78	8,2	49,8	303,73	0,11	0,12	1,17	0,06	1,2	86,55	69,80	1,70	0,010	34,69	1,67
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>320</b>	<b>8,00</b>	<b>8,2</b>	<b>74,2</b>	<b>402,3</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>27,28</b>	<b>0,06</b>	<b>1,200</b>	<b>109,15</b>	<b>77,50</b>	<b>1,70</b>	<b>0,01</b>	<b>37,69</b>	<b>2,33</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,10</b>	<b>10,3%</b>	<b>22,1%</b>	<b>17,1%</b>	<b>9,2%</b>	<b>8,6%</b>	<b>45,5%</b>	<b>8,6%</b>	<b>12,0%</b>	<b>9,9%</b>	<b>7,0%</b>	<b>17,0%</b>	<b>10,0%</b>	<b>15,1%</b>	<b>19,4%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>68,20</b>	<b>62,1</b>	<b>226,6</b>	<b>1737,6</b>	<b>1,37</b>	<b>0,98</b>	<b>68,7</b>	<b>0,58</b>	<b>8,39</b>	<b>638,3</b>	<b>902,5</b>	<b>12,04</b>	<b>0,181</b>	<b>216,80</b>	<b>12,59</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>88,58%</b>	<b>78,5%</b>	<b>67,6%</b>	<b>73,9%</b>	<b>114,3%</b>	<b>70,0%</b>	<b>114,6%</b>	<b>83%</b>	<b>83,9%</b>	<b>58,0%</b>	<b>82,0%</b>	<b>120,4%</b>	<b>181%</b>	<b>86,3%</b>	<b>105%</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

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	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
<b>Завтрак молочный</b>																	
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
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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>560</b>	<b>17,54</b>	<b>22,6</b>	<b>93,2</b>	<b>646,2</b>	<b>0,25</b>	<b>0,42</b>	<b>15,38</b>	<b>0,13</b>	<b>2,59</b>	<b>465,33</b>	<b>416,93</b>	<b>1,94</b>	<b>0,053</b>	<b>87,80</b>	<b>4,17</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>22,77%</b>	<b>28,6%</b>	<b>27,8%</b>	<b>27,5%</b>	<b>21,2%</b>	<b>30,2%</b>	<b>25,6%</b>	<b>19,0%</b>	<b>25,9%</b>	<b>42,3%</b>	<b>37,9%</b>	<b>19,4%</b>	<b>53,3%</b>	<b>35,1%</b>	<b>34,8%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 29 ОП	<i>Салат из капусты с огурцом соевым</i>	60	0,94	2,106	2,661	33,37	0,018	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,00	0,367
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	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
261	Печень тушеная в соусе	90	12,96	13,2	5,7	193,98	0,2142	1,4346	4,1	5,2857	1,26	34,2	228,1	3	0,0045	16,0	4,61
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	0,66
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	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>770</b>	<b>26,11</b>	<b>22,0</b>	<b>99,5</b>	<b>696,0</b>	<b>0,52</b>	<b>1,62</b>	<b>61,1</b>	<b>6,06</b>	<b>5,97</b>	<b>169,3</b>	<b>439,3</b>	<b>6,37</b>	<b>0,01</b>	<b>77,9</b>	<b>8,42</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>32,61%</b>	<b>27,8%</b>	<b>29,7%</b>	<b>29,6%</b>	<b>43,7%</b>	<b>116,0%</b>	<b>101,8%</b>	<b>865,2%</b>	<b>59,7%</b>	<b>14,5%</b>	<b>39,9%</b>	<b>63,7%</b>	<b>14,2%</b>	<b>31,1%</b>	<b>70,2%</b>
<b>Полдник</b>																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,39	0,18	5,37	24,66	0,020	0,02	22,95	0,020	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
406	Пирожок с яблоком	100	5,20	5,82	37,50	223,18	0,06	0,02	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00			0,9			0,35					0,40
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>5,59</b>	<b>6,00</b>	<b>60,87</b>	<b>319,84</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>24,75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,60</b>	<b>36,77</b>	<b>124,10</b>	<b>1,13</b>	<b>0,00</b>	<b>27,74</b>	<b>1,73</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>7,26%</b>	<b>7,6%</b>	<b>18,2%</b>	<b>13,6%</b>	<b>6,7%</b>	<b>2,9%</b>	<b>41,3%</b>	<b>4,3%</b>	<b>6,0%</b>	<b>3,3%</b>	<b>11,3%</b>	<b>11,3%</b>	<b>1,0%</b>	<b>11,1%</b>	<b>14,4%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>48,24</b>	<b>50,6</b>	<b>253,5</b>	<b>1662,1</b>	<b>0,86</b>	<b>2,09</b>	<b>101,2</b>	<b>6,22</b>	<b>9,16</b>	<b>661,4</b>	<b>980,3</b>	<b>9,44</b>	<b>0,069</b>	<b>193,41</b>	<b>14,32</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>62,65%</b>	<b>64,0%</b>	<b>75,7%</b>	<b>70,7%</b>	<b>71,6%</b>	<b>149,1%</b>	<b>168,7%</b>	<b>889%</b>	<b>91,6%</b>	<b>60,1%</b>	<b>89,1%</b>	<b>94,4%</b>	<b>69%</b>	<b>77,4%</b>	<b>119%</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ ре- сеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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	
<b>Завтрак молочный</b>																		
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	
	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>18,14</b>	<b>86,04</b>	<b>584,88</b>	<b>0,17</b>	<b>0,45</b>	<b>20,26</b>	<b>0,25</b>	<b>3,02</b>	<b>231,65</b>	<b>370,95</b>	<b>2,45</b>	<b>0,01</b>	<b>68,71</b>	<b>4,71</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>25,14%</b>	<b>23,0%</b>	<b>25,7%</b>	<b>24,9%</b>	<b>14,2%</b>	<b>32,5%</b>	<b>33,8%</b>	<b>35,9%</b>	<b>30,2%</b>	<b>21,1%</b>	<b>33,7%</b>	<b>24,5%</b>	<b>12,3%</b>	<b>27,5%</b>	<b>39,3%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
* ОП 49	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	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	
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	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	30	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	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>770</b>	<b>25,70</b>	<b>23,0</b>	<b>96,6</b>	<b>696,2</b>	<b>0,51</b>	<b>0,44</b>	<b>67,4</b>	<b>0,19</b>	<b>3,080</b>	<b>131,43</b>	<b>423,1</b>	<b>5,84</b>	<b>0,01</b>	<b>109,50</b>	<b>7,04</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>33,38%</b>	<b>29,1%</b>	<b>28,8%</b>	<b>29,6%</b>	<b>42,8%</b>	<b>31,4%</b>	<b>112,3%</b>	<b>26,9%</b>	<b>30,8%</b>	<b>11,9%</b>	<b>38,5%</b>	<b>58,4%</b>	<b>5,7%</b>	<b>43,8%</b>	<b>58,7%</b>	
<b>Полдник</b>																		
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25	
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20	
385	Молоко кипяченое (по ГОСТ 32252-2013)	200	5,60	6,40	9,40	117,6	0,08	0,307	2,60	0,067	0,292	240,0	180,0	0,80	0,018	28,00	0,12	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>320</b>	<b>7,95</b>	<b>9,0</b>	<b>32,2</b>	<b>241,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>40,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>273,2</b>	<b>214,4</b>	<b>1,0</b>	<b>0,020</b>	<b>42,0</b>	<b>1,6</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>10,32%</b>	<b>11,3%</b>	<b>9,6%</b>	<b>10,3%</b>	<b>11,1%</b>	<b>25,0%</b>	<b>68,1%</b>	<b>14,3%</b>	<b>14,9%</b>	<b>24,8%</b>	<b>19,5%</b>	<b>10,2%</b>	<b>19,7%</b>	<b>16,8%</b>	<b>13,1%</b>	
<b>Итого в день</b>			<b>53,01</b>	<b>50,1</b>	<b>214,8</b>	<b>1522,2</b>	<b>0,82</b>	<b>1,24</b>	<b>128,5</b>	<b>0,54</b>	<b>7,59</b>	<b>636,3</b>	<b>1008,5</b>	<b>9,30</b>	<b>0,038</b>	<b>220,21</b>	<b>13,33</b>	
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>68,85%</b>	<b>63,4%</b>	<b>64,1%</b>	<b>64,8%</b>	<b>68,1%</b>	<b>88,9%</b>	<b>214,1%</b>	<b>77%</b>	<b>75,9%</b>	<b>57,8%</b>	<b>91,7%</b>	<b>93,0%</b>	<b>38%</b>	<b>88,1%</b>	<b>111%</b>	



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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

\*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
* ОП 198	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 (по сезону)	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
279	Тефтели "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80/20	11,73	14,08	14,94	233,4	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73
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
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
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	62,51	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>630</b>	<b>24,30</b>	<b>21,7</b>	<b>99,6</b>	<b>691</b>	<b>0,40</b>	<b>0,24</b>	<b>72,23</b>	<b>0,45</b>	<b>4,67</b>	<b>192,26</b>	<b>433,85</b>	<b>4,26</b>	<b>0,041</b>	<b>78,76</b>	<b>4,06</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>31,55%</b>	<b>27,5%</b>	<b>29,7%</b>	<b>29,4%</b>	<b>33,6%</b>	<b>17,2%</b>	<b>120,4%</b>	<b>63,9%</b>	<b>46,7%</b>	<b>17,5%</b>	<b>39,4%</b>	<b>42,6%</b>	<b>40,8%</b>	<b>31,5%</b>	<b>33,9%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
50	Салат из свеклы с сыром и маслом	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
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	200/10	1,97	5,18	8,97	90,38	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
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
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00			0,9			0,35					0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,46	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,860	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>32,11</b>	<b>28,1</b>	<b>79,7</b>	<b>699,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>17,9</b>	<b>0,2</b>	<b>3,5</b>	<b>232,1</b>	<b>376,3</b>	<b>3,3</b>	<b>0,0</b>	<b>89,4</b>	<b>4,5</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>41,70%</b>	<b>35,5%</b>	<b>23,8%</b>	<b>29,8%</b>	<b>41,0%</b>	<b>29,6%</b>	<b>29,9%</b>	<b>24,1%</b>	<b>34,5%</b>	<b>21,1%</b>	<b>34,2%</b>	<b>33,4%</b>	<b>15,5%</b>	<b>35,7%</b>	<b>37,8%</b>
<b>Полдник</b>																	
401	Оладьи "Домашние" со гущенным молоком	150/20	10,90	11,9	57,3	379,9	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>374</b>	<b>11,16</b>	<b>12,0</b>	<b>72,5</b>	<b>442,4</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>3,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>85,3</b>	<b>145,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,010</b>	<b>28,8</b>	<b>1,27</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>14,49%</b>	<b>15,1%</b>	<b>21,6%</b>	<b>18,8%</b>	<b>12,5%</b>	<b>11,4%</b>	<b>5,1%</b>	<b>15,7%</b>	<b>16,6%</b>	<b>7,8%</b>	<b>13,2%</b>	<b>13,2%</b>	<b>10,0%</b>	<b>11,5%</b>	<b>10,6%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>67,57</b>	<b>61,7</b>	<b>251,8</b>	<b>1833,2</b>	<b>1,05</b>	<b>0,82</b>	<b>93,2</b>	<b>0,73</b>	<b>9,79</b>	<b>509,7</b>	<b>955,4</b>	<b>8,92</b>	<b>0,066</b>	<b>196,97</b>	<b>9,87</b>	
<b>суточная норма</b>		<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>87,75%</b>	<b>78,1%</b>	<b>75,2%</b>	<b>78,0%</b>	<b>87,2%</b>	<b>58,3%</b>	<b>155%</b>	<b>104%</b>	<b>98%</b>	<b>46,3%</b>	<b>86,9%</b>	<b>89,2%</b>	<b>66%</b>	<b>78,8%</b>	<b>82%</b>

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

\*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ 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	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
<b>Завтрак молочный</b>																	
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	0,567	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>580</b>	<b>28,16</b>	<b>27</b>	<b>54</b>	<b>567,5</b>	<b>0,35</b>	<b>0,41</b>	<b>20,05</b>	<b>0,10</b>	<b>5,0</b>	<b>357,0</b>	<b>450,9</b>	<b>2,8</b>	<b>0,07</b>	<b>63,4</b>	<b>5,14</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>36,57%</b>	<b>33,8%</b>	<b>16,0%</b>	<b>24,1%</b>	<b>29,3%</b>	<b>29,5%</b>	<b>33,4%</b>	<b>14,9%</b>	<b>50,4%</b>	<b>32,5%</b>	<b>41,0%</b>	<b>28,4%</b>	<b>74,4%</b>	<b>25,3%</b>	<b>42,8%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 29 ОП	<i>Салат из капусты с огурцом соленным</i>	60	0,94	2,106	2,661	33,37	0,018	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,00	0,367
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	0,00	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
295	Котлеты "Куриные"	90	13,72	5,2	9,1	138,4	0,081	0,07	0,22	0,001	0,067	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	0,30
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	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>770</b>	<b>35,65</b>	<b>21,2</b>	<b>112,0</b>	<b>780,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,26</b>	<b>24,5</b>	<b>0,1</b>	<b>5,7766</b>	<b>130,4</b>	<b>442,8</b>	<b>3,5</b>	<b>0,041</b>	<b>176,9</b>	<b>6,37</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>46,29%</b>	<b>26,6%</b>	<b>33,4%</b>	<b>33,2%</b>	<b>43,4%</b>	<b>18,7%</b>	<b>40,8%</b>	<b>7,4%</b>	<b>57,8%</b>	<b>11,9%</b>	<b>40,3%</b>	<b>34,8%</b>	<b>41,4%</b>	<b>70,8%</b>	<b>53,1%</b>
<b>Полдник</b>																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,1	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>0,87</b>	<b>0,3</b>	<b>33,4</b>	<b>139,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>64,4</b>	<b>0,03</b>	<b>1,00</b>	<b>47,6</b>	<b>24,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,002</b>	<b>14,0</b>	<b>1,91</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>1,13%</b>	<b>0,4%</b>	<b>10,0%</b>	<b>5,9%</b>	<b>2,8%</b>	<b>2,4%</b>	<b>107,3%</b>	<b>4,8%</b>	<b>10,0%</b>	<b>4,3%</b>	<b>2,2%</b>	<b>2,2%</b>	<b>1,7%</b>	<b>5,6%</b>	<b>15,9%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>64,67</b>	<b>48,1</b>	<b>199,0</b>	<b>1488,0</b>	<b>0,91</b>	<b>0,71</b>	<b>108,9</b>	<b>0,19</b>	<b>11,82</b>	<b>535,0</b>	<b>918,3</b>	<b>6,53</b>	<b>0,117</b>	<b>254,24</b>	<b>13,42</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>83,99%</b>	<b>60,9%</b>	<b>59,4%</b>	<b>63,3%</b>	<b>75,5%</b>	<b>50,6%</b>	<b>181,4%</b>	<b>27%</b>	<b>118,2%</b>	<b>48,6%</b>	<b>83,5%</b>	<b>65,3%</b>	<b>117%</b>	<b>101,7%</b>	<b>112%</b>

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

\*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

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 производства продукции детского питания.

**Разработал:**

Доцент кафедры Индустрии  
питания,  
гостиничного бизнеса и сервиса,  
кандидат технических наук



Д.И. Быстров