

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

понедельник

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
Завтрак молочный																			
1.60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0.04	0.18	5.5	25.5	0.02	0.02	2.30	0.00	0	15.00	10.20	0.06	0.02	86.46	0.0	6.60	0.75
679.20	Блинчики с соусом молочным (сладким)	200/40	25.02	5.48	82.25	416.85	0.02	0.04	0.33	0.03	0.43	30.84	25.37	0.50	0.15	247.8	0.02	3.99	0.06
303.16	Кофейный напиток с молоком	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 З П	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой) 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
255.00	печень по-строгановски <i>мпи</i>	100	13.08	6.48	7.75	141.99	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
267.71	шницель "Тотоша" запеченый с овощами	90	18.04	9.67	4.00	220.92	0.15	0.09	0.0	0	15.88	15.88	175.41	0.00	0.06	20.00	0.130	25.23	1.68
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
407.00	Сок фруктовый	200	0.20	0.26	22.20	86	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	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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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 мясной																			
210.12	Яйцо отварное 1/2 шт	20	2.5	2.3	0.14	31.4	0.014	0.08	0.0	0.05	0.44	11	3.8	0.014	0.64	28.0	0.001	2.4	0.5
267.71	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	90	18.04	9.67	4.0	220.92	0.15	0.09	1.2	0.3	0	15.88	175.41	0.0	0.06	20.0	0.13	25.23	1.68
21.00	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.70	3.96	38.88	196.24	0.03	0.02	0.00	0.04	0.04	14.94	79.38	0.19	0.06	38.95	0.06	27.89	0.59
430.06	Чай черный витаминизированный	200	0.2	0.05	15.01	58	0	0.01	2.90	0.0001	0	5.25	8.24	0.6	0.0	15.83	0.07	4.4	0.87
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	7.00	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 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
124.44	суп овощной на бульоне с гречками 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 сметано-луковым 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	58.00	0.02	32.9	1.19
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	20	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
349.10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6	7.7	0.0	0.0	0.45	0	3.0	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	0.02	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			49.2	44.6	186.2	1317.4	0.6	0.3	13.6	0.7	3.9	256.9	586.9	1.1	1.5	316.1	0.7	144.3	4.3
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			63.0%	56.0%	56.0%	56.0%	48.0%	23.0%	23.0%	93.0%	40.0%	23.4%	52.0%	37.0%	50.0%	29.0%	68.0%	58.0%	36.0%

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	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
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	0.60
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	0.41
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	0.08
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
Итого за Завтрак			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
Обед (полноценный рацион питания)																			
50.08	Салат из свеклы 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	0.83
151.47	щи из св.капусты на бульоне со сметаной	20	1.4	3.96	6.30	71.8	0.05	0.04	12.60	0.00	0	39.4	39.20	0.00	0.00	30.66	0.00	17.70	0.66
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
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	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			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
Итого в день			58.0	45.0	184.6	1385.5	0.9	0.8	10.6	0.7	0.2	531.3	797.6	0.3	0.2	330.1	0.3	316.9	8.2
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			75.0%	57.0%	55.1%	59.0%	76.0%	55.0%	18.0%	93.0%	20.0%	48.3%	73.0%	96.0%	66.0%	30.0%	31.0%	126.8%	68.0%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ рец. 1	Прием пищи, наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 7	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	В2 9	С 10	А 11	Д 12	Са 13	Р 14	Ф 15	Si 16	К 17	І 18	Mg 19	Fe 20
Завтрак мясной																			
901.01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0.10	0.72	0.14	66.20	0.0	0.01	0.0	0.10	0.13	1.20	1.90	0.28	0.1	3.0	0.0	0.04	0.02
279.35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	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 молоком	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
Итого за Завтрак			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
Обед (полноценный рацион питания)																			
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 * ЗП	Салат "Витаминный"(капуста 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 овощной "Летний" 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	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 ягодной 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
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)			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
Итого за Обед (зимний период)			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
Итого в день			46.4	49.7	168.0	1363.9	0.4	0.8	38.6	0.5	0.2	281.4	620.0	0.6	1.0	562.7	0.2	150.0	6.9
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			60.3%	63.0%	50.0%	58.0%	54.0%	66.0%	64.0%	71.0%	23.0%	26.0%	56.4%	20.0%	34.0%	52.0%	20.0%	60.0%	57.5%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 2

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
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
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	15.83	0	4.4	0.87
5.01	Хлеб 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 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	Котлета куриная 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	капуста тешеная белокочанная или капуста цветная отварная	150	4.14	6.22	12.10	100.90	0.08	0.09	95.35	0.96	0.04	0.00	111.48	76.88	0.00	0.00	0.0	39.08	1.45
171.05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7.58	7.25	37.28	223.44	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
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
5.00	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			48.0	40.0	192.0	1306.0	0.7	0.9	24.4	0.3	2.1	254.6	714.5	2.6	0.6	273.3	0.7	143.2	5.0
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			63.0%	51.0%	57.4%	52.0%	60.0%	62.0%	41.00%	36.00%	210.0%	24.0%	65.00%	87.0%	21.0%	25.0%	70.0%	57.3%	46.0%