

Согласовано:

Директор

ОГБОУ "Бирюченская СОШ"

Коцарева Е.А.



Звягин Д.В.

**Перспективное меню на 2025 год
(весенне-летний период)**

**В областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Бирюченская средняя общеобразовательная школа" Белгородской области
для обучающихся с 7 до 11 лет
(предоставление горячих завтраков и обедов)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

Неделя: 1

вторник

Сезон: весенне-летний

с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	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	19	
Завтрак																			
108	Суп картофельный на мясном бульоне	200	8,68	2,52	2,840	16,670	102,32	0,070	0,060	9,050	0,470	0,700	20,500	48,190	0,200	0,001	14,560	0,740	
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
109	Кондитерское изделие (пряники/лепешенье/вафли)	30	10,06	0,25	0,030	5,230	120,000	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220	
109	Фрукт порционно/Апельсин 1 шт.	170	52,47	0,72	0,72	17,64	79,95	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				0,97	0,75	22,87	199,95	0,10	0,32	3,04	0,07	0,99	244,00	193,00	0,81	0,02	28,00	0,34	
% от суточной нормы				1,08%	0,82%	5,97%	7,35%	7,14%	19,81%	4,34%	7,44%	8,27%	20,3%	16,08%	5,77%	19,00%	9,33%	1,9%	
Обед (полноценный рацион питания)																			
*ОП 56	Салат из свежей капусты "Молодость"	60	5,68	0,90	3,1	5,6	53,90	0,100	0,100	12,30	0,020	0,500	59,9	31,3	0,4228	0,003	16,3	0,70	
82	Борщ из свежей капусты, на мясном бульоне	200	9,95	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	
291	Плов с мясом птицы	200	62,49	22,35	26,14	47,23	513,57	0,81	0,79	4,29	0,460	0,00	44,29	301,65	0,0	0,0	64,36	2,77	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,77	0,22	0,000	24,42	98,56	0,0000	0,0000	26,11	0,00	0,00	22,6	7,70	0,00	0,00	3,0	0,66	
109	Кондитерское изделие (пряники/лепешенье/вафли)	35	8,70	0,25	0,030	5,230	120,000	0,023	0,012	0,513	0,000	0,817	4,667	15,167	0,009	0,001	0,000	0,257	
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
109	Хлеб пшеничный	30	2,85	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)				30,31	33,03	118,01	988,35	1,10	1,02	64,63	0,56	4,67	199,05	490,70	2,39	0,03	118,49	6,71	
% от суточной нормы				33,68%	35,90%	30,81%	36,34%	78,38%	63,48%	92,33%	61,78%	38,95%	16,6%	40,89%	17,04%	27,17%	39,50%	37,3%	
Полдник																			
Итого за Полдник				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				31,28	33,8	140,9	1188,3	1,20	1,33	68	0,62	6	443,0	683,7	3,2	0,046	146,49	7,05	
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				34,76%	36,7%	36,8%	43,7%	85,5%	83,3%	96,7%	69%	47,2%	36,9%	57,0%	22,8%	46%	48,8%	39%	

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

Неделя: 1 среда
 Сезон: весенне-летний
 Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	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	19
Завтрак																		
362	Пудинг из творога со сметанным соусом (140/15)	155	60,07	14,04	13,53	29,65	296,60	0,24	0,38	0,88	0,200	1,28	203,25	390,21	1	0,019	88,36	2,38
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Фрукт порционный/Яблоко 1 шт.	155	13,70	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
ПР	Молоко детское "Авличка" с м.д.ж.3,2%	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				25,50	26,39	63,67	594,26	0,40	1,00	8,98	0,33	1,92	691,30	759,99	2,74	0,06	149,60	3,49
% от суточной нормы				28,33%	28,7%	16,6%	21,8%	28,6%	62,8%	12,8%	37,1%	16,0%	57,6%	63,3%	19,6%	55,0%	49,9%	19,4%
*Итого за Завтрак (осенний период)																		
Обед (полноценный рацион питания)																		
ОП-45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	6,39	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
96	Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне	200	12,22	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,00	0,040	0,00	25,30	71,10	0,38	0,003	26,70	0,95
259	Жаркое "по-домашнему" с мясом свинины	200	58,60	17,12	18,02	30,60	353,05	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,90
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Кондитерское изделие (пряники/печенье/вафли)	35	10,85	0,25	0,030	5,230	120,000	0,023	0,012	0,513	0,000	0,817	4,667	15,167	0,009	0,001	0,000	0,257
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	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	2,85	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)				25,29	26,19	97,20	823,47	0,56	0,46	72,91	0,18	4,70	134,86	452,96	6,01	0,01	118,88	7,58
% от суточной нормы				28,10%	28,5%	25,4%	30,3%	40,2%	28,5%	104,2%	20,1%	39,1%	11,2%	37,7%	43,0%	9,2%	39,6%	42,1%
Полдник																		
Итого за Полдник				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%	0,0%	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																		
Итого за день				50,79	52,6	160,9	1417,7	0,96	1,46	82	0,52	7	826,2	1212,95	8,8	0,064	268,48	11,07
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				56,43%	57,2%	42,0%	52,1%	68,8%	91,2%	117,0%	57%	55%	68,8%	101,1%	62,5%	64%	89,5%	61,5%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

Неделя: 1 пятница

Сезон: весенне-летний
 Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19					
Завтрак																							
160	Суп молочный с пшенной крупой	200	20,05	16,65	23,27	4,28	293,22	0,20	0,14	0,48	0,089	0,011	54,51	200,14	3	0,045	27,51	2,17					
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87					
ПР	Булочка "Ромашка"	50	17,00	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					
ПР	Фрукт порционно (Яблоко 1 шт)	155	36,72	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 молочный		605	78,30	28,96	37,00	46,67	635,53	0,32	0,47	15,98	0,18	0,56	318,56	400,92	3,41	0,07	59,75	5,36					
% от суточной нормы		0	32,18%	40,22%	12,19%	23,37%	23,07%	29,50%	22,83%	19,56%	4,69%	26,55%	33,41%	24,34%	65,00%	23,25%	29,8%						
Обед (полноценный рацион питания)																							
*ОП 71	Овощи порционно/ Помидор (по сезону)	60	6,75	0,66	0,06	0,96	7,02	0,024	0,02	6,00	8,400	0,42	13,30	14,40	0,000	0,000	8,40	0,36					
82	Борщ "Сибирский" с фасолью на мясном бульоне	200	11,8	1,77	2,65	12,74	81,89	0,05	0,05	19,00	0,740	0,10	43,11	48,75	1,30	0,003	22,44	0,80					
293	Птица запеченная (голень), порционно	90	48,76	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	150	12,53	3,70	5,37	36,68	209,85	0,03	0,02	0,00	0,04	0,0	14,9	7,9	0,0000	0,0	27,89	0,59					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,77	0,22	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66					
ПР	Кондитерское изделие (вафли/печенье/пряник)	35	6,98	0,25	0,030	5,230	120,000	0,023	0,012	0,513	0,000	0,817	4,667	15,167	0,009	0,001	0,000	0,257					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	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	2,85	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)		805	98,00	34,00	22,03	103,76	847,12	0,34	0,38	52,09	9,18	4,44	140,90	243,53	2,52	0,01	92,00	5,93					
% от суточной нормы		0	37,78%	23,95%	27,09%	31,14%	24,10%	23,73%	74,42%	1020,00%	36,97%	11,74%	20,29%	17,98%	7,17%	30,67%	32,9%						
Полдник																							
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
% от суточной нормы		14,10	176,30	62,96	59,0	150,4	1482,6	0,66	0,85	68,1	9,36	5,00	459,5	644,4	5,92	0,072	161,75	11,29					
Суточная норма		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	1200	14	300	18,00	18,00	18,00	18,00	18,00	18,00	18,00					
% от суточной нормы		69,95%	64,2%	39,3%	54,5%	47,2%	53,2%	97,2%	1040%	41,7%	38,3%	53,7%	42,3%	72%	53,9%	63%							

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: весенне-летний
 Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2 понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19			
Завтрак																					
173	Суп молочный манный	200	20,10	16,65	23,27	4,28	293,22	0,20	0,14	0,48	0,089	0,011	54,51	200,14	3	0,045	27,51	2,17			
174	Хлеб пшеничный	30	2,85	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	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	0,02	0,000	0,000	5,24	0,87			
171	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт*	200	50,82	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																					
630 78,30 24,03 29,9 38,7 520 1,06 3,39 0,064 60,75 3,38																					
% от суточной нормы																					
0 26,70% 32,5% 10,1% 19,1% 21,6% 28,9% 9,2% 17,3% 8,9% 25,5% 33,6% 24,2% 64,0% 20,2% 18,8%																					
Обед (полноценный рацион питания)																					
ОП 49	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зеленый горошек)	60	8,49	0,94	7,22	5,27	89,82	0,030	0,03	12,40	0,001	1,5	19,70	20,31	0,300	0,001	9,98	0,34			
114	"Свекольник со сметаной" на мясном бульоне	200	11,25	2,81	4,78	7,82	85,61	0,04	0,04	7,20	0,590	0,08	14,86	15,84	1,04	0,002	17,95	0,64			
279	Тефтели "Детские" с соусом, из мяса свинины	130	37,72	13,49	16,2	17,2	264,10	0,18	0,15	0,36	0,009	0,01	14,6	159,3	2,29	0,035	23,3	2,29			
171	Каша гречневая с маслом сливочным	150	15,31	6,57	4,19	32,32	193,27	0,060	0,030	0	0,030	2,55	18,12	157,03	1,068	0,001	104,45	3,55			
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	0,02	0,000	0,000	5,24	0,87			
171	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	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			
171	Хлеб пшеничный	30	2,85	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			
171	Кондитерское изделие (конфета, в ассортименте)	35	15,29	0,25	0,030	5,230	48,000	0,023	0,012	0,513	0,000	0,817	4,667	15,167	0,009	0,001	0,000	0,257			
Итого за обед (полноценный рацион питания)																					
845 98,00 28,48 33,1 106,6 859,7 0,4 0,3 23,8 0,6 8,1 97,9 453,7 5,9 0 170,4 8,9																					
% от суточной нормы																					
31,64% 36,0% 27,8% 31,6% 31,0% 20,0% 34,0% 70,0% 67,6% 8,2% 37,8% 42,4% 42,5% 56,8% 49,7%																					
Полдник																					
Итого за Полдник																					
0,000 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 0,000 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% 0,0% 0,0% 0,0% 0,0%																					
Итого в день																					
1475 176,30 52,51 63,0 145,3 1379,9 0,74 0,78 30,2 0,79 9,18 404,5 856,6 9,32 0,107 231,10 12,33																					
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																					
58,34% 68,5% 37,9% 50,7% 52,6% 48,9% 43% 87% 76% 33,7% 71,4% 66,6% 107% 77,0% 69%																					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон: весенне-летний

с 7 до 11 лет

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	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	19	
Завтрак																			
160	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	200	19,93	16,65	23,27	4,28	293,22	0,20	0,14	0,48	0,089	0,011	54,51	200,14	3	0,045	27,51	2,17	
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,80	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	
ПР	Булочка "Ромашка"	50	17,00	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	
ПР	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.	155	33,04	0,72	0,72	17,64	79,95	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				78,30	7,17	7,99	35,41	0,12	0,33	12,60	0,09	0,49	256,00	191,00	0,83	0,02	37,00	2,32	
% от суточной нормы				7,97%	8,7%	9,2%	8,9%	8,6%	20,4%	18,0%	9,7%	4,1%	21,3%	15,9%	5,9%	20,0%	12,3%	12,9%	
Обед (полноценный рацион питания)																			
*ОП 71 Овощи порционно/ Огурец (по сезону)																			
96	Рассолник "Ленинградский" на мясном бульоне	200	12,22	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,00	0,040	0,00	25,30	71,10	0,38	0,003	26,70	0,95	
261	Птица, тушенная в соусе с овощами	90	51,52	33,09	27,34	8,82	414,37	0,090	0,00	0,05	80,620	0,000	102,19	249,19	0,000	0,000	38,07	3,04	
185	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	7,51	6,57	4,19	32,32	193,27	0,06	0,03	0,00	0,030	2,55	18,12	157,03	0,89	0,001	104,45	3,55	
699	Напиток лимонный	200	6,40	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	Кондитерское изделие (вафли/пряник/печенье)	35	8,19	0,25	0,030	5,230	48,000	0,023	0,012	0,513	0,000	0,817	4,667	15,167	0,009	0,001	0,000	0,257	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	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	2,85	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)				98,00	47,43	38,4	976,0	0,44	0,20	31,0	89,09	7,087	192,88	584,8	2,49	0,01	192,82	10,76	
% от суточной нормы				52,70%	41,7%	27,0%	35,9%	31,1%	12,2%	44,3%	9898,9%	59,1%	16,1%	48,7%	17,8%	7,2%	64,3%	59,8%	
Полдник																			
Итого за Полдник																			
% 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%	0,000	0,0	0,0
Итого в день				176,30	46,4	139,0	1218,2	0,56	0,52	43,6	89,18	7,58	448,9	775,8	3,32	0,027	229,82	13,08	
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				60,67%	50,4%	36,3%	44,8%	39,7%	32,7%	62,3%	9909%	63,2%	37,4%	64,6%	23,7%	27%	76,6%	73%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Сезон: весенне-летний

с 7 до 11 лет

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	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	19							
Завтрак																									
362	Пудинг из творога со сметанным соусом (140/15)	155	60,07	14,04	13,53	29,65	296,60	0,24	0,38	0,88	0,200	1,28	203,25	390,21	1	0,019	88,36	2,38							
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87							
ПР	Фрукт порционный/Яблоко 1 шт.	155	13,70	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							
ПР	Молоко Детское "Авишка" с м.д.ж.3,2%	200	5,60	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	78,30	25,50	26,39	63,67	594,26	0,40	1,00	8,98	0,33	1,92	691,3	759,99	2,74	0,06	149,60	3,49							
% от суточной нормы		0	28,33%	28,7%	16,6%	21,8%	62,8%	28,6%	62,8%	12,8%	37,1%	16,0%	57,6%	63,3%	19,6%	55,0%	49,9%	19,4%							
Обед (полноценный рацион питания)																									
52	Салат из свежесы с маслом растительным	60	5,33	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,018	12,9	0,84							
108	Суп гречневый на мясном бульоне	200	8,52	2,52	2,840	16,670	102,32	0,070	0,060	9,050	0,470	0,700	20,590	48,190	0,200	0,001	14,560	0,740							
232	Рыба запеченная с овощами	100	45,61	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,030	0,33	86,11	41,8	0,9	0,044	28,96	0,91							
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	17,46	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,290	0,001	33,06	1,19							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,77	0,22	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66							
ПР	Кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)	25	9,90	0,25	0,030	5,230	48,000	0,017	0,008	0,367	0,000	0,583	3,333	10,833	0,007	0,001	0,000	0,183							
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	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	2,85	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)		805	98,00	31,50	25,69	99,26	780,06	0,56	0,44	45,03	0,59	6,31	219,78	308,07	3,01	0,07	101,85	5,52							
% от суточной нормы			35,00%	27,9%	25,9%	28,7%	39,8%	27,4%	64,3%	65,6%	52,6%	18,3%	25,7%	21,5%	66,8%	34,0%	30,7%								
Полдник																									
Итого за Полдник																									
% от суточной нормы		0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00							
Итого в день		1515	176,30	57,00	52,1	162,9	1374,3	0,96	1,44	54,0	0,92	8,24	911,1	1068,1	5,75	0,122	251,45	9,01							
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1,2	1200	1200	14	0,1	300	18,00								
% от суточной нормы			63,33%	56,6%	42,5%	50,5%	68,3%	90,1%	77,2%	103%	68,6%	75,9%	89,0%	41,1%	122%	83,8%	50%								

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

Приложение 8 к СанПИН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

Неделя: 2

четверг

Сезон: весенне-летний

с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Завтрак																			
175	Суп молочный с крупой "Дружба"	200	21,08	4,60	6,60	33,57	212,09	0,19	0,13	4,46	0,049	0	169,86	244,66	0	0,000	73,46	0,40	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,80	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	
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
ПР	Кондитерское изделие(вафли/печенье/пряники)	35	8,10	1,70	2,26	13,8	82,34	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18	
ПР	Фрукт порционно /Яблоко 1 шт.	155	40,79	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		630	78,30	14,19	15,53	85,11	537,00	0,32	0,49	10,68	12,08	1,68	447,42	501,17	1,03	0,02	125,42	1,87	
% от суточной нормы				15,76%	16,9%	22,2%	19,7%	22,8%	30,8%	15,3%	1341,8%	14,0%	37,3%	41,8%	7,3%	21,3%	41,8%	10,4%	
Обед (полноценный рацион питания)																			
ОП*45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	6,39	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	
84	Щи на мясном бульоне	200	11,86	2,44	6,41	11,11	111,89	0,030	0,030	11,39	0,05	0,09	45,49	29,96	1,440	0,002	15,35	0,49	
293	Птица запеченная (голень), порционно	90	48,76	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	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	9,42	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	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
ПР	Кондитерское изделие (конфета, в ассортименте)	35	11,83	1,70	2,26	13,8	82,34	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	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	2,85	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)		805	98,00	38,40	27,4	105,9	823,7	0,42	0,45	30,4	12,11	5,19	161,0	232,4	3,85	0,01	88,6	6,26	
% от суточной нормы				42,66%	29,8%	27,7%	30,3%	29,7%	28,1%	43,4%	1345,7%	43,3%	13,4%	19,4%	27,5%	8,8%	29,5%	34,8%	
Полдник																			
Итого за Полдник																			
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,00	0,00	0,0%	0,0%	0,00	0,0%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0%	0,00	0,0%	0,00
Итого в день																			
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				58,43%	46,7%	49,9%	50,0%	52,5%	59,0%	58,7%	2687%	57,2%	50,7%	61,1%	34,8%	30%	71,3%	45%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

Неделя: 2

пятница

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19							
Завтрак																									
ПР	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф	165	47,65	3,60	6,00	54,00	320,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91							
382	Кофейный напиток	200	15,25	3,50	3,70	25,25	149,30	0,06	0,01	2,40	0,04	0,40	102,60	178,00	1,00	0,001	24,80	0,48							
ПР	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт	155	15,40	0,72	0,72	17,64	79,95	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		520	78,30	7,82	10,42	97	549,3	0,21	0,48	5,19	0,13	1,9	342,8	507,1	2,6	0,04	65,7	1,51							
% от суточной нормы			0	8,69%	11,3%	25,3%	20,2%	15,0%	29,8%	7,4%	14,1%	15,5%	28,6%	42,3%	18,6%	39,0%	21,9%	8,4%							
Обед (полноценный рацион питания)																									
*ОП 71	Овощи порционной/ Помидор (по сезону)	60	6,75	0,66	0,06	0,96	7,02	0,024	0,02	6,00	8,400	0,42	13,80	14,40	0,000	0,000	8,40	0,36							
106	Суп картофельный с рыбой	200	14,50	20,50	13,30	8,30	234,90	0,21	0,15	0,34	0,000	0,06	42,66	161,00	1,88	0,030	24,60	0,49							
268	Котлета "Школьная "	90	43,31	18,50	25,86	4,76	325,81	0,22	0,15	0,53	0,090	0,01	60,56	222,4	2,9	0,050	30,56	2,41							
171	Каша гречневая с маслом сливочным	150	14,88	6,57	4,19	32,32	193,27	0,060	0,030	0	0,030	2,55	18,12	157,03	1,068	0,001	104,45	3,55							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,77	0,22	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66							
ПР	Кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)	30	7,38	1,70	2,26	13,8	82,34	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18							
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	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	2,85	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)		800	98,00	50,79	46,2	98,2	1011,5	0,6	0,42	33,1	20,5	5,83	195,9	675,1	7,2	0,084	199,1	8,43							
% от суточной нормы			0	56,43%	50,2%	25,7%	37,2%	44,3%	26,1%	47,3%	2275,6%	48,6%	16,3%	56,3%	51,4%	84,4%	66,4%	46,8%							
Полдник																									
Итого за Полдник																									
% от суточной нормы		0	0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00							
Итого в день		1320	176,30	58,61	56,6	195,1	1560,7	0,83	0,90	38,3	20,61	7,69	538,7	1182,2	9,81	0,123	264,86	9,94							
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00							
% от суточной нормы			65,12%	61,5%	50,9%	57,4%	59,3%	55,9%	54,7%	2290%	64,0%	44,9%	98,5%	70,1%	123%	88,3%	55%								

ТО.