

Согласовано:  
Директор  
МБОУ «Афанасьевская Средняя  
Общеобразовательная Школа»



Сапелкин Н. Т

Утверждаю:  
Генеральный директор  
СПСК "БизнесЦентр"



Н.И. Фомина

**Перспективное меню на 2023-2024 год**  
(осенне – зимний период)

**В Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении  
«Афанасьевская Средняя Общеобразовательная Школа» Алексеевского  
городского округа  
для обучающихся с II и старше  
(предоставление горячих завтраков и обедов)**

Район: Цикла

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Неделя: 1

понедельник

Сезон:

7-11 лет 11 и старше

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Пример наименования 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	Завтрак мясной	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18									
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,24	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								
591	Гуляш мясной 90/30	120	45,68	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75								
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,37	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03								
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,027	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87								
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	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								
Итого за завтрак мясной		580	70,00	15,32	20,7	76,3	553,1	0,28	0,12	6,58	0,039	2,52	45,8	158,5	2,15	2,554	30,9	3,13								
% от суточной нормы			17,02%	22,54%	19,92%	20,33%	20,28%	7,46%	9,40%	4,33%	21,03%	3,8%	13,21%	15,34%	25,54,13%	10,30%	17,4%	17,4%								
ПР	Молоко "Авылка"	200	5,60	6,40	9,40	117,60	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12								
Обед (полноценный рацион питания)																										
* 49 ОЛ	Салат "Витаминный" (капусты квашеная, загл. зерошек)		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,000	0	0,00	0,0	0	0,000	0,00	0,000								
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	7,50	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17								
96	Расолыник "Ленинградский" на м/б	250	13,85	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95								
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	44,81	16,68	23,27	4,28	293,00	0,20	0,23	0,48	0,05	0,068	54,5	200,1	2,56	0,050	27,5	2,17								
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	13,80	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26								
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,88	69,6	0,08	0,04	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	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								
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	90,00	33,39	40,3	117	963,9	0,7	0,6	40,1	0,16	7,49	225	595,6	5,620	0,060	217,8	9,77								
% от суточной нормы			37,10%	43,81%	30,54%	35,44%	47,95%	35,00%	57,28%	17,59%	62,46%	18,7%	49,64%	40,14%	59,95%	72,61%	54,3%	54,3%								
Полдник																										
	Конвертик с сыром	90	26,39	0,59	0,27	8,06	36,99	0,030	0,03	34,43	0,030	0,9	22,5	15,30	0,20	0,002	9,90	1,13								
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87								
Итого за Полдник		290	30,00	0,85	0,33	23,28	99,45	0,03	0,04	37,33	0,03	0,96	30,55	25,08	0,21	0,00	15,14	2,00								
% от суточной нормы			0,94%	0,36%	6,08%	3,66%	2,14%	2,50%	53,32%	3,33%	8,00%	2,55%	2,09%	1,51%	1,50%	1,50%	5,05%	11,1%								
Итого в день			49,56	61,4	216,5	1616,4	0,99	0,72	84,0	0,23	10,98	301,0	779,3	7,98	2,616	263,88	14,89	14,89								
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	18,00								
% от суточной нормы			55,06%	66,7%	56,5%	59,4%	70,4%	45,0%	120,0%	25%	91%	25,1%	64,9%	57,0%	261,6%	88,0%	83%	83%								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Рацион: Школа

вторник

Неделя: 1

Сезон:  
 Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Пример 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	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
<b>Завтрак молочный</b>																						
ПР	Сухое молоко	25	6,40	1,25	9,50	43,00	0,01	0,01	0,16	0,01	0,03	51,16	36,50	0,16	0,00	5,66	0,03					
222	Пудинг творожный	170	46,22	14,92	31,51	315,14	0,26	0,41	0,94	0,21	1,36	215,96	414,60	1,20	0,02	93,88	2,53					
382	Кефир с молоком	200	14,30	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	3,08	2,03	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>435</b>	<b>70,00</b>	<b>21,70</b>	<b>80</b>	<b>669,9</b>	<b>0,35</b>	<b>0,43</b>	<b>3,28</b>	<b>0,28</b>	<b>2,723</b>	<b>375,05</b>	<b>646,83</b>	<b>2,37</b>	<b>0,024</b>	<b>124,34</b>	<b>3,34</b>					
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>24,11%</b>	<b>19,88%</b>	<b>20,79%</b>	<b>20,95%</b>	<b>25,33%</b>	<b>27,15%</b>	<b>4,69%</b>	<b>29,00%</b>	<b>22,69%</b>	<b>31,3%</b>	<b>53,90%</b>	<b>16,93%</b>	<b>24,33%</b>	<b>41,45%</b>	<b>18,5%</b>					
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																						
<i>* 29 ОЛ</i>																						
	<b>Салат из капусты с огурцом</b>		<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0,000</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>					
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	8,32	1,43	5,08	8,55	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40					
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	13,62	2,43	3,12	12,01	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32					
268	Котлета "Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	47,22	18,50	25,86	4,76	0,225	0,15	0,54	0,099	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41					
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	8,20	4,44	6,44	44,01	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71					
699	Напиток апельсиновый	200	7,50	0,10	0	15,7	0,018	0,012	8,0	0,20	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	0,08	0,04	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	0,001	9,40	0,78					
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	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 Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>910</b>	<b>90,00</b>	<b>31,57</b>	<b>41,2</b>	<b>944,5</b>	<b>0,47</b>	<b>0,34</b>	<b>39,6</b>	<b>0,24</b>	<b>3,9695</b>	<b>202,6</b>	<b>501,27</b>	<b>5,5</b>	<b>0,081</b>	<b>128</b>	<b>8,51</b>					
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>35,08%</b>	<b>44,78%</b>	<b>29,20%</b>	<b>34,72%</b>	<b>33,31%</b>	<b>21,04%</b>	<b>56,59%</b>	<b>26,63%</b>	<b>33,08%</b>	<b>16,9%</b>	<b>41,77%</b>	<b>16,93%</b>	<b>81,00%</b>	<b>42,04%</b>	<b>47,3%</b>					
<b>Полдник</b>																						
406	Пирожок с начинкой	60	26,39	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				
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87					
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>30,00</b>	<b>11,26</b>	<b>9,6</b>	<b>46,7</b>	<b>318,0</b>	<b>0,10</b>	<b>0,31</b>	<b>3,5</b>	<b>0,13</b>	<b>1,9</b>	<b>26,7</b>	<b>123,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0,010</b>	<b>22,6</b>	<b>1,47</b>				
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>12,51%</b>	<b>10,39%</b>	<b>12,20%</b>	<b>11,69%</b>	<b>7,14%</b>	<b>19,38%</b>	<b>5,00%</b>	<b>14,44%</b>	<b>15,50%</b>	<b>2,22%</b>	<b>10,30%</b>	<b>11,76%</b>	<b>10,00%</b>	<b>7,55%</b>	<b>8,2%</b>					
	<b>Итого в день</b>		<b>64,53</b>	<b>89,1</b>	<b>236,2</b>	<b>1832,4</b>	<b>0,92</b>	<b>1,08</b>	<b>46</b>	<b>0,63</b>	<b>9</b>	<b>604,3</b>	<b>1271,7</b>	<b>9,5</b>	<b>0,115</b>	<b>273,10</b>	<b>13,32</b>					
	<b>Суточная норма</b>		<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>					
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>71,70%</b>	<b>75,1%</b>	<b>62,2%</b>	<b>67,4%</b>	<b>65,8%</b>	<b>67,6%</b>	<b>66,3%</b>	<b>70%</b>	<b>71,3%</b>	<b>50,4%</b>	<b>106,0%</b>	<b>68,2%</b>	<b>115%</b>	<b>91,0%</b>	<b>74%</b>					



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

среды

Неделя: 1

Сезон:  
 Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Пример пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
<b>Завтрак мясной</b>																							
1		2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,22	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					
291	Плов с птицей	240	45,63	22,35	26,13	47,23	513,57	0,81	0,79	4,29	0,46	0	44,29	301,65	0	0	64,39	2,77					
379	Кофейный напиток на молоке	200	12,05	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	0,42					
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	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>70,00</b>	<b>27,98</b>	<b>77,4</b>	<b>682,9</b>	<b>0,89</b>	<b>0,96</b>	<b>9,18</b>	<b>0,49</b>	<b>1,02</b>	<b>176,92</b>	<b>421,58</b>	<b>1,175</b>	<b>0,012</b>	<b>82,5</b>	<b>3,36</b>					
% от суточной нормы			<b>30,98%</b>	<b>31,6%</b>	<b>20,2%</b>	<b>25,1%</b>	<b>63,3%</b>	<b>60,2%</b>	<b>13,1%</b>	<b>54,8%</b>	<b>8,5%</b>	<b>14,7%</b>	<b>35,1%</b>	<b>8,4%</b>	<b>12,3%</b>	<b>27,5%</b>	<b>18,7%</b>						
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																							
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	8,44	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,68	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37					
232	Рыба, запеченная с овощами	100	32,87	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,76	0,8	0,0	28,96	0,91					
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,11	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43					
689	Лимонный напиток	200	4,75	0,10	0,00	15,70	63,20	0,02	0,01	8,00	0,00	0,20	10,80	1,70	0,00	0,00	5,80	1,80					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	0,001	9,40	0,78					
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	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	Кондитерское изделие	40	10,01	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18					
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>950</b>	<b>90,00</b>	<b>42,78</b>	<b>112,1</b>	<b>930,3</b>	<b>0,87</b>	<b>0,57</b>	<b>46,18</b>	<b>0,25</b>	<b>6,13</b>	<b>263,66</b>	<b>366,17</b>	<b>2,70</b>	<b>0,046</b>	<b>128,58</b>	<b>6,38</b>					
% от суточной нормы			<b>47,54%</b>	<b>37,5%</b>	<b>29,3%</b>	<b>34,2%</b>	<b>61,9%</b>	<b>35,7%</b>	<b>66,0%</b>	<b>27,3%</b>	<b>51,1%</b>	<b>22,0%</b>	<b>30,5%</b>	<b>19,3%</b>	<b>46,2%</b>	<b>42,9%</b>	<b>35,5%</b>						
<b>Полдник</b>																							
	Пирожок с повидлом	75	25,27	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					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,73	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66					
<b>Итого за Полдник</b>			<b>275</b>	<b>30,00</b>	<b>11,22</b>	<b>55,9</b>	<b>354,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>26,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>41,2</b>	<b>121,5</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	<b>20,4</b>	<b>1,3</b>					
% от суточной нормы			<b>12,47%</b>	<b>10,3%</b>	<b>14,6%</b>	<b>13,0%</b>	<b>7,1%</b>	<b>18,8%</b>	<b>38,2%</b>	<b>14,4%</b>	<b>15,0%</b>	<b>3,4%</b>	<b>10,1%</b>	<b>11,6%</b>	<b>10,0%</b>	<b>6,8%</b>	<b>7,0%</b>						
<b>Итого в день</b>			<b>81,88</b>	<b>73,1</b>	<b>245,4</b>	<b>1967,3</b>	<b>1,85</b>	<b>1,83</b>	<b>82</b>	<b>0,87</b>	<b>9</b>	<b>481,8</b>	<b>909,25</b>	<b>5,5</b>	<b>0,069</b>	<b>231,57</b>	<b>11,01</b>						
случайная 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			90,98%	79,5%	64,1%	72,3%	132,3%	114,6%	117,2%	97%	75%	40,1%	75,8%	39,3%	69%	77,2%	61,2%						



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Школа

пятница

Неделя: 1

Сезон:  
 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	
<b>Завтрак молочный</b>																		
131	Зеленый горошек	30	6,45	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006
15	Сыр твердого-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	12,80	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	150	31,45	12,22	14,24	3,78	192,17	0,09	0,20	0,24	0,03	1,455	98,54	186,38	1,01	0,02	16,16	1,13
338	Фрукт порционно	100	12,59	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
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	2,90	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	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>19,54</b>	<b>21,7</b>	<b>41,9</b>	<b>441,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>13,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,748</b>	<b>303,9</b>	<b>324</b>	<b>1,87</b>	<b>0,066</b>	<b>37,4</b>	<b>4,76</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>21,72%</b>	<b>23,60%</b>	<b>10,95%</b>	<b>16,23%</b>	<b>11,60%</b>	<b>19,11%</b>	<b>19,81%</b>	<b>10,33%</b>	<b>22,90%</b>	<b>25,33%</b>	<b>27,04%</b>	<b>13,36%</b>	<b>65,83%</b>	<b>12,47%</b>	<b>26,4%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
71	Холодный закуска: Овощи порционно / Огурец соевый	50	7,88	0,42	0,05	1,42	7,78	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	12,61	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	0,00	9,11	15,00	0,000	45,30	176,53	0,00	0,00	47,35	1,26
293	Птица, порционная с овощами	120	45,87	33,09	27,34	8,82	414,37	0,09	0,00	0,05	81	0	102,2	249,19	0	0	38,07	3,04
171	Капша гречневая рассычатая с маслом	180	13,80	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26
345	Кашот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
PR	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	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 Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>880</b>	<b>54,73</b>	<b>41,5</b>	<b>110,9</b>	<b>1036,8</b>	<b>0,38</b>	<b>0,10</b>	<b>15,2</b>	<b>95,66</b>	<b>6,623</b>	<b>199,47</b>	<b>710,6</b>	<b>2,4</b>	<b>0,01</b>	<b>226,1</b>	<b>9,96</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>60,81%</b>	<b>45,14%</b>	<b>28,95%</b>	<b>38,12%</b>	<b>26,98%</b>	<b>6,21%</b>	<b>21,77%</b>	<b>106,29,22%</b>	<b>65,19%</b>	<b>16,62%</b>	<b>59,22%</b>	<b>17,28%</b>	<b>5,95%</b>	<b>75,35%</b>	<b>55,4%</b>
<b>Полдник</b>																		
403	Оладьи с яблоками	100	26,39	6,48	6,8	41,5	253,11	0,14	0,15	0,98	0,075	1,5	72,12	87,25	2,13	0,013	28,91	1,39
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
<b>Итого за Полдник</b>			<b>300</b>	<b>6,74</b>	<b>6,9</b>	<b>56,7</b>	<b>315,6</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>3,88</b>	<b>0,08</b>	<b>1,560</b>	<b>80,17</b>	<b>97,03</b>	<b>2,14</b>	<b>0,01</b>	<b>34,15</b>	<b>2,26</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,07</b>	<b>7,5%</b>	<b>14,8%</b>	<b>11,6%</b>	<b>9,9%</b>	<b>10,0%</b>	<b>5,5%</b>	<b>8,3%</b>	<b>13,0%</b>	<b>6,7%</b>	<b>8,1%</b>	<b>15,3%</b>	<b>13,0%</b>	<b>11,4%</b>	<b>12,6%</b>
<b>Итого в день</b>				<b>81,02</b>	<b>70,1</b>	<b>209,5</b>	<b>1793,7</b>	<b>0,68</b>	<b>0,57</b>	<b>33,0</b>	<b>95,83</b>	<b>10,93</b>	<b>583,6</b>	<b>1132,1</b>	<b>6,43</b>	<b>0,085</b>	<b>297,61</b>	<b>16,98</b>
<b>Суточная норма</b>				<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>90,02%</b>	<b>76,2%</b>	<b>54,7%</b>	<b>65,9%</b>	<b>48,4%</b>	<b>35,3%</b>	<b>47,1%</b>	<b>106,48%</b>	<b>91,1%</b>	<b>48,6%</b>	<b>94,3%</b>	<b>45,9%</b>	<b>85%</b>	<b>99,2%</b>	<b>94%</b>



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

понеделник

Сезон:  
 Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ реч.	Примерное 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	Завтрак мясной	2	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,41	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						
591	Гуляш мясной 90/30	120	45,68	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75							
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	8,20	4,44	6,44	44,01	251,82	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71						
377	Чай с лимонном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87						
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	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						
Итого за завтрак мясной			580	70,00	12,92	23,1	76,6	566	0,21	0,11	6,58	0,05	47,75	196,34	1,21	2,553	54,21	2,80						
% от суточной нормы				14,36%	25,1%	20,0%	20,8%	15,1%	6,7%	9,4%	5,7%	8,5%	4,0%	16,5%	8,7%	2553,3%	18,1%	15,6%						
PR	Молоко "Авилка"	200	5,60	6,40	9,40	117,60	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12						
Обед (полноценный рацион питания)																								
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	8,44	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00						
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	11,87	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925						
259	Жаркое по-домашнему	240	52,02	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						
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	4,00	3,30	0,08	0,00	0,00	1,70	0,15						
PR	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,04	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						
PR	Кондитерское изделие	40	7,63	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18						
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	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						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			910	90,00	27,15	28,3	125,9	797,4	0,6	0,5	77,9	12,7	5,7	170,9	486,8	6,3	0,0	132,6	7,3					
% от суточной нормы				30,17%	30,7%	32,9%	29,3%	41,7%	32,2%	111,3%	1415,6%	47,7%	14,2%	40,6%	44,8%	10,0%	44,2%	40,6%						
Полдник																								
	Ватрушка с повидлом	60	26,39	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						
	Чай с лимонном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87						
Итого за Полдник			374	30,000	5,46	5,9	52,7	285,6	0,06	0,03	3,8	0,0	0,1	29,5	123,7	1,0	0,000	26,4	1,45					
% от суточной нормы				6,07%	6,4%	13,8%	10,5%	4,3%	1,9%	5,4%	1,1%	0,5%	2,5%	10,3%	7,3%	0,0%	8,8%	8,1%						
Итого в день				45,53	57,2	256,2	1648,5	0,86	0,65	88,3	12,80	6,50	248,1	808,8	8,50	2,563	213,15	11,57						
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				50,59%	62,2%	66,6%	60,6%	61,1%	40,8%	126%	1423%	57%	20,7%	67,4%	60,7%	2563%	71,1%	64%						





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

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

четверг

Неделя: 2

Сезон:

7-11 лет

Возраст:

№ рец.	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe											
1		2	4,00	5	6				8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18												
Завтрак молочный																															
338	Фрукт порционно	100	28,88	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													
15	Сыр твердого-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	16,00	5,80	0,03	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33													
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	18,41	9,13	15,63	67,88	448,63	0,18	0,23	4,19	0,046	1,63	184,5	248,3	0	0,0	72,3	1,63													
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,027	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87													
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	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													
Итого за Завтрак молочный																															
		615	70,00	18,11	24,6	104,3	711,2	0,25	0,35	67,85	0,11	2,94	451,88	423,36	1,23	0,053	101,24	3,41													
% от суточной нормы																															
			20,12%	18,11%	24,6%	104,3%	711,2%	0,25%	0,35%	67,85%	0,11%	2,94%	451,88%	423,36%	1,23%	0,053%	101,24%	3,41%	19,0%												
Обед (полноценный рацион питания)																															
49	Салат "Витаминный"	100	9,01	1,56	12,03	8,78	149,70	0,050	0,050	20,66	0,00	2,5	32,8	33,9	0,50	0,002	16,63	0,56													
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	13,61	2,21	3,31	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00													
295	Котлета "Куриная"	100	44,7	13,71	5,2	9,1	138,42	0,81	0,07	0,21	0,001	0,067	12,6	94,6	1,05	0,040	14,6	1,70													
139	Рагу овощное	180	12,81	2,75	13,20	17,33	199,20	0,08	0,00	10,40	37,20	0,00	28,68	74,16	0,00	0,00	33,36	1,18													
349	Комлот из смеси сухофруктов	200	4,73	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66													
ПР	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,10	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	40	2,04	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													
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																															
		910	90,00	26,12	34,5	102,4	820,3	0,24	0,24	81,7	38,13	6,025333	170,0	341,8	4,39	0,05	105,1	6,17													
% от суточной нормы																															
			27,91%	37,5%	26,7%	102,4%	820,3%	0,24%	0,24%	81,7%	38,13%	6,025333%	14,2%	28,5%	31,3%	48,3%	35,0%	34,3%													
Полдник																															
401	Оладьи "Домашние" со стученными молоком	100	26,39	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	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87													
Итого за Полдник																															
		300	30,00	11,16	11,96	72,52	442,36	0,15	0,16	3,05	0,11	1,66	85,30	145,23	1,32	0,01	28,84	1,27													
% от суточной нормы																															
			12,40%	13,0%	18,9%	16,3%	10,7%	10,0%	4,4%	12,2%	13,8%	7,1%	12,1%	9,4%	10,0%	0,112	235,13	10,86													
Итого в день																															
			54,39	71,0	279,3	1973,9	1,51	0,75	152,6	38,35	10,63	910,4	6,93	0,112	235,13	10,86															
Суточная норма																															
			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	14	0,1	300	18,00															
% от суточной нормы																															
			60,43%	77,2%	72,9%	72,6%	107,9%	46,9%	218,0%	4261%	88,6%	58,9%	75,9%	49,5%	112%	78,4%	60%														

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

Неделя: 2  
 пятница

Сезон:  
 Возраст:

7-11 лет

№ рцц.	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	Завтрак молочный	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
131	Зеленый горошек	30	6,45	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006				
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	12,80	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	Смолет натуральный с маслом сливочным	250	31,45	20,36	23,74	6,30	320,29	0,15	0,34	0,41	0,05	2,425	164,23	310,63	1,69	0,04	26,94	1,89				
338	Фрукт порционно	100	12,59	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				
377	Чай с лимонном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,027	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,10	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				
Итого за Завтрак молочный		640	70,00	35,09	31	657,7	64,03	0,46	0,51	64,03	0,10	6,4	422,1	559,4	3,7	0,08	86,3	3,62				
% от суточной нормы			38,99%	34,1%	15,3%	24,2%	32,9%	31,9%	91,5%	11,3%	53,7%	35,2%	46,6%	26,3%	82,4%	28,8%	20,1%					
Обед (полноценный рацион питания)			0,00																			
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	7,39	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17				
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,22	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03				
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	44,81	16,68	23,27	4,28	293,00	0,20	0,23	0,48	0,05	0,068	54,5	200,1	2,56	0,050	27,5	2,17				
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	13,80	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26				
699	Напиток апельсиновый	200	7,50	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,000	0,000	5,80	1,60				
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,43	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975				
Пр	Хлеб пшеничный	50	3,85	2,53	0,267	16,400	78,133	0,033	0,017	0,733	0,000	1,167	6,667	21,667	0,013	0,002	0,000	0,367				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		930	90,00	36,22	38,3	123,3	990,8	0,9	0,60	38,7	0,1	8,585	265,2	726,3	7,0	0,073	247,2	11,57				
% от суточной нормы			42,46%	41,7%	32,2%	36,4%	61,6%	37,6%	55,3%	13,4%	71,5%	22,1%	60,5%	50,0%	72,5%	82,4%	64,3%					
Полдник			0,00																			
377	Блинчики с начинкой	100	26,39	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				
	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87				
Итого за Полдник		300	30	0,66	0,5	25,0	106,9	0,0	0,0	12,9	0,02	0,26	24,1	20,8	0,0	0,002	14,2	3,07				
% от суточной нормы			0,73%	0,5%	6,5%	3,9%	2,9%	1,9%	18,4%	2,2%	2,2%	2,0%	1,7%	1,7%	0,3%	2,0%	4,7%	17,1%				
Итого в день			73,97	70,2	207,1	1755,4	1,36	1,14	115,6	0,24	15,29	711,3	1306,5	10,72	0,157	347,70	18,26					
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			82,19%	76,3%	54,1%	64,5%	97,4%	71,4%	165,2%	27%	127,4%	59,3%	108,9%	76,6%	157%	115,9%	101%					

**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.**