



Утверждаю:

Директор МБОУ «Алексеевская СОШ»

В.В.Лавров

« 31 » августа 2023 г.

**Перспективное меню завтраков и обедов
МБОУ «Алексеевская СОШ»
на осенне-зимний период «Корочанский район»
возрастная категория 12 лет и старше
2023-2024 учебный год**

Утверждаю:
Директор МБОУ «Алексеевская СОШ»

В.В.Лавров

« 31 » августа 2023 г.

Перспективное меню завтраков и обедов
МБОУ «Алексеевская СОШ»
на осенне-зимний период «Корочанский район»
возрастная категория 7-11 лет
2023-2024 учебный год

Завтрак молочный																	
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,1	5,11	23,9	0,03	0,02	2,63	0,02	1,494	14,4	20,39	0,13	0,001	6,6	0,64
338*	Фрукт порционно / Банан 1 шт.	100	1,5	0,5	21	96	0,04		10		0,4	8	28			42	0,5
б/н	Повидло	30	0,15	0	17,85	71,7											
54-1т-20	Запеканка из творога	170	29,02	18,24	28,34	394,18	0,07	0,36	0,32	0,07		240,26	328,66		0,03	36,26	1,02
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,933	14	63,2	0,013	0,004	18,8	1,6
Итого за Завтрак молочный		500	32,68	18,92	80,04	621,18	0,23	0,403	12,05	0,0901	2,472	273,91	420,49	0,151	0,035	66,06	4,13
% от суточной нормы			42,44%	23,95%	23,89%	26,43%	19,17%	28,79%	20,08%	12,87%	24,72%	24,90%	38,23%	1,51%	35,00%	26,42%	34,42%

Обед (полноценный рацион питания)																	
* 21	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,5	3,02	1,1	33,6	0,09	0,02	4,25	0,09		20,38	13,93		0	8,35	0,38
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,3	2	1,6	25,6	0,06	0,04	12,4	0	1,5	28,2	32,3	0,3	0	18,6	0,5
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,28	3,84	8,98	75	0,04	0,04	6,1	0,04		22,26	0	0	15,58	0,72	
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,6	0,82	0,79	4,3	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	113,6	0,01	0,01	6,6	0,01	0,4	6,88	4,4	0,08	0,01	3,6	0,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	28,26	32,78	109,23	844,3	1,03	0,93	29,84	0,51	5	119,63	414,56	1,588	0,012	111,57	5,94
% от суточной нормы			36,70%	41,49%	32,61%	35,93%	85,83%	66,43%	49,73%	72,9%	50,00%	10,88%	37,69%	15,88%	12,00%	44,63%	49,50%

Полдник																	
ПР	Булочка творожная	100	13,08	6,06	49,58	306	0,14	0,18	0,18	0,14		75,8	140		0	34,6	1,52
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0	5,24	0,87
Итого за Полдник		304	13,34	6,12	64,8	368,5	0,14	0,19	3,08	0,14	0,06	83,85	149,78	0,02	0	39,84	2,39
% от суточной нормы			17,32%	7,75%	19,34%	15,68%	11,67%	13,57%	5,13%	20,00%	0,60%	7,62%	13,62%	0,20%	0,00%	15,94%	19,92%
Итого в день		74,28	57,82	254,07	1833,98	1,4	1,523	44,97	0,7401	7,532	477,39	984,83	1,759	0,047	217,47	12,46	
суточная норма		77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12	
% от суточной нормы			96,47%	73,19%	75,84%	78,04%	116,67%	108,79%	74,95%	105,73%	75,32%	43,40%	89,53%	17,59%	47,00%	86,99%	103,83%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)																	
Рацион: Школа				четверг						Сезон:		осенне-весенний					
		Неделя:		1						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	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
338	Фрукт порционно / Груша 1 шт.	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,04	0,02	5	0,01	0,2	19	11	0,03	0	12	2,3
260	Гуляш из куриного филе	90	11,295	11,691	3,609	164,25	0,063	0,099	4,563	1,341	2,025	27,468	107,271			21,627	1,89
203	Макаронный изделия с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,6	0,09	0,03	0	0,03	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	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44
Итого за Завтрак мясной		584	20,515	16,891	75,259	534,65	0,233	0,169	13,343	1,381	4,235	75,798	200,261	0,835	0,005	47,337	6,36
% от суточной нормы			26,64%	21,38%	22,47%	22,75%	19,42%	12,07%	22,24%	197,29%	42,35%	6,89%	18,21%	8,35%	5,00%	18,93%	53,00%

Обед (полноценный рацион питания)																	
115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	0	4,2	0,01		24,6	22,2	0	9	0,42	
96	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	200	2,1	4,9	13,6	107	0,1	0,059	12,8	0,03	0	20,2	56,8	0	0	21,4	0,76
266	Биштекс рубленый "Детский"	90	16,7	23,3	4,3	293,4	0,2	0,236	0,5	0,05	0,0675	54,5	200,1	2,57	0,045	27,5	2,17
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,08	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов C-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	27,61	41,24	92,67	852,4	0,57	0,475	44,25	0,17	4,6675	182,44	460,8	4,077	0,048	103,36	6,2
% от суточной нормы			35,86%	52,20%	27,66%	36,27%	47,50%	33,93%	73,75%	24,29%	46,68%	16,59%	41,89%	40,77%	48,00%	41,34%	51,67%
Полдник																	
ПР	Булочка "Декор Сложный"	65	4,16	8,14	33,8	225,34	0,06	0,05	0	0,06		11,26	0		0	0	0,6
389	Сок фруктовый**	200	1	0,2	20,2	87	0	0,08	4	0	0	31,1	18	0	0	8	0,72
Итого за Полдник		265	5,16	8,34	54	312,34	0,06	0,13	4	0,06	0	42,36	18	0	0	8	1,32
% от суточной нормы			6,70%	10,56%	16,12%	13,29%	5,00%	9,29%	6,67%	8,57%	0,00%	3,85%	1,64%	0,00%	0,00%	3,20%	11,00%
Итого в день			53,285	66,471	221,929	1699,39	0,863	0,774	61,593	1,611	8,9025	300,598	679,061	4,912	0,053	158,697	13,88
суточная норма			77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы			69,20%	84,14%	66,25%	72,31%	71,92%	55,29%	102,66%	230,14%	89,03%	27,33%	61,73%	49,12%	53,00%	63,48%	115,67%
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																	
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)																	
Рацион: Школа				пятница						Сезон:		осенне- весенний					
		Неделя:		1						Возраст:		7-11 лет					
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
реп.			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
Завтрак молочный																	
19 *	Холодная закуска: огурец консервированный	40	1,12	0	0,52	6,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18,58	33,1	3,52	386,2	0,14	0,68	0,34	0,14		137,44	301,04		0	21,52	3,52
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	42	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6
Итого за Завтрак молочный		580	22,18	34,12	43,19	565,83	0,319	0,733	22,44	0,1431	1,205	179,59	396,08	0,085	0,014	57,92	8,37
% от суточной нормы			28,81%	43,19%	12,89%	24,08%	26,58%	52,36%	37,40%	20,44%	12,05%	16,33%	36,01%	0,85%	14,00%	23,17%	69,75%
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,1	26,61	25,64	0,43	0,01	12,9	0,84
138 (2)	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,1	2,1	15,5	90	0,08	0,04	5,6	0,08		12,64	0		0	19,2	0,72

295	Котлета "Куриная" рубленая из цыплят бройлеров	90	13,7	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	1,7
297(ЯС)	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,51	36,63	195,78	0,08	0,06	8,27	0,08		53,87	0		0	58,83	1,19
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		774	24,68	14,56	105,1	647,43	0,351	0,25	23,13	0,1709	3,3266	131,77	196,22	2,705	0,048	120,17	6,32
% от суточной нормы			32,05%	18,43%	31,37%	27,55%	29,25%	17,86%	38,55%	24,41%	33,27%	11,98%	17,84%	27,05%	48,00%	48,07%	52,67%

Полдник																	
ПР	Булочка "Веснушка"	100	7,86	5,57	53,71	297,14	0,1	0,04	0	0,1		16,17	0	0	0	11,19	0,9
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0	0	0		0,48	0	0	0	0	0,06
Итого за Полдник		300	7,86	5,57	73,71	373,14	0,1	0,04	0	0,1	0	16,65	0	0	0	11,19	0,96
% от суточной нормы			10,21%	7,05%	22,00%	15,88%	8,33%	2,86%	0,00%	14,29%	0,00%	1,51%	0,00%	0,00%	0,00%	4,48%	8,00%
Итого в день		54,72	54,25	222	1586,4	0,77	1,023	45,57	0,414	4,5316	328,01	592,3	2,79	0,062	189,28	15,65	
суточная норма			77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы			71,06%	68,67%	66,27%	67,51%	64,17%	73,07%	75,95%	59,14%	45,32%	29,82%	53,85%	27,90%	62,00%	75,71%	130,42%
Итого средняя за завтрак в неделю		22,937	21,8902	73,5758	579,808	0,2682	0,383	13,5666	0,38464	2,0204	230,6956	352,5222	1,3232	0,0252	69,4794	5,124	
суточная норма			77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы			29,79%	27,71%	21,96%	24,67%	22,35%	27,36%	22,61%	54,95%	20,20%	20,97%	32,05%	13,23%	25,20%	27,79%	42,70%
Итого средняя за обед в неделю		25,371	25,6022	99,6738	731,788	0,5628	0,4468	33,0126	0,54458	5,18982	146,1996	333,9082	2,503	0,025984	101,8474	6,19	
суточная норма			77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы			32,95%	32,41%	29,75%	31,14%	46,90%	31,91%	55,02%	77,80%	51,90%	13,29%	30,36%	25,03%	25,98%	40,74%	51,58%
Итого средняя за полдник в неделю		9,238	7,33	63,372	356,198	0,1	0,144	1,58	0,1	0,0122	88,224	83,074	0,084	0,0002	21,898	1,426	
суточная норма			77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы			12,00%	9,28%	18,92%	15,16%	8,33%	10,29%	2,63%	14,29%	0,12%	8,02%	7,55%	0,84%	0,20%	8,76%	11,88%
Итого в день за 1-ую неделю		57,546	54,8224	236,6216	1667,794	0,931	0,9738	48,1592	1,02922	7,22242	465,1192	769,5044	3,9102	0,051384	193,2248	12,74	
суточная норма			77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы			74,74%	69,40%	70,63%	70,97%	77,58%	69,56%	80,27%	147,03%	72,22%	42,28%	69,95%	39,10%	51,38%	77,29%	106,17%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист б)

Рацион: Школа				понедельник						Сезон:		осенне-весенний					
				Неделя:				2		Возраст:		7-11 лет					
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
реп.			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

Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	60	0,01	0,2	34	23	0,2	0	15	0,3
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,8	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,1	176	100	0,8	0,04	7	0,26
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	345,3	0,1	0,2	3,4	0,037	1,3	147,6	198,6	0	0	57,8	1,3
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	24,66	132,48	0,04	0,15	1,3	0,03	0,06	120,4	90	1,1	0,01	14	0,12
ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6
Итого за Завтрак молочный		560	18,31	23,23	100,81	665,78	0,32	0,453	64,94	0,123	2,59	492	474,8	2,113	0,063	112,6	3,58
% от суточной нормы			23,78%	29,41%	30,09%	28,33%	26,67%	32,36%	108,2%	17,57%	25,90%	44,73%	43,16%	21,13%	63,00%	45,04%	29,83%

Обед (полноценный рацион питания)																	
* 21	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,5	3,02	1,1	33,6	0,09	0,02	4,25	0,09		20,38	13,93		0	8,35	0,38
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,3	2	1,6	25,6	0,06	0,04	12,4	0	1,5	28,2	32,3	0,3	0	18,6	0,5
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	81,89	0,05	0,05	19	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,8
260	Гуляш из куриного филе	90	11,295	11,691	3,609	164,25	0,063	0,099	4,563	1,341	2,025	27,468	107,271			21,627	1,89
203	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0	0	0		0,48	0	0	0	0	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	23,045	21,501	87,919	632,8	0,363	0,269	36,403	2,114	7,975	130,558	310,731	2,818	0,007	80,537	5,11
% от суточной нормы			29,93%	27,22%	26,24%	26,93%	30,25%	19,21%	60,67%	302,0%	79,75%	11,87%	28,25%	28,18%	7,00%	32,21%	42,58%

Полдник																	
ПР	Булочка сдобная	80	5,95	6,05	38,22	231,11	0,06	0,06	0,02	0,06		19,49	55,89		0	8,27	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
Итого за Полдник		280	6,15	6,1	53,23	292,11	0,06	0,07	9,02	0,0601	0,045	24,74	64,13	0,008	0	12,67	1,57
% от суточной нормы			7,99%	7,72%	15,89%	12,43%	5,00%	5,00%	15,03%	8,59%	0,45%	2,25%	5,83%	0,08%	0,00%	5,07%	13,08%
Итого в день		47,505	50,831	241,959	1590,69	0,743	0,792	110,363	2,2971	10,61	647,298	849,661	4,939	0,07	205,807	10,26	
суточная норма		77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12	
% от суточной нормы			61,69%	64,34%	72,23%	67,69%	61,92%	56,57%	183,94%	328,16%	106,10%	58,85%	77,24%	49,39%	70,00%	82,32%	85,50%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа		вторник						Сезон:		осенне-весенний							
		Неделя:						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	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Завтрак мясной																	
338 *	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.	100	0,4	0,4	9,8	42	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	9,9	10,53	7,02	162	0,05	0	0,09	0,05		9	90,9	0	0	11,7	1,44
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,5	5	25,2	152,8	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44
Итого за Завтрак мясной		520	16,97	15,94	68,04	470,83	0,199	0,13	16,37	0,0901	0,775	156,55	321,24	0,08	0,004	75,4	3,23
% от суточной нормы			22,04%	20,18%	20,31%	20,04%	16,58%	9,29%	27,28%	12,87%	7,75%	14,23%	29,20%	0,80%	4,00%	30,16%	26,92%

Обед (полноценный рацион питания)																	
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	0,04	7,95	0,03		20,13	24,1		0	12,81	0,53
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	200//10	6,9	6,95	18,76	165,2	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0	14,5	0,99

293	Птица, порционная запеченная	90	19	10,87	0,17	174,53	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,6	0	0	17,08	1,86
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,01	73,05	54	3,5	0,017	27,75	1,09
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		780	33,86	27	82,26	707,51	1,04	0,56	12,97	0,875	3,41	187,98	239,48	4,808	0,019	84,54	6,13
% от суточной нормы			43,97%	33,90%	25,20%	30,50%	87,60%	39,50%	22,70%	226,4%	36,10%	17,40%	22,70%	48,20%	60,00%	34,90%	52,50%

Полдник																	
ПР	Булочка "Веснушка"	100	7,86	5,57	53,71	297,14	0,1	0,04	0	0,1		16,17	0	0	0	11,19	0,9
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66
Итого за Полдник		300	8,08	5,57	78,13	395,7	0,1	0,04	0,2	0,1	0	38,77	7,7	0	0	14,19	1,56
% от суточной нормы			10,49%	7,05%	23,32%	16,84%	8,33%	2,86%	0,33%	14,29%	0,00%	3,52%	0,70%	0,00%	0,00%	5,68%	13,00%
Итого в день			58,91	48,51	228,43	1574,04	1,339	0,73	29,54	1,0651	4,185	383,3	568,42	4,888	0,023	174,13	10,92
суточная норма			77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы			76,51%	61,41%	68,19%	66,98%	111,58%	52,14%	49,23%	152,16%	41,85%	34,85%	51,67%	48,88%	23,00%	69,65%	91,00%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)																	
Рацион: Школа				среда				Сезон:		осенне-весенний							
		Неделя:		2				Возраст:		7-11 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
реп.			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

Завтрак молочный																	
б/н	Повидло	30	0,15	0	17,85	71,7											
222	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,5	36,7	355,9	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6
Итого за Завтрак молочный		440	18,25	18,08	83,29	559	0,22	0,323	9,58	0,2201	2,775	162,95	362,04	2,221	0,021	71,71	3,78
% от суточной нормы			23,70%	22,89%	24,86%	23,79%	18,33%	23,07%	15,97%	31,4%	27,75%	14,81%	32,91%	22,21%	21,00%	28,68%	31,50%

Обед (полноценный рацион питания)																	
*336	Морковь припущенная	60	0,76	1,73	4,26	34,17	0,03	0	2,41	0,03		18,49	31,36		0	20,5	0,04
71	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	0,01	0,02	2,3	0,01		12,29	0		0	7,02	0,32
138 (2)	Суп картофельный с крупой (рис)	200	2,1	2,1	15,5	90	0,08	0,04	5,6	0,08		12,64	0		0	19,2	0,72
259	Жаркое по-домашнему	240	22,22	24,82	22,73	404,57	0,17	0,24	9,26	0,17		41,83	282,17		0	58,25	5,3
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		774	29,34	30,32	85,67	733,57	0,36	0,36	20,5	0,26	3,16	92,81	368,15	1,225	0,002	99,11	8,21
% от суточной нормы			38,10%	38,38%	25,57%	31,22%	30,00%	25,71%	34,17%	37,14%	31,60%	8,44%	33,47%	12,25%	2,00%	39,64%	68,42%

Полдник																	
ПР	Булочка творожная	100	13,08	6,06	49,58	306	0,14	0,18	0,18	0,14		75,8	140	0	34,6	1,52	
349	Компот из смеси сухофруктов C-витаминизированный	200	0,22	0	24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66
Итого за Полдник		300	13,3	6,06	74	404,56	0,14	0,18	0,38	0,14	0	98,4	147,7	0	0	37,6	2,18
% от суточной нормы			17,27%	7,67%	22,09%	17,22%	11,67%	12,86%	0,63%	20,00%	0,00%	8,95%	13,43%	0,00%	0,00%	15,04%	18,17%
Итого в день			60,89	54,46	242,96	1697,13	0,72	0,863	30,46	0,6201	5,935	354,16	877,89	3,446	0,023	208,42	14,17
суточная норма			77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы			79,08%	68,94%	72,53%	72,22%	60,00%	61,64%	50,77%	88,59%	59,35%	32,20%	79,81%	34,46%	23,00%	83,37%	118,08%
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержащие (в т.ч. обогащенные)										Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)																	
Рацион: Школа						четверг				Сезон:	осенне-весенний						
						Неделя:	2			Возраст:	7-11 лет						
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
реп.			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
Завтрак мясной																	
*115	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,01	0	2,1	0,01		12,3	11,1	0	4,5	0,21	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18
279	Тфтели "Детские" под овощным соусом	80/20	11,7	14,1	14,9	233,4	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,03	20,29	1,73
203	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	161,9	0,09	0,03	0	0,03	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2
381	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	75					0	0,4		0			0,06
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	89	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44
Итого за Завтрак мясной		630	20,99	19,38	91,92	609,93	0,339	0,2	14,19	0,042	2,19	57,23	234,36	2,842	0,036	41,96	5,47
% от суточной нормы			27,26%	24,53%	27,44%	25,95%	28,25%	14,29%	23,65%	6,00%	21,90%	5,20%	21,31%	28,42%	36,00%	16,78%	45,58%
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,1	26,61	25,64	0,43	0,01	12,9	0,84
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,5	6,8	76	0,04	0,04	9,6	0,04		25,44	0	0	15,28	0,56	
232	Рыба, запеченная под соусом	90	19,99	10,49	2,69	185,1	0,2	0,17	0,9	0,03	0,1125	37,5	11,3	0,2	0,01	20,72	0,71
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,08	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	29,9	25,79	75,36	654,27	0,51	0,42	51,75	0,1601	4,8575	155,34	219,18	2,145	0,023	95,76	5,17
% от суточной нормы			38,83%	32,65%	22,50%	27,84%	42,50%	30,00%	86,25%	22,87%	48,58%	14,12%	19,93%	21,45%	23,00%	38,30%	43,08%
Полдник																	

ПР	Булочка "Декор Сложный"	65	4,16	8,14	33,8	225,34	0,06	0,05	0	0,06		11,26	0		0	0	0,6
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0	0	0		0,48	0	0	0	0	0,06
Итого за Полдник		265	4,16	8,14	53,8	301,34	0,06	0,05	0	0,06	0	11,74	0	0	0	0	0,66
% от суточной нормы			5,40%	10,30%	16,06%	12,82%	5,00%	3,57%	0,00%	8,57%	0,00%	1,07%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	5,50%
Итого в день		55,05	53,31	221,08	1565,54	0,909	0,67	65,94	0,2621	7,0475	224,31	453,54	4,987	0,059	137,72	11,3	
суточная норма			77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы			71,49%	67,48%	65,99%	66,62%	75,75%	47,86%	109,90%	37,44%	70,48%	20,39%	41,23%	49,87%	59,00%	55,09%	94,17%
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа				пятница						Сезон:		осенне-весенний					
				Неделя:				2		Возраст:		7-11 лет					
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
рецип.			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

Завтрак молочный

19 *	Холодная закуска: огурец консервированный	40	1,12	0	0,52	6,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,8	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,1	176	100	0,8	0,04	7	0,26
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18,58	33,1	3,52	386,2	0,14	0,68	0,34	0,14		137,44	301,04		0	21,52	3,52
341	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	0,03	60	0,01	0,2	34	23	0,2	0	15	0,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6
Итого за Завтрак молочный		600	27,32	40,72	41,51	639,43	0,329	0,803	72,58	0,1991	1,305	373,59	508,08	1,085	0,054	70,92	6,73
% от суточной нормы			35,48%	51,54%	12,39%	27,21%	27,42%	57,36%	121,0%	28,44%	13,05%	33,96%	46,19%	10,85%	54,00%	28,37%	56,08%

Обед (полноценный рацион питания)

115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	0	4,2	0,01		24,6	22,2	0	9	0,42	
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,16	2,8	13,96	94,6	0,08	0,04	6,6	0,08	0	23,36	54,06	0	0	21,82	0,9
295	Котлета "Куриная" рубленая из цыплят бройлеров	90	13,7	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	1,7
173	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	0,2	20,2	87	0	0,08	4	0	0	31,1	18	0	0	8	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	28,73	18,37	103,72	701,19	0,331	0,27	15,46	0,1209	5,7166	127,78	412,09	3,148	0,0394	167,27	8,29
% от суточной нормы			37,31%	23,25%	30,96%	29,84%	27,58%	19,29%	25,77%	17,27%	57,17%	11,62%	37,46%	31,48%	39,40%	66,91%	69,08%

Полдник

ПР	Булочка сдобная	80	5,95	6,05	38,22	231,11	0,06	0,06	0,02	0,06		19,49	55,89	0	8,27	0,7	
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
Итого за Полдник		284	6,21	6,11	53,44	293,61	0,06	0,07	2,92	0,06	0,06	27,54	65,67	0,017	0	13,51	1,57
% от суточной нормы			8,06%	7,73%	15,95%	12,49%	5,00%	5,00%	4,87%	8,57%	0,60%	2,50%	5,97%	0,17%	0,00%	5,40%	13,08%

Итого в день	62,26	65,2	198,67	1634,23	0,72	1,143	90,96	0,38	7,0816	528,91	985,84	4,25	0,0934	251,7	16,59
суточная норма	77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы	80,86%	82,53%	59,30%	69,54%	60,00%	81,64%	151,60%	54,29%	70,82%	48,08%	89,62%	42,50%	93,40%	100,68%	138,25%
Итого средняя за завтрак в неделю	20,37	23,47	77,11	588,99	0,28	0,38	35,53	0,13	1,93	248,46	380,10	1,67	0,04	74,52	4,56
суточная норма	77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы	26,45%	29,71%	23,02%	25,06%	23,45%	27,27%	59,22%	19,27%	19,27%	22,59%	34,55%	16,68%	35,60%	29,81%	37,98%
Итого средняя за обед в неделю	28,69	29,07	74,54	673,52	0,52	0,48	38,84	0,72	4,14	188,06	329,12	2,42	0,02	86,17	6,27
суточная норма	77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы	37,26%	36,79%	22,25%	28,66%	43,37%	34,46%	64,73%	103,09%	41,42%	17,10%	29,92%	24,16%	21,00%	34,47%	52,25%
Итого средняя за полдник в неделю	7,58	6,40	62,52	337,46	0,08	0,08	2,50	0,08	0,02	40,24	57,04	0,01	0,00	15,59	1,51
суточная норма	77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы	9,84%	8,10%	18,66%	14,36%	7,00%	5,86%	4,17%	12,00%	0,21%	3,66%	5,19%	0,05%	0,00%	6,24%	12,57%
Итого в день за 2 -ую неделю	56,64	58,93	214,18	1599,97	0,89	0,95	76,88	0,94	6,09	476,76	766,27	4,09	0,06	176,29	12,34
суточная норма	77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы	73,56%	74,60%	63,93%	68,08%	73,82%	67,59%	128,13%	134,36%	60,90%	43,34%	69,66%	40,89%	56,60%	70,51%	102,80%

																	Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд																		
Рацион: Школа			понеделник						Сезон:			осенне-весенний						
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена			Неделя:			1			Возраст:			12-18 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	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.	100	0,4	0,4	9,8	42	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,8	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,1	176	100	0,8	0,04	7	0,26	
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	9,038	12,263	36	290,51	0,275	0,25	1,625	0,1	0	178,225	277,975	0	0,001	82,113	1,913	
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	149,3	0,06	0,01	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	1	0,013	24,8	1	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44	
Итого за Завтрак молочный		610	20,618	23,483	91	650,41	0,425	0,35	14,245	0,186	1,4	480,825	593,375	1,808	0,057	122,913	5,813	
% от суточной нормы			22,91%	25,53%	23,76%	23,91%	30,36%	21,88%	20,35%	20,67%	11,67%	40,07%	49,45%	12,91%	57,00%	40,97%	32,29%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 47	Салат из квашенной капусты	100	1,71	5	8,46	85,7	0,02	0,03	19,81	0,02		52,24	33,95		0	16,01	0,67	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,5	2,183	9,33	62,983	0,1	0,117	25,833	0,118	0,5	47	31,5	0,33	0,002	17,5	1	
102	Суп картофельный с бобовыми	250/10	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23					38,08				35,3	2,03	
260	Гуляш из куриного филе	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	0,11	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19			24,03	2,1	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,116	43,74	239,364	0,108	0,036	0	0,036	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03	
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0	5,24	0,87	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		914	30,8	25,269	112,15	798,347	0,608	0,323	34,243	1,644	7,41	157,59	292,12	2,498	0,006	101,63	8,03	
% от суточной нормы			34,22%	27,47%	29,28%	29,35%	43,43%	20,19%	48,92%	182,67%	61,75%	13,13%	24,34%	17,84%	6,00%	33,88%	44,61%	
Полдник																		
ПР	Булочка "Веснушка"	100	7,86	5,57	53,71	297,14	0,1	0,04	0	0,1		16,17	0	0	0	11,19	0,9	
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный С-	200	0,22	0	24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66	
Итого за Полдник		300	8,08	5,57	78,13	395,7	0,1	0,04	0,2	0,1	0	38,77	7,7	0	0	14,19	1,56	
% от суточной нормы			8,98%	5,80%	12,20%	9,60%	5,70%	18,80%	66,40%	8,90%	10,00%	23,20%	17,40%	4,70%	3,00%	14,40%	12,20%	
Итого в день			59,498	54,322	281,28	1844,457	1,133	0,713	48,688	1,93	8,81	677,185	893,195	4,306	0,063	238,733	15,403	
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18	
% от суточной нормы			66,11%	59,05%	73,44%	67,81%	80,93%	44,56%	69,55%	214,44%	73,42%	56,43%	74,43%	30,76%	63,00%	79,58%	85,57%	
																	Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)																		

Рацион: Школа			вторник				Сезон:			осенне-весенний							
			Неделя:				1			12-18 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
реп.			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
Завтрак мясной																	
19 *	Холодная закуска: огурец консервированный	40	1,12	0	0,52	6,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18
451 (ДС)	Котлеты, биточки, шницели (2 вариант)	100	11,4	11,2	13,5	202	0,08	0,13	1	0,08		32	0		0	26,1	1,19
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0012	33,5	0,71
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,15	1,3	0,03	0,06	120,4	90	1,1	0,01	14	0,12
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44
Итого за Завтрак мясной		560	22,38	20,68	94,28	654,45	0,209	0,32	6,18	0,163	0,79	185,2	223,9	1,172	0,0152	77,8	2,64
% от суточной нормы			24,87%	22,48%	24,62%	24,06%	14,93%	20,00%	8,83%	18,11%	6,58%	15,43%	18,66%	8,37%	15,20%	25,93%	14,67%
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,4
101	Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	2,95	3,07	18,47	115,19	0,12	0,07	6,6	0,2	1,88	27,99	77,21		0,00488	40,09	1,53
4/7	Рыба, тушенная с овощами	100	9,67	5,25	4,08	101,67			2,28			39,86				0	0,78
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	31,33	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
349	Компот из смеси сухофруктов C-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		900	22,38	22,51	105,69	716,25	0,43	0,31	50,35	0,316	6,95	203,85	321,14	2,287	0,02488	113,66	6,8
% от суточной нормы			24,87%	24,47%	27,60%	26,33%	30,71%	19,38%	71,93%	35,11%	57,92%	16,99%	26,76%	16,34%	24,88%	37,89%	37,78%
Полдник																	
ПР	Булочка сдобная	80	5,95	6,05	38,22	231,11	0,06	0,06	0,02	0,06		19,49	55,89		0	8,27	0,7
386	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,04	0,26	0,6	0,04	0,001	240	184	0,4	0,001	28	0,2
Итого за Полдник		280	11,75	11,05	46,22	331,31	0,1	0,32	0,62	0,1	0,001	259,49	239,89	0,4	0,001	36,27	0,9
% от суточной нормы			13,06%	12,01%	12,07%	12,18%	7,14%	20,00%	0,89%	11,11%	0,01%	21,62%	19,99%	2,86%	1,00%	12,09%	5,00%
Итого в день			56,51	54,24	246,19	1702,01	0,739	0,95	57,15	0,579	7,741	648,54	784,93	3,859	0,04108	227,73	10,34
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы			62,79%	58,96%	64,28%	62,57%	52,79%	59,38%	81,64%	64,33%	64,51%	54,05%	65,41%	27,56%	41,08%	75,91%	57,44%
												Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20					
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)																	
Рацион: Школа			среда				Сезон:			осенне-весенний							

			Неделя:			1			Возраст:			12-18 лет						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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	
Завтрак молочный																		
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	0,02	4,38	0,02	2,49	24	33,98	0,13	0,001	6,6	1,07	
338*	Фрукт порционно / Банан 1 шт.	100	1,5	0,5	21	96	0,04		10		0,4	8	28			42	0,5	
б/н	Повидло	30	0,15	0	17,85	71,7												
54-1т-20	Запеканка из творога	200	34,14	21,46	33,34	463,74	0,08	0,42	0,38	0,08		282,66	386,66		0,04	42,66	1,2	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6	
Итого за Завтрак молочный		570	38,22	22,21	88,45	706,74	0,26	0,463	13,86	0,1001	3,465	325,91	492,08	0,151	0,054	72,46	4,74	
% от суточной нормы			42,47%	19,21%	23,14%	22,05%	35,95%	33,33%	24,45%	38,90%	42,99%	25,10%	49,67%	9,72%	35,00%	47,05%	36,90%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 21	Салат из солёных огурцов с луком	100	0,83	5,03	1,84	56	0,15	0,03	7,08	0,15		33,96	23,22		0	13,92	0,64	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,5	3,33	2,67	42,67	0,1	0,07	20,67	0,002	2,5	47	53,83	0,5	0,003	31	0,83	
110	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	11,23	93,75	0,05	0,05	7,63	0,05		27,83	0		0	19,48	0,9	
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,6	0,82	0,79	4,3	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	114	0,01	0,01	6,6	0,01	0,4	6,88	4,4	0,08	0,01	3,6	0,95	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		860	28,78	35,07	112,55	880,52	1,08	0,97	39,64	0,522	6	144	436,09	1,788	0,015	127,87	6,45	
% от суточной нормы			31,98%	38,12%	29,39%	32,37%	77,14%	60,63%	56,63%	58,00%	50,00%	12,00%	36,34%	12,77%	15,00%	42,62%	35,83%	
Полдник																		
ПР	Булочка творожная	100	13,08	6,06	49,58	306	0,14	0,18	0,18	0,14		75,8	140		0	34,6	1,52	
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0	5,24	0,87	
Итого за Полдник		304	13,34	6,12	64,8	368,5	0,14	0,19	3,08	0,14	0,06	83,85	149,78	0,02	0	39,84	2,39	
% от суточной нормы			14,82%	6,65%	16,92%	13,55%	10,00%	11,88%	4,40%	15,56%	0,50%	6,99%	12,48%	0,14%	0,00%	13,28%	13,28%	
Итого в день			80,34	63,4	265,8	1955,76	1,48	1,623	56,58	0,7621	9,525	553,76	1077,95	1,959	0,069	240,17	13,58	
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18	
% от суточной нормы			89,27%	68,91%	69,40%	71,90%	105,71%	101,44%	80,83%	84,68%	79,38%	46,15%	89,83%	13,99%	69,00%	80,06%	75,44%	
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																		
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)																		
Рацион: Школа						четверг					Сезон:	осенне-весенний						
			Неделя:			1				Возраст:			12-18 лет					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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	

210	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	23,23	41,38	4,4	482,75	0,18	0,85	0,43	0,18		171,8	376,3		0	26,9	4,4
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6
Итого за Завтрак молочный		630	26,83	42,4	44,07	664,78	0,359	0,903	22,53	0,1831	1,205	213,95	471,34	0,085	0,014	63,3	9,25
% от суточной нормы			29,81%	46,09%	11,51%	24,44%	25,64%	56,44%	32,19%	20,34%	10,04%	17,83%	39,28%	0,61%	14,00%	21,10%	51,39%
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,4
138 (2)	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,63	2,63	19,38	112,5	0,1	0,05	7	0,1		15,8	0		0	24	0,9
295	Котлета "Куриная" рубленая из цыплят бройлеров	100	15,24	5,8	10,16	153,8	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,03	93,98	1,17	0,04	16,24	1,89
297(ЯС)	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	4,21	43,96	234,94	0,09	0,07	9,92	0,09		64,64	0		0	70,6	1,42
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		904	28,04	18,42	120,79	765,92	0,4	0,29	30	0,211	3,404	164,87	222,69	3,115	0,059	146,98	7,48
% от суточной нормы			31,16%	20,02%	31,54%	28,16%	28,57%	18,13%	42,86%	23,44%	28,37%	13,74%	18,56%	22,25%	59,00%	48,99%	41,56%
Полдник																	
ПР	Булочка "Веснушка"	100	7,86	5,57	53,71	297,14	0,1	0,04	0	0,1		16,17	0	0	0	11,19	0,9
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0	0	0		0,48	0	0	0	0	0,06
Итого за Полдник		300	7,86	5,57	73,71	373,14	0,1	0,04	0	0,1	0	16,65	0	0	0	11,19	0,96
% от суточной нормы			8,73%	6,05%	19,25%	13,72%	7,14%	2,50%	0,00%	11,11%	0,00%	1,39%	0,00%	0,00%	0,00%	3,73%	5,33%
Итого в день			62,73	66,39	238,57	1803,84	0,859	1,233	52,53	0,4941	4,609	395,47	694,03	3,2	0,073	221,47	17,69
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы			69,70%	72,16%	62,29%	66,32%	61,36%	77,06%	75,04%	54,90%	38,41%	32,96%	57,84%	22,86%	73,00%	73,82%	98,28%
Итого средняя за завтрак в неделю			26,18	25,57	79,75	652,55	0,30	0,44	14,13	0,43	2,31	257,48	400,42	0,84	0,03	77,58	5,80
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы			29,09%	27,80%	20,82%	23,99%	21,59%	27,78%	20,19%	48,18%	19,28%	21,46%	33,37%	6,02%	29,04%	25,86%	32,24%
Итого средняя за обед в неделю			28,27	30,26	111,05	830,69	0,64	0,49	41,94	0,58	5,75	177,77	360,75	2,82	0,03	122,90	7,18
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы			31,41%	32,89%	29,00%	30,54%	45,40%	30,50%	59,92%	64,42%	47,90%	14,81%	30,06%	20,15%	31,58%	40,97%	39,90%
Итого средняя за полдник в неделю			9,24	7,33	63,37	356,20	0,10	0,14	1,58	0,10	0,01	88,22	83,07	0,08	0,00	21,90	1,43
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы			10,26%	7,97%	16,55%	13,10%	7,14%	9,00%	2,26%	11,11%	0,10%	7,35%	6,92%	0,60%	0,20%	7,30%	7,92%
Итого в день за 1 -ую неделю			63,69	63,16	254,18	1839,43	1,04	1,08	57,65	1,11	8,07	523,48	844,25	3,75	0,06	222,38	14,41
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы			70,76%	68,65%	66,36%	67,63%	74,13%	67,28%	82,36%	123,72%	67,28%	43,62%	70,35%	26,77%	60,82%	74,13%	80,06%
Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20																	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)																	
Рацион: Школа				понедельник				Сезон:		осенне-весенний							
		Неделя:		2				Возраст:		12-18 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	60	0,01	0,2	34	23	0,2	0	15	0,3
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,8	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,1	176	100	0,8	0,04	7	0,26
173	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,3	12,5	54,3	358,9	0,1	0,2	3,4	0,037	1,3	147,6	198,6	0	0	57,8	1,3
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	24,66	138,64	0,04	0,15	1,3	0,03	0,06	120,4	90	1,1	0,01	14	0,12
ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6
Итого за Завтрак молочный		560	18,31	23,23	100,81	685,54	0,32	0,453	64,94	0,123	2,59	492	474,8	2,113	0,063	112,6	3,58
% от суточной нормы			20,34%	25,25%	26,32%	25,20%	22,86%	28,31%	92,77%	13,67%	21,58%	41,00%	39,57%	15,09%	63,00%	37,53%	19,89%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 21	Салат из солёных огурцов с луком	100	0,83	5,03	1,84	56	0,15	0,03	7,08	0,15		33,96	23,22		0	13,92	0,64
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	100	0,5	3,33	2,67	42,67	0,1	0,07	20,67	0,002	2,5	47	53,83	0,5	0,003	31	0,83
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,21	3,31	15,93	102,36	0,06	0,06	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,6	0,004	28,05	1
260	Гуляш из куриного филе	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	0,11	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19			24,03	2,1
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,84	4,116	43,74	239,364	0,108	0,036	0	0,036	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0	0	0		0,48	0	0	0	0	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		900	26,59	24,386	109,87	759,144	0,438	0,326	49,93	2,458	9,475	165,83	365,61	4,248	0,011	102,64	6,02
% от суточной нормы			29,54%	26,51%	28,69%	27,91%	31,29%	20,38%	71,33%	273,11%	78,96%	13,82%	30,47%	30,34%	11,00%	34,21%	33,44%
Полдник																	
ПР	Булочка сдобная	80	5,95	6,05	38,22	231,11	0,06	0,06	0,02	0,06		19,49	55,89		0	8,27	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
Итого за Полдник		280	6,15	6,1	53,23	292,11	0,06	0,07	9,02	0,0601	0,045	24,74	64,13	0,008	0	12,67	1,57
% от суточной нормы			6,83%	6,63%	13,90%	10,74%	4,29%	4,38%	12,89%	6,68%	0,38%	2,06%	5,34%	0,06%	0,00%	4,22%	8,72%
Итого в день			51,05	53,716	263,91	1736,794	0,818	0,849	123,89	2,6411	12,11	682,57	904,54	6,369	0,074	227,91	11,17
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы			56,72%	58,39%	68,91%	63,85%	58,43%	53,06%	176,99%	293,46%	100,92%	56,88%	75,38%	45,49%	74,00%	75,97%	62,06%
												Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20					
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)																	
Рацион: Школа				вторник				Сезон:		осенне-весенний							
		Неделя:		2				Возраст:		12-18 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe

реп.		порции	Б	Ж	У	тическая	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	
Завтрак мясной																		
338 *	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.	100	0,4	0,4	9,8	42	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18	
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	12,1	12,73	11,38	208,53	0,088	0,15	0,79	0,025	0,025	35,54	139,13	1,81	0,1	18,96	1,78	
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,1	5,9	30,2	190,9	0,17	0,12	4	0,044	0	152,9	220,2	0	0	66,1	0,36	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44	
Итого за Завтрак мясной		560	19,77	19,04	77,4	560,46	0,307	0,3	17,67	0,0721	0,8	208,59	406,17	1,89	0,104	93,66	3,63	
% от суточной нормы			21,97%	20,70%	20,21%	20,61%	21,93%	18,75%	25,24%	8,01%	6,67%	17,38%	33,85%	13,50%	104,00%	31,22%	20,17%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6	0,05	0,06	13,25	0,05		33,55	40,17		0	21,35	0,88	
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	250/15	8,71	8,77	23,67	208,5	0,23	0,21	5,302	1,04	0,379	43,8	95,75	0,13	0,001	18,3	1,25	
293	Птица, порционная запечённая	100	21,1	12,08	0,19	193,93	0,1	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06	
139	Капуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,01	87,66	64,8	3,5	0,017	33,3	1,31	
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		915	38,86	33,46	92,43	826,4	1,25	0,65	19,382	1,12	3,489	227,21	286,4	4,838	0,02	104,33	7,16	
% от суточной нормы			43,18%	36,37%	24,13%	30,38%	89,29%	40,63%	27,69%	124,44%	29,08%	18,93%	23,87%	34,56%	20,00%	34,78%	39,78%	
Полдник																		
ПР	Булочка "Веснушка"	100	7,86	5,57	53,71	297,14	0,1	0,04	0	0,1		16,17	0	0	0	11,19	0,9	
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66	
Итого за Полдник		300	8,08	5,57	78,13	395,7	0,1	0,04	0,2	0,1	0	38,77	7,7	0	0	14,19	1,56	
% от суточной нормы			8,98%	6,05%	20,40%	14,55%	7,14%	2,50%	0,29%	11,11%	0,00%	3,23%	0,64%	0,00%	0,00%	4,73%	8,67%	
Итого в день			66,71	58,07	247,96	1782,56	1,657	0,99	37,252	1,2921	4,289	474,57	700,27	6,728	0,124	212,18	12,35	
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18	
% от суточной нормы			74,12%	63,12%	64,74%	65,54%	118,36%	61,88%	53,22%	143,57%	35,74%	39,55%	58,36%	48,06%	124,00%	70,73%	68,61%	
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержательные (в т.ч. обогащенные)																		
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																		
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)																		
Рацион: Школа			среда					Сезон:		осенне-весенний								
			Неделя:					2		Возраст:								
										12-18 лет								
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
реп.			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		
Завтрак молочный																			
б/н	Повидло	30	0,15	0	17,85	71,7													
222	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17,92	20,6	43,2	429,51	0,11	0,4	0,56	0,26	1,8	169	341,9	2,2	0,008	57,07	1,54		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87		
ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6		
Итого за Завтрак молочный		470	20,94	21,18	89,79	632,61	0,24	0,423	9,66	0,2601	2,775	188,25	413,34	2,221	0,021	80,27	4,01		
% от суточной нормы			23,27%	23,02%	23,44%	23,26%	17,14%	26,44%	13,80%	28,90%	23,13%	15,69%	34,45%	15,86%	21,00%	26,76%	22,28%		
Обед (полноценный рацион питания)																			
*336	Морковь припущенная	100	1,27	2,88	7,1	56,95	0,05	0	4,02	0,05		30,82	52,26		0	34,17	0,06		
71	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100	0,02	0,03	3,83	0,02		20,48	0		0	11,7	0,53		
138 (2)	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,63	2,63	19,38	112,5	0,1	0,05	7	0,1		15,8	0		0	24	0,9		
259	Жаркое по- домашнему	280	20	21,01	35,71	411,9	0,31	0,28	43,82	0,07	0,42	59,08	305,5	4,2	0,002	78,22	4,65		
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78		
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		904	28,05	28,84	108,33	803,4	0,53	0,42	57,99	0,19	3,58	121,41	391,48	5,425	0,004	128,56	7,95		
% от суточной нормы			31,17%	31,35%	28,28%	29,54%	37,86%	26,25%	82,84%	21,11%	29,83%	10,12%	32,62%	38,75%	4,00%	42,85%	44,17%		
Полдник																			
ПР	Булочка творожная	100	13,08	6,06	49,58	306	0,14	0,18	0,18	0,14		75,8	140		0	34,6	1,52		
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22	0	24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66		
Итого за Полдник		300	13,3	6,06	74	404,56	0,14	0,18	0,38	0,14	0	98,4	147,7	0	0	37,6	2,18		
% от суточной нормы			14,78%	6,59%	19,32%	14,87%	10,00%	11,25%	0,54%	15,56%	0,00%	8,20%	12,31%	0,00%	0,00%	12,53%	12,11%		
Итого в день			62,29	56,08	272,12	1840,57	0,91	1,023	68,03	0,5901	6,355	408,06	952,52	7,646	0,025	246,43	14,14		
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18		
% от суточной нормы			69,21%	60,96%	71,05%	67,67%	65,00%	63,94%	97,19%	65,57%	52,96%	34,01%	79,38%	54,61%	25,00%	82,14%	78,56%		
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержащие (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						четверг					Сезон:	осенне-весенний							
											Возраст:	12-18 лет							
			Неделя:	2															
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
реп.			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		
Завтрак мясной																			
*115	Икра кабачковая (промышленного)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,01	0	2,1	0,01		12,3	11,1		0	4,5	0,21		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18		

279	Тефтели "Детские" под соусом	80/20	11,7	14,1	14,9	233,4	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,03	20,29	1,73			
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,74	202,3	0,108	0,036	0	0,036	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	0,86			
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2			
381	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	80					0	0,4		0			0,06			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44			
Итого за Завтрак мясной		660	22,09	20,28	97,21	660,33	0,357	0,206	14,19	0,048	2,44	59,89	243,6	3,002	0,036	43,65	5,47			
% от суточной нормы			24,54%	22,04%	25,38%	24,28%	25,50%	12,88%	20,27%	5,33%	20,33%	4,99%	20,30%	21,44%	36,00%	14,55%	30,39%			
Обед (полноценный рацион питания)																				
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,4			
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	5,63	8,5	95	0,05	0,05	12	0,05		31,8	0		0	19,1	0,7			
232	Рыба, запеченная под соусом	100	22,21	11,65	2,99	205,7	0,23	0,19	1,1	0,03	0,125	41,7	12,6	0,3	0,011	23,03	0,79			
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	31,33	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78			
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		900	33,7	31,52	85,22	762,53	0,59	0,49	63,37	0,1961	5,24	192,15	257,07	2,595	0,031	117,1	6,19			
% от суточной нормы			37,44%	34,26%	22,25%	28,03%	42,14%	30,63%	90,53%	21,79%	43,67%	16,01%	21,42%	18,54%	31,00%	39,03%	34,39%			
Полдник																				
ПР	Булочка "Декор Сложный"	65	4,16	8,14	33,8	225,34	0,06	0,05	0	0,06		11,26	0		0	0	0,6			
648	Кисель из концентрата на плодовых или	200	0	0	20	76	0	0	0	0		0,48	0	0	0	0	0,06			
Итого за Полдник		265	4,16	8,14	53,8	301,34	0,06	0,05	0	0,06	0	11,74	0	0	0	0	0,66			
% от суточной нормы			4,62%	8,85%	14,05%	11,08%	4,29%	3,13%	0,00%	6,67%	0,00%	0,98%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	3,67%			
Итого в день			59,95	59,94	236,23	1724,2	1,007	0,746	77,56	0,3041	7,68	263,78	500,67	5,597	0,067	160,75	12,32			
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18			
% от суточной нормы			66,61%	65,15%	61,68%	63,39%	71,93%	46,63%	110,80%	33,79%	64,00%	21,98%	41,72%	39,98%	67,00%	53,58%	68,44%			
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																				
Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)																				
Рацион: Школа					пятница					Сезон:	осенне-весенний									
					Неделя:	2				Возраст:	12-18 лет									
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
реп.			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			
Завтрак молочный																				
19 *	Холодная закуска: огурец консервированный	40	1,12	0	0,52	6,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18			
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,8	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,1	176	100	0,8	0,04	7	0,26			

210	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	23,23	41,38	4,4	482,75	0,18	0,85	0,43	0,18		171,8	376,3		0	26,9	4,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6
Итого за завтрак молочный		550	31,07	48,8	34,29	700,18	0,329	0,943	12,67	0,2291	1,105	373,95	560,34	0,885	0,054	61,3	7,31
% от суточной нормы			34,52%	53,04%	8,95%	25,74%	23,50%	58,94%	18,10%	25,46%	9,21%	31,16%	46,70%	6,32%	54,00%	20,43%	40,61%
Обед (полноценный рацион питания)																	
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0	7	0,02		41	37		0	15	0,7
103	Суп картофельный с вермишелью	250	12,4	11,1	31,5	275,6	0,3	0,1	8,3	0,03	0	49,3	93,3	0	0	27,3	0,3
295	Котлета "Куриная" рубленая из цыплят бройлеров	100	15,24	5,8	10,16	153,8	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,03	93,98	1,17	0,04	16,24	1,89
173	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	231,92	0,07	0,04	0	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,0017	125,34	4,26
389	Сок фруктовый**	200	1	0,2	20,2	87	0	0,08	4	0	0	31,1	18	0	0	8	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		900	42,58	31,67	131,86	983,82	0,58	0,35	19,98	0,091	6,234	175,17	506,92	3,448	0,0437	201,28	8,87
% от суточной нормы			47,31%	34,42%	34,43%	36,17%	41,43%	21,88%	28,54%	10,11%	51,95%	14,60%	42,24%	24,63%	43,70%	67,09%	49,28%
Полдник																	
ПР	Булочка сдобная	80	5,95	6,05	38,22	231,11	0,06	0,06	0,02	0,06		19,49	55,89		0	8,27	0,7
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
Итого за Полдник		284	6,21	6,11	53,44	293,61	0,06	0,07	2,92	0,06	0,06	27,54	65,67	0,017	0	13,51	1,57
% от суточной нормы			6,90%	6,64%	13,95%	10,79%	4,29%	4,38%	4,17%	6,67%	0,50%	2,30%	5,47%	0,12%	0,00%	4,50%	8,72%
Итого в день			79,86	86,58	219,59	1977,61	0,969	1,363	35,57	0,3801	7,399	576,66	1132,93	4,35	0,0977	276,09	17,75
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы			88,73%	94,11%	57,33%	72,71%	69,21%	85,19%	50,81%	42,23%	61,66%	48,06%	94,41%	31,07%	97,70%	92,03%	98,61%
Итого средняя за завтрак в неделю			22,44	26,51	79,90	647,82	0,31	0,47	23,83	0,15	1,94	264,54	419,65	2,02	0,06	78,30	4,80
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы			24,93%	28,81%	20,86%	23,82%	22,19%	29,06%	34,04%	16,27%	16,18%	22,04%	34,97%	14,44%	55,60%	26,10%	26,67%
Итого средняя за обед в неделю			33,96	29,98	105,54	827,06	0,68	0,45	42,13	0,81	5,60	176,35	361,50	4,11	0,02	130,78	7,24
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы			37,73%	32,58%	27,56%	30,41%	48,40%	27,95%	60,19%	90,11%	46,70%	14,70%	30,12%	29,36%	21,94%	43,59%	40,21%
Итого средняя за полдник в неделю			7,58	6,40	62,52	337,46	0,08	0,08	2,50	0,08	0,02	40,24	57,04	0,01	0,00	15,59	1,51
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы			8,42%	6,95%	16,32%	12,41%	6,00%	5,13%	3,58%	9,34%	0,18%	3,35%	4,75%	0,04%	0,00%	5,20%	8,38%
Итого в день за 2 -ую неделю			63,97	62,88	247,96	1812,35	1,07	0,99	68,46	1,04	7,57	481,13	838,19	6,14	0,08	224,67	13,55
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы			71,08%	68,34%	64,74%	66,63%	76,59%	62,14%	97,80%	115,72%	63,06%	40,09%	69,85%	43,84%	77,54%	74,89%	75,26%