

Согласовано:
 Директор МБОУ
 "ООШ с. Дубовое - Первое"
 В.И. Дудерова
 2022 г.

Разработано:
 Ректор ФБОУ ВО "Московский государственный университет
 пищевых производств"
 М.Г. Балыхин
 2021 г.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 лет
 понедельник

Неделя: 1

Рацион: Школа

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

№ реч по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Завтрак молочный																					
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20				
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26				
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,80	232,41	0,22	0,20	1,30	0,080	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53				
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
	Итого за завтрак молочный	560	17,80	20,9	77,2	568,5	0,35	0,30	13,63	0,19	1,63	442,51	529,11	1,84	0,045	106,49	4,76				
	% от суточной нормы		23,11%	26,5%	23,1%	24,2%	29,6%	21,4%	22,7%	26,6%	16,3%	40,2%	48,1%	18,4%	45,3%	42,6%	39,7%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
* ОП 49	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34				
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60				
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	200/10	4,84	3,10	16,90	114,86	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80				
268	Палочки мясные "Детские" запеченые (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	15,14	12,2	6,0	194,56	0,08	0,26	0,84	0,225	0,023	83,0	207,9	2,57	0,034	33,59	2,17				
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86				
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78				
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220				
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	794	31,00	20,76	103,70	725,6	0,54	0,49	26,68	0,33	3,49	192,59	501,51	5,67	0,048	105,80	6,30				
	% от суточной нормы		40,26%	26,3%	31,0%	30,9%	44,9%	34,9%	44,5%	46,7%	34,9%	17,5%	45,6%	56,7%	48,3%	42,3%	52,5%				
*Итого за Обед (осенний период)																					
Полдник																					
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25				
386	Кондитерское изделие Зефир	35	0,10	0,01	27,93	112,21						8,8	4,20			2,10	0,49				
	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	240,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20				
	Итого за Полдник	335	6,55	5,31	44,88	253,51	0,07	0,29	38,85	0,07	1,00	273,75	205,20	0,62	0,00	41,10	1,94				
	% от суточной нормы		8,51%	6,7%	13,4%	10,8%	6,1%	21,0%	64,8%	10,5%	10,0%	24,9%	18,7%	6,2%	2,7%	16,4%	16,2%				
	Итого в день		55,35	47,0	225,8	1547,6	0,97	1,08	79,16	0,59	6,13	908,85	1235,8	8,127	0,096	253,39	13,00				
	суточная норма		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00				
	% от суточной нормы		71,88%	59,5%	67,4%	65,9%	80,6%	77,2%	131,9%	84%	61,3%	82,6%	112,3%	81,3%	96,3%	101,4%	108%				

ПРИМЕЧАНИЕ *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого блюда

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

осенне-весенний

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак мясной																				
* О/П 209/62	Яйца отварное порционно / морковь тертая с р.м.	20/40	3,06	3,52	8,83	79,24	0,03	0,12	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76				
71	Холодная закуска: Свёщи порционно / Огурец (по сезону)	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18				
268	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 56366-2012)	90	16,65	23,28	4,29	293,23	0,203	0,14	0,045	0,011	54,51	200,14	2,565	0,045	27,51	2,17				
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	5,37	36,68	209,85	0,03	0,02	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59				
378	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
	Итого за завтрак мясной	520	25,88	31,6	71,2	672,4	0,31	0,33	5,37	1,03	202,08	399,45	3,740	0,058	73,6	3,35				
	% от суточной нормы		33,61%	40,0%	21,2%	28,6%	25,7%	23,5%	9,0%	16,9%	18,4%	36,3%	37,4%	58,3%	29,4%	28,0%				
*Итого за завтрак (осенний период)																				
Обед (полноценный рацион питания)																				
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84				
113	Суп-паша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200/110	6,90	6,950	18,760	165,180	0,180	0,170	4,220	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990				
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	18,18	10,86	1,87	177,98	0,18	0,15	2,37	0,028	77,50	37,59	0,8	0,0	26,07	0,82				
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19				
349	Компот из смеси сухофруктов с витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11		22,6	7,7	0	0	3,0	0,66				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78				
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220				
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	790	33,61	28,6	95,9	775,2	0,63	0,52	39,57	0,94	221,95	320,76	2,84	0,054	98,91	5,50				
	% от суточной нормы		43,65%	36,2%	28,6%	33,0%	52,5%	37,4%	65,9%	134,0%	20,2%	29,2%	28,4%	54,0%	39,6%	45,6%				
Полдник																				
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт***	100	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30				
406	Пирожок с мясом и рисом	75	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60				
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72				
	Итого за Полдник	375	12,90	9,9	59,8	379,9	0,2	0,4	65,4	0,1	56,6	154,8	1,9	0,0	40,4	1,6				
	% от суточной нормы		16,75%	12,5%	17,9%	16,2%	13,3%	25,0%	109,0%	19,7%	6,1%	14,1%	18,6%	12,0%	16,2%	13,5%				
	Итого в день		72,39	70,0	226,9	1827,5	1,10	1,20	110	1,19	490,6	875,01	8,4	0,124	212,90	10,48				
	суточная норма		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1100	1100	10	0,1	250	12,00				
	% от суточной нормы		94,01%	88,7%	67,7%	77,8%	91,5%	85,8%	183,9%	171%	44,6%	79,5%	84,4%	124%	85,2%	87,3%				

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)
 *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа среда

Сезон: осенне-осенний
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	400	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак молочный																				
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,11	23,9	0,03	0,02	2,63	0,02	1,494	14,4	20,39	0,13	0,001	6,60	0,64			
	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,10	0	14,3	57,60	0,01	0,01	2,5	0,08	0,090	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12			
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	31,51	315,14	0,3	0,4	0,9	0,21	1,360	216,0	414,6	1,2	0,020	93,9	2,53			
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	81,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87			
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
	Итого за завтрак молочный	490	17,88	14,7	79	520,4	0,33	0,46	15,65	0,31	3,922	244,52	463,42	1,36	0,023	106,78	4,46			
	% от суточной нормы		23,22%	18,66%	23,60%	22,15%	27,51%	32,95%	26,08%	44,66%	39,22%	22,2%	42,13%	13,59%	23,33%	42,31%	37,2%			
Обед (полноценный рацион питания)																				
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом соевыми	60	0,94	2,106	2,661	33,37	0,018	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,00	0,367			
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50			
62	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	200/10	1,69	2,43	9,34	66,79	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03			
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,58	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77			
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78			
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,660	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)	790	28,87	31,4	109,6	836,0	1,04	0,94	40,1	1,06	3,76	135,9	460,20	2,2	0,023	116	6,25			
	% от суточной нормы		37,49%	39,70%	32,71%	35,57%	86,33%	67,29%	66,78%	151,57%	37,60%	12,4%	41,84%	21,66%	23,00%	46,31%	52,1%			
Полдник																				
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,1	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25			
344	Напиток из свежих фруктов	200	0,10		15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0,02	0,2	10,8	1,7	0,1	0,001	5,8	1,60			
	Итого за Полдник	300	0,75	0,3	24,7	104,3	0,05	0,05	46,3	0,05	1,2	35,8	18,7	0,3	0,003	16,8	2,85			
	% от суточной нормы		0,97%	0,38%	7,36%	4,44%	4,28%	3,24%	77,08%	7,62%	12,00%	3,25%	1,70%	2,97%	2,67%	6,72%	23,8%			
	Итого в день		47,50	46,4	213,3	1460,8	1,42	1,45	102	1,43	9	416,3	942,3	3,8	0,049	238,35	13,66			
	суточная норма		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00			
	% от суточной нормы		61,69%	58,7%	63,7%	62,2%	118,1%	103,5%	169,9%	204%	88,8%	37,8%	85,7%	38,2%	49%	95,3%	113%			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

осенне-осенний

7-11 лет

Сезон:

Возраст:

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
297/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55790-2013)	70/20	8,74	8,31	10,71	152,65	0,043	0,036	0,29	0,043	2,486	162,86	171,43	2,27	0,017	15,69	1,43
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
	Итого за завтрак мясной	584	17,13	12,4	85,3	521,5	0,20	0,11	13,78	0,093	4,93	205,5	255,8	3,11	0,022	38,4	5,65
	% от суточной нормы		22,25%	15,72%	25,46%	22,19%	16,64%	7,81%	22,96%	13,29%	49,29%	18,7%	23,25%	31,09%	21,83%	15,36%	47,1%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капустя кашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	60	0,90	3,1	5,6	53,90	0,1	0,1	12,3	0,02	0,5	59,9	31,3	0,4228	0,003	16,3	0,70
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	200	2,08	4,9	13,6	106,95	0,10	0,059	12,8	0,03	0	20,2	56,8	0	0	21,4	0,76
263	Рагу из свинины	240	15,50	35,91	19,5	463,32	0,751	0,228	24,1	0,44	1,50	30,15	209,42	2,02	0,036	49,30	2,35
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	770	23,637	44,756	82,475	827,252	1,069	0,457	54,504	0,488	3,660	142,290	391,760	3,682	0,041	104,380	5,534
	% от суточной нормы		30,70%	56,65%	24,62%	35,20%	89,12%	32,66%	90,84%	69,71%	36,60%	12,9%	35,61%	36,82%	41,00%	41,75%	46,1%
Полдник																	
451	Йогурт фруктовый	125	3,75	3,50	15,00	106,50	0,06	0,12	1,62	0	0	84,0	130,62	0,63	0,006	13,06	0,13
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	78,60	0,01	0,02	25,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
	Итого за Полдник	345	5,67	5,76	48,23	267,44	0,09	0,15	26,82	0,00	0,40	114,70	165,72	0,71	0,01	19,06	0,98
	% от суточной нормы		7,36%	7,28%	14,40%	11,38%	7,50%	10,71%	44,70%	0,00%	4,00%	10,43%	14,16%	7,10%	7,00%	7,62%	8,2%
	Итого в день		46,44	62,9	216,0	1516,2	1,36	0,72	95,1	0,58	8,99	462,5	803,2	7,50	0,070	161,84	12,17
	суточная норма		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
	% от суточной нормы		60,31%	79,7%	64,5%	68,8%	113,3%	51,2%	158,5%	83%	90%	42,0%	73,0%	75,0%	70%	64,7%	101%

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержажки (в т.ч. обогащенные)
*** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Школа
Неделя: 1
пятница
Сезон: осенне-весенний
7-11 лет

№ рощ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
* ОП 131	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,66	63,20	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор (по сезону)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26	
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51	
338	Фрукт порционно: Банан 1 шт.***	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150		42,000		
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
Итого за завтрак молочный																		
			600	25,10	26,6	55,7	562,9	0,2	0,4	29,8	0,5	5,298	350,4	432	2,60	0,076	86,2	3,33
% от суточной нормы			32,59%	33,71%	16,63%	23,95%	18,22%	31,10%	49,64%	66,01%	52,98%	31,85%	39,31%	25,99%	75,33%	34,06%	27,8%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свежесы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84	
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	12,60	13,30	27,90	281,70	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57	
295	Котлета "Куриная"	90	13,72	5,2	9,1	138,42	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70	
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09	
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,76	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																		
			810	35,11	27,3	772,4	1,04	0,43	11,7	0,06	1,896	178,77	392,5	7,7	0,10	93,0	6,92	
% от суточной нормы			45,59%	34,49%	28,86%	32,87%	86,89%	30,38%	19,46%	8,56%	18,96%	16,25%	35,68%	77,41%	95,00%	37,18%	57,7%	
Полдник																		
403	Оладьи с яблоками	120	7,78	8,2	49,8	303,73	0,11	0,12	1,17	0,06	1,2	86,55	69,80	1,70	0,010	34,69	1,67	
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
Итого за Полдник																		
			320	8,00	8,2	74,2	402,3	0,11	0,12	27,28	0,06	1,200	109,15	77,50	1,70	0,01	37,69	2,33
% от суточной нормы																		
			0,10	10,3%	22,1%	17,1%	9,2%	8,6%	45,5%	8,5%	12,0%	9,9%	7,0%	17,0%	10,0%	15,1%	19,4%	
Итого в день																		
			68,20	62,1	226,6	1737,6	1,37	0,98	68,7	0,68	8,39	638,3	902,6	12,04	0,181	215,80	12,59	
Итого за сутки норма																		
			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
% от суточной нормы			88,58%	78,5%	67,6%	73,9%	114,3%	70,0%	114,6%	83%	83,9%	58,0%	82,0%	120,4%	181%	86,3%	105%	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 2

№ 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	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26	
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,5	54,3	358,9	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30	
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
Итого за завтрак молочный																		
			580	17,54	22,5	93,2	0,25	0,42	15,38	0,13	2,59	465,33	416,93	1,94	0,053	87,80	4,17	
			22,77%	28,5%	27,8%	27,5%	21,2%	30,2%	25,6%	19,0%	25,9%	42,3%	37,9%	19,4%	53,3%	35,1%	34,8%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 29 ОП Салат из капусты с огурцом соевым																		
			60	0,94	2,106	2,661	33,37	0,018	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,00	0,367
			60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
24 салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом																		
			200	1,77	2,65	12,74	81,89	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,80
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	90	12,96	13,2	5,7	193,98	0,2142	1,4346	4,1	5,2857	1,26	34,2	228,1	3	0,0045	16,0	4,61	
261	Печень тушенная в соусе	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	0,22	19,43	78,60	0,01	0,02	25,2	0	0	0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65	
348	Напиток из яблок витаминизированный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220	
ПР	Хлеб пшеничный	770	25,11	22,0	99,5	686,0	0,52	1,62	61,1	6,06	6,97	169,3	439,3	6,37	0,01	77,9	8,42	
			32,61%	27,8%	29,7%	29,5%	43,7%	116,0%	101,8%	865,2%	59,7%	14,5%	39,9%	63,7%	14,2%	31,1%	70,2%	
Полдник																		
			60	0,39	0,18	5,37	24,66	0,020	0,02	22,95	0,020	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	5,20	5,82	37,50	223,18	0,06	0,02	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58	
406	Пирожок с яблоком	200			18,00	72,00			0,9			0,35						
350	Кисель фруктовый	360	5,59	5,00	60,87	319,84	0,08	0,04	24,75	0,03	0,60	36,77	124,10	1,13	0,00	27,74	1,73	
			7,26%	7,6%	18,2%	13,6%	6,7%	2,9%	41,3%	4,3%	6,0%	3,3%	11,3%	11,3%	1,0%	11,1%	14,4%	
% от суточной нормы																		
			48,24	50,6	253,5	1662,1	0,86	2,09	101,2	6,22	9,16	651,4	980,3	9,44	0,069	193,41	14,32	
			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
			62,65%	64,0%	75,7%	70,7%	71,6%	149,1%	168,7%	899%	91,6%	60,1%	89,1%	94,4%	69%	77,4%	119%	
Итого в день																		
			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
Итого за обед (полноценный рацион питания)																		
			770	25,11	22,0	99,5	686,0	0,52	1,62	61,1	6,06	6,97	169,3	439,3	6,37	0,01	77,9	8,42
			32,61%	27,8%	29,7%	29,5%	43,7%	116,0%	101,8%	865,2%	59,7%	14,5%	39,9%	63,7%	14,2%	31,1%	70,2%	

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

осенне-весенний

7-11 лет

Сезон:

Возраст:

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б			Ж	У	B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
			Б	У														
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
* ОП 70	Холодная закуска: Овощи соевые порционно / Огурец	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,008	0,008	2,00	0,002	0,04	9,20	9,60			5,60	0,24	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,06	0,01	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26	
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом (открытые)	90	8,08	10,69	9,33	165,8	0,05	0,06	0,79	0,11	0,11	25,3	53,0	0,2	0,009	7,26	0,23	
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,45	5,0	25,2	159,1	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,30	
377	Чай с лимоном	200/1/4	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	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
Итого за завтрак мясной			18,79	22,75	64,00	535,91	0,23	0,25	10,76	0,20	1,24	349,00	376,20	1,11	0,05	78,80	2,13	
% от суточной нормы			24,40%	28,80%	19,10%	22,80%	19,08%	17,83%	17,94%	28,36%	12,36%	31,73%	34,20%	11,11%	51,33%	31,52%	17,74%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
67	Винегрет овощной	60	1,50	3,47	6,77	64,31	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,39	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7	
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200/1/0	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990	
293	Птица, порционная запеченая	90	14,88	14,64	0,17	191,97	0,068	0,146	0,02	0,012	0,115	12,71	120,11	0,928	0	15,56	1,14	
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09	
349	Компот из смеси сухофруктов с- витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,43	30,5	84,4	734,3	1,0	0,5	39,6	1,6	2,3	184,5	367,9	5,7	0,1	85,8	5,6	
% от суточной нормы			39,52%	38,7%	25,2%	31,2%	85,8%	37,8%	65,9%	228,1%	22,9%	16,8%	33,4%	57,5%	60,0%	34,3%	46,5%	
Полдник																		
338	Фрукт порционно: Банан 1 шт.***	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	26,000	0,150		42,000		
	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,36	1,81	11,04	65,89	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08	
386	Кисломолоочный напиток / Ряженка	200	5,60	5,00	8,40	101,80	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	248,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20	
Итого за Полдник			8,66	7,3	40,4	262,2	0,08	0,31	11	0,1	0,4	257,0	212,2	0,6	0,00	70,4	0,28	
% от суточной нормы			11,25%	9,3%	12,1%	11,2%	6,7%	22,1%	17,7%	8,6%	4,0%	23,4%	19,3%	5,5%	1,0%	28,2%	2,3%	
Итого в день			57,88	60,6	188,9	1532,4	1,34	1,09	60,9	1,86	3,92	790,4	956,3	7,41	0,112	235,01	7,99	
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
% от суточной нормы			75,17%	76,7%	56,4%	65,2%	111,5%	77,8%	101,5%	265%	39,2%	71,9%	86,9%	74,1%	112%	94,0%	67%	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			B1	B2	C		A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Завтрак молочный																					
336	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20				
	Молоко сливочное порционно	30	1,50		11,40	51,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04				
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,48	36,71	365,08	0,09	0,33	0,46	0,22	1,80	143,67	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31				
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
Итого за завтрак молочный																					
			19,36	18,14	86,04	584,88	0,17	0,45	20,26	0,25	3,02	231,65	370,95	2,45	0,01	68,71	4,71				
% от суточной нормы			25,14%	23,0%	25,7%	24,9%	14,2%	32,5%	33,8%	35,9%	30,2%	21,1%	33,7%	24,5%	12,3%	27,5%	39,3%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
* ОЛ 49	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,40	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34				
45	Салат из болотчанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60				
108	Суп картофельный с клецками	200	2,52	2,840	16,670	102,32	0,070	0,060	9,050	0,047	0,700	20,590	48,190	0,200	0,001	14,560	0,740				
259	Жаркое по-домашнему	240	17,12	18,01	30,61	353,05	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98				
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78				
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,70	23,0	96,6	696,2	0,51	0,44	67,4	0,19	3,080	131,43	423,1	5,84	0,01	109,50	7,04				
% от суточной нормы			33,38%	29,1%	28,8%	29,6%	42,8%	31,4%	112,3%	26,9%	30,8%	11,9%	38,5%	58,4%	5,7%	43,8%	58,7%				
Полдник																					
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25				
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20				
385	Молоко кипяченое (по ГОСТ 32252-2013)	200	5,60	6,40	9,40	117,6	0,08	0,307	2,60	0,067	0,292	240,0	180,0	0,80	0,018	28,00	0,12				
Итого за Полдник			7,95	9,0	32,2	241,0	0,1	0,4	40,9	0,1	1,5	273,2	214,4	1,0	0,020	42,0	1,6				
% от суточной нормы			10,32%	11,3%	9,6%	10,3%	11,1%	25,0%	68,1%	14,3%	14,9%	24,8%	19,5%	10,2%	19,7%	16,8%	13,1%				
Итого в день			53,01	50,1	214,8	1522,2	0,82	1,24	128,5	0,54	7,59	636,3	1008,5	9,30	0,038	220,21	13,33				
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00				
% от суточной нормы			68,85%	63,4%	64,1%	64,8%	68,1%	88,9%	214,1%	77%	75,9%	57,8%	91,7%	83,0%	38%	88,1%	111%				

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы мектары, морсы, напитки сокодержжание (в т.ч. обогащенные)
*** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение В к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
Рацион: Школа

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 7-11 лет

четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
* ОП 198	Фасоль красная с растительным маслом	30	2,20	4,3	12,3	96,70	0,03	0,01	0,65	0,02	0,03	5,68	38,4	0,04	0,001	4,2	0,37	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор (по сезону)	40	0,44	0,08	1,52	8,58	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40	
279	Тестофети "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80/20	11,73	14,08	14,94	233,4	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт***	100	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30	
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,51	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
Итого за завтрак мясной																		
			31,55%	27,5%	29,7%	29,4%	33,6%	17,2%	120,4%	63,9%	46,7%	17,5%	39,4%	42,6%	40,8%	31,5%	33,9%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
50	Салат из свеклы с сыром и маслом	60	2,70	4,70	4,31	70,34	0,01	0,046	5,70	0,02	0,10	97,02	65,56	0,43	0,001	13,79	0,84	
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	200/10	1,97	5,18	8,97	90,38	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40	
232	Рыба, запеченная под соусом	90	19,99	10,49	2,69	185,09	0,20	0,17	0,9	0,03	0,1125	37,49	112,59	0,25	0,010	20,72	0,71	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19	
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00			0,9			0,35					0,40	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,06	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	48,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,006	0,001	0,000	0,220	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																		
			32,11	28,1	79,7	699,8	0,5	0,4	17,9	0,2	3,5	232,1	376,3	3,3	0,0	89,4	4,5	
			41,70%	35,5%	23,8%	29,8%	41,0%	29,6%	29,9%	24,1%	34,5%	21,1%	34,2%	33,4%	15,5%	35,7%	37,8%	
Полдник																		
401	Оладьи "Домашние" со гущеным молоком	150/20	10,90	11,9	57,3	379,9	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40	
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
Итого за Полдник																		
			11,16	12,0	72,5	442,4	0,15	0,16	3,1	0,1	1,7	85,3	145,2	1,3	0,010	28,8	1,27	
			14,49%	15,1%	21,6%	18,8%	12,5%	11,4%	5,1%	15,7%	16,6%	7,8%	13,2%	13,2%	10,0%	11,5%	10,6%	
Итого в день																		
			67,57	61,7	251,8	1833,2	1,05	0,82	93,2	0,73	9,79	509,7	955,4	8,92	0,066	196,97	9,87	
суточная норма																		
			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
			87,75%	78,1%	75,2%	78,0%	87,2%	58,3%	155%	104%	98%	46,3%	86,9%	89,2%	66%	78,8%	82%	

ПРИМЕЧАНИЕ: ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоподержание (в т.ч. обогащенные)
*** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа пятница

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			4,00	0,24	6,80	19,0	0,4	0,05													15,01
1	2	3	4,00	0,24	6,80	19,0	0,4	0,05	15,01	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
Завтрак молочный																					
131	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	6,80	19,0	0,4	0,05	15,01	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	1,82	23,0	65,8	0,84	0,00	21,4	0,00	0,00	0,00	0,26
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	19,0	5,0	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	0,03	0,00	0,00	1,51	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	0,00	0,00	0,67	
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,00	0,00	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,000	0,000	0,293		
Итого за Завтрак молочный		580	28,16	27	64	567,5	0,35	0,41	20,05	0,10	5,0	357,0	450,9	2,8	0,07	63,4	5,14	0,00	0,00	5,14	
% от суточной нормы			36,57%	33,8%	16,0%	24,1%	29,3%	29,5%	33,4%	14,9%	50,4%	32,5%	41,0%	28,4%	74,4%	25,3%	42,8%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
* 29 ОП		60	0,94	2,106	2,661	33,37	0,018	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,00	0,367				
Салат из капусты с соусом соевым		60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50				
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	200	8,90	8,9	25,2	220,5	0,2	0,1	6,6	0,02	0	38,5	74,7	0	0	21,8	0,30				
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	90	13,72	5,2	9,1	138,4	0,081	0,07	0,22	0,001	0,067	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	0,30				
295	Котлеты "Куриные"	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				
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72				
389	Сок фруктовый**	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220				
ПР	Хлеб пшеничный	770	35,65	21,2	112,0	780,9	0,5	0,26	24,5	0,1	5,7766	130,4	442,8	3,5	0,041	176,9	6,37				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			46,29%	26,8%	33,4%	33,2%	43,4%	18,7%	40,8%	7,4%	57,8%	11,9%	40,3%	34,8%	41,4%	70,8%	53,1%				
% от суточной нормы																					
Полдник																					
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,1	0,033	0,03	36,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25				
349	Компот из смеси сухофруктов с витаминизированный	200	0,22	24,42	98,56	26,11						22,6	7,7	0	0	3,0	0,66				
Итого за Полдник		300	0,87	0,3	33,4	139,7	0,0	0,0	64,4	0,03	1,00	47,6	24,7	0,2	0,002	14,0	1,91				
% от суточной нормы			1,13%	0,4%	10,0%	5,9%	2,8%	2,4%	107,3%	4,8%	10,0%	4,3%	2,2%	2,2%	1,7%	5,6%	15,9%				
Итого в день			64,67	48,1	199,0	1488,0	0,91	0,71	108,9	0,19	11,82	535,0	918,3	6,53	0,117	254,24	13,42				
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00				
% от суточной нормы			83,98%	60,9%	59,4%	63,3%	75,5%	50,6%	181,4%	27%	118,2%	48,6%	83,5%	65,3%	117%	101,7%	112%				

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы напитки, морсы, напитки сокоподержание (в т.ч. обогащенные)
*** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

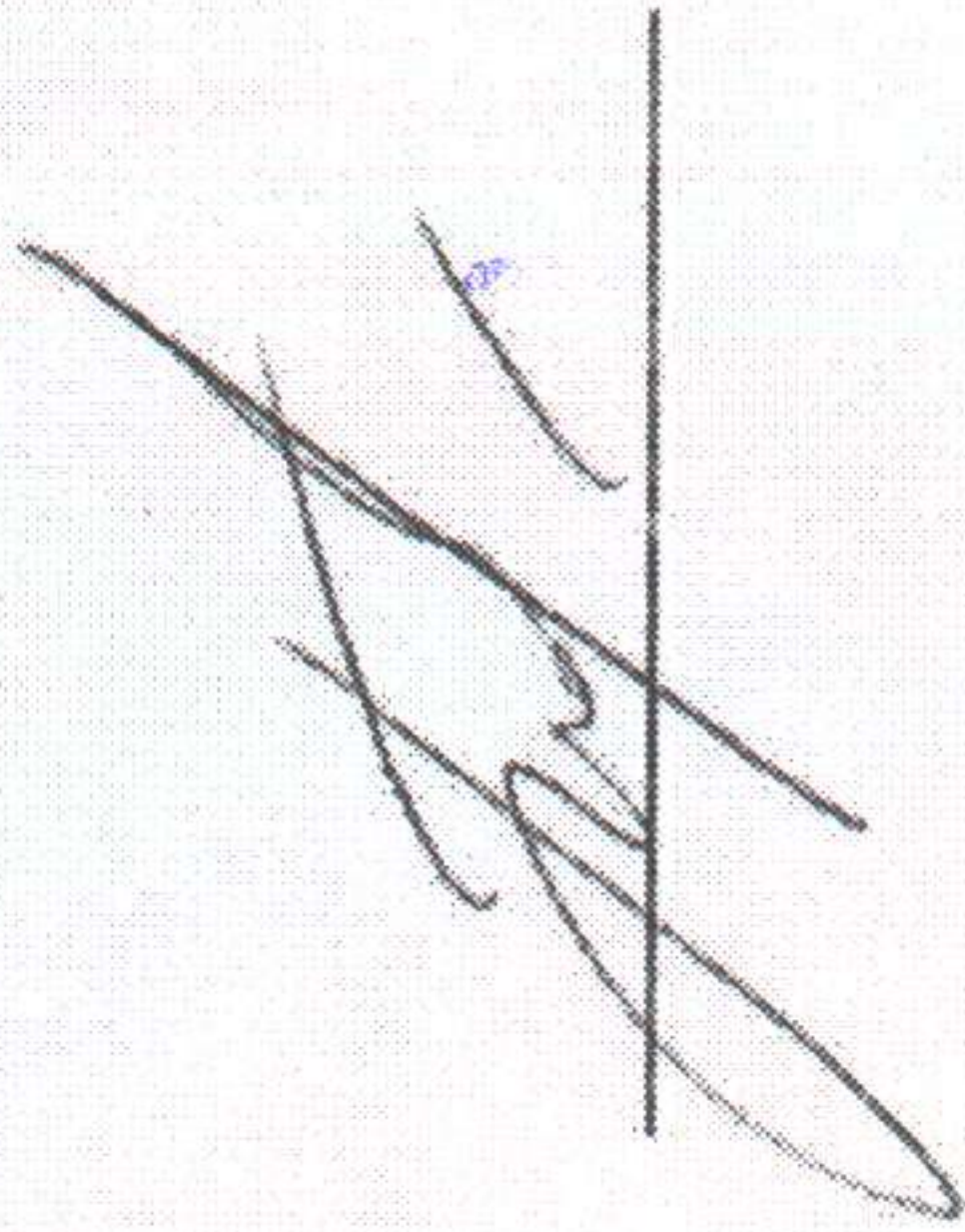
Приложение 6 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

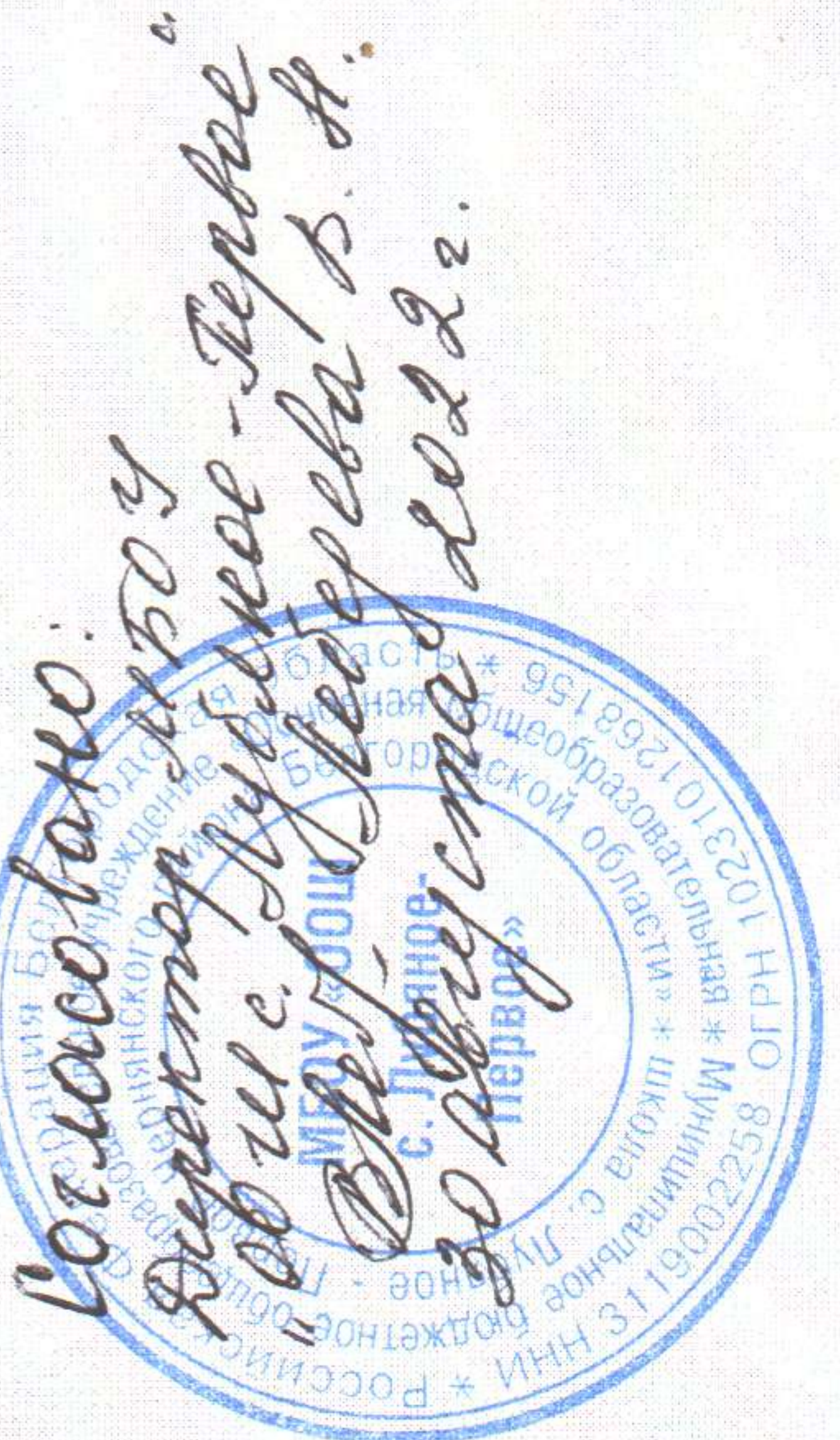
Рекомендуется использование продуктов и сырья по ГОСТам на детскую продукцию для питания детей старше 3-х лет и на специализированное сырье для производства продукции детского питания.

Разработал:

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

Д.И. Быстров





Согласовано:
 Директор МБОУ
 "ООШ с. Дубовое - Первое"
 В. А. Давыдова
 2022 г.

Разработано:
 Ректор ФББОУ "Московский государственный университет
 пищевой производств"
 М. Г. Балыхин
 2021 г.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 лет
 понедельник

Неделя: 1

Рацион: Школа

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

№ реч по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Завтрак молочный																					
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20				
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26				
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,80	232,41	0,22	0,20	1,30	0,080	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53				
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
	Итого за завтрак молочный	560	17,80	20,9	77,2	568,5	0,35	0,30	13,63	0,19	1,63	442,51	529,11	1,84	0,045	106,49	4,76				
	% от суточной нормы		23,11%	26,5%	23,1%	24,2%	29,6%	21,4%	22,7%	26,6%	16,3%	40,2%	48,1%	18,4%	45,3%	42,6%	39,7%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
* ОП 49	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34				
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60				
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	200/10	4,84	3,10	16,90	114,86	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80				
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	15,14	12,2	6,0	194,56	0,08	0,26	0,84	0,225	0,023	83,0	207,9	2,57	0,034	33,59	2,17				
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86				
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78				
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220				
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	794	31,00	20,76	103,70	725,6	0,54	0,49	26,68	0,33	3,49	192,59	501,51	5,67	0,048	105,80	6,30				
	% от суточной нормы		40,26%	26,3%	31,0%	30,9%	44,9%	34,9%	44,5%	46,7%	34,9%	17,5%	45,6%	56,7%	48,3%	42,3%	52,5%				
*Итого за Обед (осенний период)																					
Полдник																					
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25				
386	Кондитерское изделие Зефир	35	0,10	0,01	27,93	112,21						8,8	4,20			2,10	0,49				
	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	240,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20				
	Итого за Полдник	335	6,55	5,31	44,88	253,51	0,07	0,29	38,85	0,07	1,00	273,75	205,20	0,62	0,00	41,10	1,94				
	% от суточной нормы		8,51%	6,7%	13,4%	10,8%	6,1%	21,0%	64,8%	10,5%	10,0%	24,9%	18,7%	6,2%	2,7%	16,4%	16,2%				
	Итого в день		55,35	47,0	225,8	1547,6	0,97	1,08	79,16	0,59	6,13	908,85	1235,8	8,127	0,096	253,39	13,00				
	суточная норма		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00				
	% от суточной нормы		71,88%	59,5%	67,4%	65,9%	80,6%	77,2%	131,9%	84%	61,3%	82,6%	112,3%	81,3%	96,3%	101,4%	108%				