

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2 С. КУЗОВАТОВО
КУЗОВАТОВСКОГО РАЙОНА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
(МОУ СШ №2 С. КУЗОВАТОВО)

Утверждаю
Директор МОУ СШ №2 с. Кузоватово
С.М. Панькина
Приказ № 65 от 29.08.2022 г



**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МОУ СШ №2 С. КУЗОВАТОВО
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Утверждаю Директор МОУ СШ №2 с. Кузоватово -----О.М. Панькина

Рацион: Образовательные учреждения
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 понедельник
 Сезон: осенне-весенний
 Неделя: 1
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12
71,13	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40
0,08	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9		0	8,00	26,00	0,005	0,002	52,40	0,001	0,00	0,44
Итого за Завтрак			18,32	15,68	81,06	508,20	0,36	0,46	14,13	0,10	0,16	318,78	259,40	0,10	0,02	269,18	0,34	32,99	1,49
Обед (полноценный рацион питания)																			
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60
50,08* 3 П	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками ржаными на бульоне	4	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41
267,66	Крокеты "Детские" запеченные под соусом сметанным	95	13,87	10,23	4,94	194,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,39	20,12	101,27	720,8	0,58	0,33	25,29	0,05	0,11	224,5	403,9	0,954	0,04	214,6	0,23	109,3	3,66
Итого за Обед (зимний период)			29,8	24,7	106,2	789,1	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	168,2	431,8	1,0	0,1	212,8	0,2	100,7	3,9

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,01 ЗП	Гастрономия / Сыр порционно	15	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	#####	3,50	0,10
171,05	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,030	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,010	12,0	0,40
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0,00	0,00	0	0,0000	0	0,4		0	0,25	71,15	0		0,06
0,08	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0	8,0	26,0	0,005	0,002	52,4	0,001	0,0	0,44
Итого за Завтрак			27,52	16,30	85,17	600,17	0,39	0,22	1,45	0,032	0,04	116,3	348,8	0,072	0,27	168,34	0,0	45,7	2,5
Итого завтрак (зимний период)			29,8	19,3	84,8	634,4	0,4	0,3	1,1	0,13	0,04	200,9	398,8	0,0	0,3	174,3	0,0	46,4	2,6
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28
*0,09 З,П	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,80
151,47	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	5,1	4,16	19,1	136,30	0,07	0,07	0,96	0,048	0,022	24,82	64,15	0,006	0,012	7,5	0,021	8,73	0,91
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	11,12	7,11	15,22	129,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,450	0	3,0	0,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,003	12,2	0,0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,78	23,8	95,2	602,6	0,46	0,37	6,45	0,17	0,07	269,33	529,06	0,15	0,03	119,69	0,571	135,74	6,74
Итого обед (зимний период)			22,7	23,1	102,7	636,0	0,5	0,4	6,5	0,15	0,07	313,0	562,9	0,2	0,0	111,8	0,1	148,0	7,3

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Район: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0,0	0,00	1,70	0	5,00	0,12
223,15	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	170	14,9	14,38	31,5	307,3	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	216,0	384,0	0,041	0,03	181,9	0,001	93,9	1,53
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,00	Батон нарезной порционный	60	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20
Итого за Завтрак			17,6	15,2	67,0	458,8	0,40	0,34	11,89	0,03	0,47	250,52	452,19	0,1414	0,0512	215,35	0,00130	118,22	3,72
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29
7 * 3П	Салат "Витаминный"(капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,0	0,0	17,5	79,0	0,01	0,00	12,2	0,0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,380	21,690	98,260	672,3	0,39	0,30	34,10	0,38	0,0	113,83	370,73	0,4154	0,966	431,84	0,07	114,01	5,37
Итого обед (зимний период)			20,9	22,1	104,3	705,2	0,4	0,3	48,2	0,06	0,00	130,4	405,1	0,4	0,8	421,5	0,1	111,8	5,7

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/ мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
51,28	Салат "Петрушка"м из моркови с сыром	60	4,03	7,45	2,89	94,84	0,03	0,074	2,2	0,0036	0	25,6	25,45	0,003	0,05	10,70	0,020	7,15	0,34
16 ЗП	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	25,52	0,02	0,020	2,3	0,0020	0	15,0	10,20	0,060	0,02	86,45	0,000	6,60	0,75
478,28	Картофельная запеканка с рубленными мясными изделиями	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0,0	4,0	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
0,08	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0,0	8,0	26,0	0,005	0,0020	52,4	0,001	0,0	0,44
Итого за Завтрак			16,28	13,98	86,62	535,07	0,25	0,17	17,9	0,033	0,02	77,0	172,43	0,07	0,08	170,61	0,100	51,68	1,73
Итого завтрак (зимний период)			15,7	14,1	83,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0,0	246,4	0,1	51,1	2,1
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52
124,44	Суп "Овощной" на бульоне	200	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40
33,10	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,000	0,0	17,50	79,0	0,012	0,0028	12,2	0,0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,21	28,64	117,5	888,27	0,66	0,39	20,4	0,10	0,03	187,9	393,7	0,22	0,67	149,6	0,420	145,7	6,41

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

осенне- весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12
340,19	Омлет запечен. с картофелем с маслом сливочным	150	11,4	8,3	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,80	98,33	127,3	0,06	0,027	20,29	0,21	17,13	0,19
430,06	Молоко / Кисломолоч.напиток	200	0,2	0,05	15,01	57,54	0,0	0,01	2,9	0,0001	0,0	5,25	8,24	0,60	0,0	15,83	0,1	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0,0	8,0	26,0	0,005	0,002	52,40	0,0010	0,0	0,44
Итого за Завтрак			15,02	9,07	47,58	329,37	0,15	0,47	14,17	0,02	1,8	127,6	172,6	0,66	0,03	90,22	0,285	26,53	1,62
Обед (полноценный рацион питания)																			
4,19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,0271	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59
20,14 * ЗП	Салат из свеклы заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,019	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75
489,07	Рагу из пшцы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93
409,02	Сок фруктовый	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,001	43,0	6,8	0,003	0,0	9,99	0,0	4,30	0,60
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,000	0,000	17,50	79,0	0,012	0,0028	12,2	0,0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,67	26,53	95,52	672,35	0,93	0,75	37,91	0,066	0,09	190,8	458,40	0,13	0,07	129,19	0,102	122,36	6,82
Итого обед (зимний период)			30,7	28,0	95,8	686,8	0,9	0,7	36,6	0,05	0,09	189,9	461,5	0,1	0,4	137,4	0,1	120,2	7,0

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,00	0	15,00	10,20	0,06	0,02	86,46	0,0	6,60	0,75
679,20	Запеканка творожн. С соусом молочн.(сладким)	230	25,02	5,48	82,25	416,85	0,02	0,04	0,33	0,03	0,43	30,84	25,37	0,50	0,15	247,8	0,02	3,99	0,06
302,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,030	0,03	120,40	90,0	0,2	0,25	187,9	0,1	14,00	0,12
0,08	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0,0	0,44
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	0	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
47,01 3 П	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой) заправленный растительным маслом	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	26,85	16,35	0,00	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64
66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80
301,85	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	90	13,08	6,48	7,75	141,99	0,2	1,39	19,8	0,04	0,72	18,17	227,52	0,13	0,23	166,20	0,014	15,83	4,61
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09
407,00	Сок фруктовый	180	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,5	2,3	0,14	31,4	0,014	0,08	0,0	0,05	0,44	11	3,8	0,014	0,64	28,0	0,001	2,4	0,5
2,47	Каша молочная пшённая с маслом	200	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0,00	0,04	0,04	14,94	79,38	0,19	0,06	38,95	0,06	27,89	0,59
693	Какао с молоком	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	2,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0,07	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0,0	0,44
Второй завтрак																			
Обед (полноценный рацион питания)																			
0,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80
124,47	Суп овощной на бульоне с гренок. Пшен..	200/50	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	4,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,02	23,5	0,95

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,50	0,025	0,02	83,48	0,090	26,14	0,41
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08
5,00	Батон нарезной порционный	60	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0	10,5	47,4	0,0	0,0	0,0	0,00	14,1	1,20
Второй завтрак																			
Обед (полноценный рацион питания)																			
50,08	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83
151,47	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	200	5,1	4,16	19,13	136,3	0,07	0,07	0,96	0,05	0,022	24,8	64,15	0,01	0,01	7,50	0,02	8,73	0,91
288,38	Птица, порционная запеченая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	0,95

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак мясной																			
28,01	Фрукт порционно/Яблоко	120-150	0,10	0,72	0,14	66,20	0,0	0,01	0,0	0,10	0,13	1,20	1,90	0,28	0,1	3,0	0,0	0,04	0,02
279	Тефтели "Детские" тушённые в овощном соусе	90	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03		0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	8,47	0,09
318	Овощи тушённые в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,60	0,05	0,06	8,15	0,010	0	42,1	51,56	0,00	0,00	251,50	0,00	20,96	0,58
407,00	Сок фруктовый	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12
0,08	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0,0	0,44
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60
7 * 3П	Салат "Витаминный"(капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,0	7,6	0,7
99,54	Суп овощной "Летний" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями	230	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79
66271,00	Кисломолочный напиток	200	5,40	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	0,95

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,03	0,04	14,20	179,55	0,01	0,00	22,90	0,0	12,00	0,40
407	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	0,95