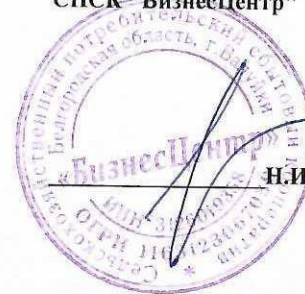


Согласовано:
ИО Директор
МБОУ «Средняя Общеобразовательная
Школа № 5»



Фоминко О. А.

Утверждаю:
Председатель кооператива
СПСК "БизнесЦентр"



Н.И.Фомина

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

*В Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении «Средняя
Общеобразовательная Школа № 5» Алексеевского городского округа
для обучающихся с 7 до 11 лет
(предоставление горячих завтраков и обедов)*



Перспективное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для ОГБОУ, МОУ Алексеевского, Чернянского района на 2025 год

Рацион: 1038

Неделя: 1

понедельник

Сезон:

Весенне - летний

Возраст:

с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																		
ПР	Поджаренная/Капуста квашенная с луком и растительным маслом	60	6,73	1,57	12,03	8,78	149,70	0,050	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,85	0,500	0,002	16,63	0,57
291	Плов с мясом 50/170	220	52,19	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54
41	Сыр порционный	9	11,46	1,60	1,720	0,024	21,360	0,000	0,002	0,000	35,400	0,000	0,600	1,200	0,001	0,000	0,000	0,000
ПР	Батон нарезка	30	3,39	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
377	Чай с лимоном 200	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак		519	78,30	25,44	37,92	77,16	751,17	0,82	0,80	27,94	35,82	3,26	86,08	334,34	0,53	0,00	80,90	4,20
% от суточной нормы				28,27%	41,22%	20,15%	27,62%	58,43%	49,88%	39,91%	3980,22%	27,17%	7,2%	27,86%	3,76%	3,30%	26,97%	23,3%
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	8,94	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	1,40
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,52	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03
261	Птица тушеная с овощами 100/20	120	50,62	33,09	27,34	8,82	414,37	0,090	0,00	0,05	80,620	0,000	102,19	249,19	0,000	0,000	38,07	3,04
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	18,01	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,068	0,002	125,34	4,26
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	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 ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		920	98,00	52,85	42,1	122	1079,5	0,5	0,2	21,5	80,68	6,78	244	743,1	4,230	0,034	245,6	10,88
% от суточной нормы				58,72%	45,76%	31,89%	39,69%	39,19%	13,08%	30,69%	8964,19%	56,53%	20,4%	61,92%	30,21%	34,29%	81,86%	60,4%
Полдник																		
Итого за Полдник		0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
% от суточной нормы				0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Итого в день		1439	176,30	78,29	80,02	199,30	1830,68	1,37	1,01	49,42	116,50	10,04	330,50	1077,40	4,76	0,04	326,49	15,08
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				86,99%	87,0%	52,0%	67,3%	97,6%	63,0%	70,6%	12944%	84%	27,5%	89,8%	34,0%	38%	108,8%	84%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:
Возраст:

Весенне - летний

с 7-11 лет

Неделя: 1

№ 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	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																		
362	Пудинг из творога со сметанным соусом 150/33	183	73,77	16,06	15,48	33,92	339,24	0,28	0,44	1,01	0,229	1,464	232,48	446,31	1,292	0,022	101,06	2,38
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Молоко "Авишка"	200		5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12
Итого за Завтрак		583	78,30	21,92	21,94	58,54	519,30	0,36	0,76	6,51	0,30	1,82	480,53	636,09	2,11	0,04	134,30	3,37
% от суточной нормы				24,36%	23,85%	15,28%	19,09%	26,00%	47,25%	9,30%	32,89%	15,13%	40,0%	53,01%	15,06%	40,00%	44,77%	18,7%
Обед (полноценный рацион питания)																		
ПР	Капуста квашенная с луком и растительным маслом	100	11,22	1,57	12,03	8,78	149,70	0,050	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,85	0,500	0,002	16,63	0,57
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	11,98	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32
232	Рыба тушеная в томате с овощами	120	43,27	24,24	14,48	2,49	237,30	0,24	0,20	3,15	0,037	0,40	103,33	50,11	1,1	0,1	34,75	1,10
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	21,62	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	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)		920	98,00	36,41	38,77	94,19	871,31	0,65	0,52	48,61	0,22	8,26	258,80	339,44	3,96	0,07	127,59	5,56
% от суточной нормы				40,45%	42,14%	24,59%	32,03%	46,14%	32,75%	69,45%	23,89%	68,81%	21,6%	28,29%	28,28%	70,20%	42,53%	30,9%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00
% от суточной нормы				0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,0%
Итого в день		1503	176,30	58,33	60,7	152,7	1390,6	1,01	1,28	55	0,51	10	739,3	975,5	6,1	0,110	261,89	8,93
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				64,81%	66,0%	39,9%	51,1%	72,1%	80,0%	78,7%	57%	83,9%	61,6%	81,3%	43,3%	110%	87,3%	50%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

Весенне - летний

с 7-11 лет

Неделя: 1

№ 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	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																		
ПР	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5	165	47,65	3,60	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91
377	Чай с лимоном 200	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно	200	26,12	1,50	0,50	2,10	125,60	0,04	0,02	10	0,02	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак		565	78,30	5,36	6,6	71,3	476,1	0,11	0,19	13,09	0,04	1,42	24,24	169,88	0,857	0,022	27,2	3,98
% от суточной нормы				5,96%	7,1%	18,6%	17,5%	7,9%	11,9%	18,7%	4,4%	11,9%	2,0%	14,2%	6,1%	22,0%	9,1%	22,1%
*Итого за Завтрак (осенний период)																		
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 56	Икра морковная собс.приготовления	106	15,52	2,20	4,6	10,9	93,70	0,050	0,000	5,12	0,000	0,000	30,6	70,0	0,0000	0,000	41,3	1,22
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	10,65	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925
268	Котлета "Школьная" запеченная	100	49,45	20,56	28,74	5,29	362,01	0,25	0,17	0,60	0,11	0,013	67,29	248,08	3,67	0,06	33,958	2,68
203	Макаронные изделия отварные с м/с	180	10,97	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
699	Напиток лимонный	200	6,40	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	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)		906	98,00	37,01	41,64	119,97	1002,65	0,61	0,34	25,47	0,74	5,69	168,40	511,67	6,06	0,06	118,80	8,46
% от суточной нормы			0,00	41,12%	45,3%	31,3%	36,9%	43,9%	21,3%	36,4%	81,8%	47,4%	14,0%	42,6%	43,3%	61,1%	39,6%	47,0%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		1471	176,30	42,37	48,2	191,3	1478,7	0,72	0,53	39	0,78	7	192,6	681,55	6,9	0,083	145,97	12,44
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				47,08%	52,4%	49,9%	54,4%	51,8%	33,1%	55,1%	86%	59%	16,1%	56,8%	49,4%	83%	48,7%	69,1%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Школа

четверг

Сезон:
 Возраст:

Весенне - летний
 с 7-11 лет

Неделя: 1

№ рец. по сборнику	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	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																		
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	28,06	7,30	12,50	54,30	358,90	0,14	0,18	3,35	0,037	1,3	147,60	198,60	0	0,000	57,80	1,30
3	Булочка Ромашка	50	17,00	3,81	2,77	17,77	142,90	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
377	Чай с лимоном 200	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно яблоко	200	28,71	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак		650	78,30	12,87	15,83	89,39	658,76	0,22	0,23	26,25	0,08	1,76	187,65	230,38	0,08	0,00	81,04	6,57
% от суточной нормы				14,30%	17,2%	23,3%	24,2%	15,7%	14,4%	37,5%	8,6%	14,7%	15,6%	19,2%	0,6%	4,0%	27,0%	36,5%
Обед (полноценный рацион питания)																		
49	Капуста квашенная с горошком консервированным	110	15,43	1,72	13,24	9,66	164,67	0,055	0,06	22,73	0,002	2,75	36,12	37,24	0,550	0,002	18,30	0,62
96	Рассольник ленинградский на м/б	250	15,30	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,00	0,040	0,00	25,30	71,10	0,38	0,003	26,70	0,95
259	Жаркое по- домашнему	220	55,86	15,69	16,51	28,06	323,63	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65
699	Напиток лимонный	200	6,40	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	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)		850	98,00	24,27	36,52	93,97	801,7	0,53	0,41	81,60	0,10	6,43	136,64	426,23	5,99	0,009	121,65	7,82
% от суточной нормы		0,00		26,97%	39,7%	24,5%	29,5%	38,1%	25,7%	116,6%	11,3%	53,6%	11,4%	35,5%	42,8%	9,0%	40,5%	43,5%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		1500	176,30	37,14	52,3	183,4	1460,4	0,75	0,64	107,85	0,18	8,19	324,29	656,6	6,065	0,013	202,69	14,39
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				41,27%	56,9%	47,9%	53,7%	53,8%	40,1%	154,1%	20%	68,3%	27,0%	54,7%	43,3%	13,0%	67,6%	80%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

пятница

Сезон:
Возраст:

Весенне - летний

с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Неделя: 1			Энергетическая ценность	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																		
57	Поджаренная/Салат из соевых орехов с луком с маслом	60	10,95	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	1,40
437	Гуляш 50/50	100	42,71	13,70	13,40	2,80	187,00	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65
171	Рис отварной с маслом	180	15,33	7,88	5,028	38,78	231,92	0,36	0,05	0,00	0,036	3,06	27,35	188,43	1,07	0,002	78,85	2,64
ПР	Батон нарезка	40	4,78	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
377	Чай с лимоном 200	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак молочный		580,00	78,30	25,30	23,78	78,47	629,57	0,64	0,33	47,42	0,11	4,60	131,50	498,27	5,66	0,02	166,99	8,85
% от суточной нормы				28,11%	25,85%	20,49%	23,15%	45,95%	20,42%	67,74%	12,52%	38,33%	10,96%	41,52%	40,45%	22,00%	55,66%	49,2%
Обед (полноценный рацион питания)																		
ПР	Капуста квашенная с луком и	106	11,88	1,66	12,75	9,31	158,68	0,050	0,05	21,91	0,002	2,65	34,80	35,88	0,530	0,002	17,63	0,60
82	Борщ Сибирский с фасолью на м/б	250	14,62	2,21	3,31	15,92	102,36	0,063	0,063	23,75	0,920	0,12	53,88	60,94	1,62	0,004	28,05	1,00
261	Птица тушенная с овощами 100/20	120	50,62	33,09	27,34	8,82	414,37	0,090	0,00	0,05	80,620	0,000	102,19	249,19	0,000	0,000	38,07	3,04
203	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	10,97	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,25	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,44	0,00	0,70	4,00	13,00	0,01	0,00	0,00	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		926,00	98,00	48,02	48,18	122,04	1114,59	0,41	0,20	48,65	81,58	7,57	228,81	480,96	4,37	0,01	105,01	6,82
% от суточной нормы		0		53,36%	52,37%	31,86%	40,98%	29,36%	12,44%	69,49%	9064,67%	63,08%	19,07%	40,08%	31,24%	10,80%	35,00%	37,9%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
% от суточной нормы				0,00	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		1506	176,30	73,32	72,0	200,5	1744,2	1,05	0,53	96,1	81,69	12,17	360,3	979,2	10,04	0,033	272,00	15,68
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				81,47%	78,2%	52,4%	64,1%	75,3%	32,9%	137,2%	9077%	101,4%	30,0%	81,6%	71,7%	33%	90,7%	87%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

Весенне - летний

Возраст:

с 7-11 лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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																	
ПР	Поджаривка/Капуста квашенная с	60	6,73	1,57	12,03	8,78	149,70	0,050	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,85	0,500	0,002	16,63
291	Плов с мясом 50/170	220	52,19	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03
41	Сыр порционно	9	11,46	1,60	1,720	0,024	21,360	0,000	0,002	0,000	35,400	0,000	0,600	1,200	0,001	0,000	0,000
ПР	Батон нарезка	30	3,39	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
377	Чай с лимоном 200	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24
Итого за Завтрак		519	78,30	25,44	37,92	77,16	751,17	0,82	0,80	27,94	35,82	3,26	86,08	334,34	0,53	0,00	80,90
% от суточной нормы			28,27%	41,2%	20,1%	27,6%	58,4%	49,9%	39,9%	3980,2%	27,2%	7,2%	27,9%	3,8%	3,3%	27,0%	23,3%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 56	Икра кабачковая пром.производства	110	27,30	1,65	5,7	10,3	98,82	0,183	0,183	22,55	0,037	0,917	109,8	57,4	0,7751	0,006	29,9
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	12,27	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43
279	Тестели "Детские" с соусом 80/50	130	37,72	13,49	16,2	17,2	264,10	0,18	0,15	0,36	0,009	0,01	14,6	159,3	2,29	0,035	23,3
203	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	10,97	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,73	0,22	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		940	98,00	28,79	29,7	131,1	903,2	0,6	0,5	70,4	0,2	5,8	230,5	414,7	6,0	0,1	101,2
% от суточной нормы			31,99%	32,3%	34,2%	33,2%	45,4%	30,1%	100,6%	17,5%	48,2%	19,2%	34,6%	42,5%	55,3%	33,7%	40,5%
Полдник																	
Итого за Полдник			0,000	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		1459	176,30	54,23	67,7	208,3	1654,3	1,45	1,28	98,4	35,98	9,04	316,6	749,1	6,48	0,059	182,11
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300
% от суточной нормы				60,26%	73,6%	54,4%	60,8%	103,8%	80,0%	141%	3998%	75%	26,4%	62,4%	46,3%	59%	60,7%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

Весенне - летний

Возраст:

с 7-11 лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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																		
362	Пудинг из творога со сметанным	183	73,77	16,06	15,48	33,92	339,24	0,28	0,44	1,01	0,229	1,464	232,48	446,31	1,292	0,022	101,06	2,38
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Молоко "Авишка"	200		5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12
Итого за Завтрак		583	78,30	21,92	21,94	58,54	519,30	3,00	0,76	6,51	0,30	1,82	480,53	636,09	2,11	0,04	134,30	3,37
% от суточной нормы				24,36%	23,8%	15,3%	19,1%	214,3%	47,3%	9,3%	32,9%	15,1%	40,0%	53,0%	15,1%	40,0%	44,8%	18,7%
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом	110	9,70	1,57	5,59	9,41	94,25	0,02	0,03	10,5	0,02	0,19	48,79	47,00	0,79	0,019	23,7	1,54
96	Рассольник ленинградский на м/б	250	15,30	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,00	0,040	0,00	25,30	71,10	0,38	0,003	26,70	0,95
261	Птица тушеная с овощами 100/20	120	50,62	33,09	27,34	8,82	414,37	0,090	0,00	0,05	80,620	0,000	102,19	249,19	0,000	0,000	38,07	3,04
171	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	180	10,97	7,88	5,028	38,78	231,92	0,08	0,04	0,00	0,036	3,06	21,74	188,43	1,07	0,002	25,34	4,26
699	Напиток лимонный	200	6,40	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	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)		930	98,00	49,40	44,7	113,3	1053,9	0,43	0,21	34,9	80,71	6,547	226,82	633,6	3,45	0,03	128,96	12,39
% от суточной нормы			0,00	54,89%	48,6%	29,6%	38,7%	30,5%	12,8%	49,9%	8968,1%	54,6%	18,9%	52,8%	24,6%	26,0%	43,0%	68,8%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,0
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		1513	176,30	71,32	66,7	171,8	1573,2	3,43	0,96	41,4	81,01	8,36	707,3	1269,7	5,56	0,066	263,26	15,76
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				79,25%	72,5%	44,9%	57,8%	244,8%	60,1%	59,2%	9001%	69,7%	58,9%	105,8%	39,7%	66%	87,8%	88%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

Весенне - летний

с 7-11 лет

Возраст:

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Неделя: 2			Энерге- тическая	Возраст: с 7-11 лет					Минеральные вещества (мг)					
				Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)										
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	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																		
57	Подгарнировка/Салат из соленых оурцов с луком с маслом	60	10,95	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	1,40
437	Гуляш 50/50	100	42,71	13,70	13,40	2,80	187,00	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65
171	Рис отварной с маслом	180	15,33	7,88	5,028	38,78	231,92	0,36	0,05	0,00	0,036	3,06	27,35	188,43	1,07	0,002	78,85	2,64
ПР	Батон нарезка	40	4,78	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
377	Чай с лимоном 200	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак		580,00	78,30	25,30	23,78	78,47	629,57	0,64	0,33	47,42	0,11	4,60	131,50	498,27	5,66	0,02	166,99	8,85
% от суточной нормы				28,11%	25,9%	20,5%	23,1%	46,0%	20,4%	67,7%	12,5%	38,3%	11,0%	41,5%	40,4%	22,0%	55,7%	49,2%
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом	110	9,70	1,57	5,59	9,41	94,25	0,02	0,03	10,5	0,02	0,19	48,79	47,00	0,79	0,019	23,7	1,54
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	10,98	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925
255	Рыбные биточки	100	45,79	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0,07	0,42	0,000	0	39,14	124,9	0,0	0,000	30,00	0,74
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	21,62	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	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)		910	98,00	21,25	23,62	111,59	746,57	0,47	0,38	26,00	0,71	6,16	186,71	428,89	2,69	0,02	122,62	5,78
% от суточной нормы		0,00		23,61%	25,7%	29,1%	27,4%	33,7%	24,0%	37,1%	78,5%	51,4%	15,6%	35,7%	19,2%	24,5%	40,9%	32,1%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		1490	176,30	46,55	47,4	190,1	1376,1	1,11	0,71	73,4	0,82	10,76	318,2	927,2	8,35	0,046	289,61	14,64
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				51.72%	51.5%	49.6%	50.6%	79.6%	44.4%	104.9%	91%	89.7%	26.5%	77.3%	59.7%	46%	96.5%	81%

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Неделя: 2

Сезон:
Возраст:

Весенне - летний

с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Неделя: 2			Энерге- тическая	Возраст:					с 7-11 лет					
				Пищевые вещества (г)				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																		
175	Каша молочная "Дружба"	225	26,77	5,82	8,35	42,49	268,43	0,236	0,17	5,65	0,630	0	214,99	309,66	0,000	0,000	92,98	0,51
3	Булочка Ромашка	50	17,00	3,81	2,77	17,77	142,90	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
пр	Сок натуральный пром.производства	200	30,00	0,20	0,20	22,60	90,00	0,00	0,00	1,80	0	0,00	16,00	14,00	0,00	0,000	1,00	0,20
377	Чай с лимоном 200	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак		675	78,30	10,09	11,38	98,08	563,79	0,28	0,20	20,35	0,65	0,26	255,04	344,44	0,05	0,00	108,22	3,78
% от суточной нормы				11,21%	12,4%	25,6%	20,7%	19,7%	12,4%	29,1%	72,2%	2,2%	21,3%	28,7%	0,3%	2,0%	36,1%	21,0%
Обед (полноценный рацион питания)																		
*45	капуста квашенная с раст.маслом	100	10,54	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	250	15,96	2,44	6,41	11,11	111,89	0,030	0,030	11,39	0,05	0,09	45,49	29,96	1,440	0,002	15,35	0,49
261	Птица тушенная с овощами 100/20	120	50,62	33,09	27,34	8,82	414,37	0,090	0,00	0,05	80,620	0,000	102,19	249,19	0,000	0,000	38,07	3,04
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	10,97	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	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)		920	98,00	48,09	40,7	117,3	1028,4	0,43	0,23	40,2	80,83	5,39	232,6	445,6	4,00	0,01	92,2	6,71
% от суточной нормы		0,00		53,43%	44,2%	30,6%	37,8%	30,6%	14,5%	57,4%	8980,9%	44,9%	19,4%	37,1%	28,6%	8,5%	30,7%	37,3%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		1595	176,30	58,18	52,1	215,3	1592,2	0,70	0,43	60,6	81,48	5,65	487,7	790,0	4,04	0,010	200,41	10,49
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				64,65%	56,6%	56,2%	58,5%	50,3%	27,0%	86,5%	9053%	47,1%	40,6%	65,8%	28,9%	10%	66,8%	58%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

Весенне - летний

Возраст:

с 7-11 лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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																		
ПР	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5	165	47,65	3,60	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91
377	Чай с лимоном 200	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно	200	26,12	1,50	0,50	2,10	125,60	0,04	0,02	10	0,02	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак		565	78,30	5,36	6,56	71	476,1	0,11	0,19	13,09	0,04	1,4	24,2	169,9	0,9	0,02	27,2	3,98
% от суточной нормы				5,96%	7,1%	18,6%	17,5%	7,9%	11,9%	18,7%	4,4%	11,9%	2,0%	14,2%	6,1%	22,0%	9,1%	22,1%
Обед (полноценный рацион питания)																		
67	Винегрет овощной(Огурец/помидор соленные)	100	11,54	2,50	5,78	11,28	107,18	0,07	0,05	14,33	1,230	0,33	38,98	56,73	0,02	0,067	26,02	1,17
87	Суп с рыбными консервами	250	15,15	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	0,00	9,11	15,000	0,00	45,30	176,53	0,00	0,000	47,35	0,00
259	Жаркое по- домашнему	220	55,86	15,69	16,51	28,06	323,63	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65
699	Напиток лимонный	200	6,40	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Кондитерское изделие	15	4,04	1,70	2,26	13,8	82,34	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	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)		855	98,00	32,76	33,6	106,7	860,1	0,6	0,36	66,4	28,3	4,40	183,7	600,6	5,3	0,073	168,7	7,60
% от суточной нормы		0		36,40%	36,5%	27,9%	31,6%	39,4%	22,6%	94,9%	3138,9%	36,7%	15,3%	50,0%	37,7%	73,0%	56,2%	42,2%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		1420	176,30	38,12	40,2	178,0	1336,1	0,66	0,55	79,5	28,29	5,82	207,9	770,4	6,13	0,095	195,91	11,58
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				42,36%	43,6%	46,5%	49,1%	47,2%	34,5%	113,6%	3143%	48,5%	17,3%	64,2%	43,8%	95%	65,3%	64%

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