

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 10 января 2022г.
№ 06

Директор школы
И. Белоручева



10-ти дневное цикличное меню

для учащихся 7-11 лет

МБОУ СОШ №3 МО «Барышский район»

Примерное меню п пищевая ценность приготовляемых блюд
недельник

осенне-весенний

7-11 лет

Район: Общественно-образовательные организации
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Педелиг: 1

Сезон:
Возраст:

№ рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,07	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12
74,14	Канна молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	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
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,05	1,35	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,00	0,66
Итого за завтрак			18,32	18,54	93,30	579,30	0,38	0,47	14,60	0,10	0,16	122,78	272,30	0,10	0,02	295,38	0,34	32,99	1,71
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	4,52	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	63,82	48,95	0,01	0,039	8,59	0,07	13,94	0,83
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с грибами и овощами на бульоне	200/50	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
331,39	Крокеты "Детские" запеченные под соусом сметанным	95	15,34	24,23	5,12	204,11	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	270,71	0,09	0,03		0,03	0,04	15,30	46,21	0,01	0,063	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	3,50	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,17	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,0	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,39	34,24	108,29	847,0	0,61	0,35	25,29	0,05	0,11	165,7	435,5	0,959	0,04	219,5	0,21	118,7	4,04
Итого за Обед (замена)			29,8	35,7	111,0	876,8	0,6	0,5	17,2	0,09	0,11	175,2	463,4	1,0	0,1	217,7	0,2	110,1	4,3
Итого за 2 приема пищи			46,71	53,78	201,59	1426,35	0,99	0,82	39,89	0,15	0,27	488,5	707,93	1,06	0,06	514,85	0,5	151,7	5,7
Итого за 2 приема пищи (замена)			48,1	54,2	204,3	1456,1	0,9	0,8	31,8	0,2	0,3	498,0	735,9	1,1	0,1	513,1	0,5	143,1	6,0

ПРИМЕЧАНИЕ * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Район: Образовательные организации

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Нодела I				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,03	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	0,0001	3,50	0,10
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	0,018	87,26	0,20	8,92	0,70
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,05	1,3	0,030	0,03	120,4	90,0	0,200	0,250	187,9	0,090	14,0	0,12
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0000	0	12,0	39	0	0,003	78,6	0	0	0,66
Итого за Завтрак			21,52	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,20	0,04	410,50	309,53	0,29	0,28	362,51	0,29	26,42	1,58
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,25	Салат из капусты белокачанной 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
96,09	Салат "Фасольки" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,79	0,03	0,070	1,1	0,050	0	69,26	47,59	0,06	0,62	1,29	0,006	21,39	0,80
124,26	Шн из свежей капусты на бульоне со сметаной	300/10	1,1	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7	0,66
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,17	27,11	35,22	329,30	0,17	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 витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	24,50	110,6	0,017	0,000	17,1	0,0	32,9	1,33
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	25,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	290,91	535,71	0,15	0,02	147,75	0,55	134,11	5,87
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,61	43,72	119,20	874,28	0,47	0,36	18,09	0,12	0,05	334,6	569,6	0,2	0,9	199,8	0,1	166,1	6,1
Итого за Обед (замена)			29,5	43,0	126,7	907,7	0,5	0,4	18,1	0,2	0,1	334,6	569,6	0,2	0,9	199,8	0,1	166,1	6,1
Итого за 2 приема пищи			50,13	63,43	211,78	1565,42	0,86	0,81	22,54	0,32	0,09	701,41	845,24	0,44	0,30	510,26	0,84	180,53	7,45
Итого за 3 приема пищи (замена)			51,0	62,7	219,3	1598,8	0,9	0,9	22,6	0,4	0,1	745,1	879,1	0,5	0,3	502,4	0,1	192,8	8,0

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Общеобразовательные организации

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	среда				Сезон					осенне-весенний								
			Неделя 1			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст					7-11 лет								
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	К	Р	Se	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																				
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	
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	170	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,00	1,7	0	0	8,05	9,38	0,10	0,02	31,27	0	5,24	0,87	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,1	0	0	12,00	39,00	0,0	0,00	78,00	0,0	0,00	0,66	
Итого за Завтрак																				
			24,5	31,6	116,2	665,5	0,2	0,3	15,4	0,1	0,5	209,1	296,5	0,1	0,1	294,0	0,0	43,7	2,8	
Обед (типовый 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 * ЗП	Салат "Витаминный" (капуста консервированная кукуруза) заправленный растительным маслом	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	31,03	0,091	7,63	0,63	
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,120	8,76	50,65	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	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,0	0,0	24,5	110,6	0,02	0,00	17,1	0,0	32,9	1,33	
Итого за Обед (типовый рацион питания)																				
			19,91	21,81	105,10	708,36	0,42	0,32	31,10	0,38	0,00	120,83	402,33	0,42	0,96	436,74	0,07	123,41	4,75	
Итого за Обед (замена)			21,5	22,3	111,2	741,4	0,4	0,3	48,2	0,1	0,0	137,4	436,7	0,4	0,8	426,4	0,1	121,2	5,1	
Итого за 1 приема пищи			44,1	53,4	227,3	1373,9	0,7	0,6	49,5	0,45	0,5	229,9	698,8	0,57	1,02	730,7	0,08	167,2	7,6	
Итого за 2 приема пищи (замена)			46,0	53,9	227,3	1406,8	0,7	0,7	63,6	0,1	0,5	346,4	753,2	0,6	0,9	720,4	0,1	165,0	7,9	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Район: Общеобразовательные организации

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/мкг)							
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Са	Р	Г	Se	К	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У															
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" из моркови с сыром	60	4,03	7,45	2,89	94,84	0,02	0,074	2,21	0,008	0,014	14,3	98,16	23,100	0,04	97,20	0,602	21,21	6,44	
1,63 П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,94	0,18	5,54	25,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0,00	15,00	16,2	0,66	0,02	86,46	0,0	6,6	6,73	
478,280	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями (или субпродуктами) под соусом сметанным	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	
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,03	0,1	4,8	0,00	0,0	14,0	28,30	0,1	0,2	202,00	0,0	10,0	0,24	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66	
Итого за завтрак			21,35	21,94	97,27	669,45	0,30	0,34	14,2	0,019	0,03	94,8	293,74	23,31	0,29	571,32	0,083	80,64	2,89	
Итого за 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	51,7	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	36,89	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	Баточки "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	Горьковое 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	0,0003	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	30	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	
3,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,0	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	22,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,74	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,3	0,42	155,1	5,79	
Итого за 2 приема пищи			53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,3	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9	
Итого за 2 приема пищи (замена)			53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,3	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Район: Общеобразовательные организации

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У															
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/	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,03	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12	
340,33	Омлет запаренный с картофелем и маслом сливочным	150	10,7	36,0	15,81	349,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,030	527,60	0,21	25,60	2,33	
66271	Молоко /яя/ Кисломолочный напиток	200	5,4	5,00	21,60	158,00	0,0	0,00	1,8	0,0400	0,1	242,00	188,00	0,03	0,0	204,00	0,0	30,0	0,20	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,36	0,48	29,32	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,0	0,66	
Итого за Завтрак			21,01	41,86	76,93	683,80	0,23	0,40	17,84	0,23	1,9	368,3	474,8	0,09	0,04	811,90	0,229	60,60	3,31	
Обед (полноценный рацион питания)																				
4,19	Салат "Солнышко"	60	0,39	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,03	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59	
29,14 * 311	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	21,82	24,66	0,00	0,40	18,30	0,010	13,38	0,60	
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75	
489,07	Рагу из птицы 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	
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	14,0	28,7	0,078	0,7	202,00	0,0	10,00	0,24	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,30	26,81	109,20	726,04	0,97	0,85	46,11	0,05	0,09	168,8	511,90	0,21	0,27	326,10	0,102	137,46	5,84	
Итого за Обед (замена)			31,6	28,3	109,5	736,3	1,0	0,8	48,8	0,03	0,09	167,9	515,0	0,2	0,6	334,3	0,1	135,3	6,1	
Итого за 2 приема пищи			52,3	68,7	186,1	1419,8	1,2	1,2	58,0	0,3	1,9	537,2	936,7	0,1	0,3	1138,0	0,3	198,1	9,2	
Итого за 2 приема пищи (замена)			52,6	70,1	186,4	1434,3	1,2	1,2	56,7	0,3	1,9	536,2	939,8	0,3	0,7	1146,2	0,3	193,9	9,4	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на данный период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Район: Общественные питания организации

№ рецеп	Пример пищи, наименование Блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)					Витамин					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Са	Р	К	Мg	Fe			
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	3,5	25,3	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	
223,24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,91	16	80,70	507,90	0,08	0,23	3,62	0,39	0,09	294,60	25,57	0,3	0,03	297,5	0,01	39,43	1,35	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,7	24,66	141,28	0,04	0,15	1,20	0,03	0,03	120,40	90,00	0,20	0,25	187,9	0,09	11,00	0,12	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	153,20	0,06	0,02	15	0,000	0	12,30	99,0	0,0	0,00	78,6	0,0	0,00	0,60	
Итого за Завтрак																				
3,12			35,2	39,9	140,4	807,5	0,20	0,52	7,57	0,12	0,03	351,40	164,57	0,27	0,27	650,55	0,10	60,02	2,88	
38,76	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,24	2,05	1,24	38,09	0,03	0,01	8,9	0,31	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,57	0,001	9,82	0,20	
47,01 3 00*	Салат "Витаминный" (консервированная фасоль с горошкой) заправленный растительным маслом	60	0,72	5,41	6,32	77,33	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	26,85	26,35	0,00	0,90	57,94	0,007	3,69	0,64	
66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	3,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,33	23,44	0,80	
255,00	Печенье по-строгановски (ИДИ)	100	19,05	11,57	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,006	15,22	310,65	0,22	88,93	270,37	6,77	18,69	6,72	
567,71	Шницель "Тотюша" заправленный с овощами	90	18,04	9,67	4,00	330,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0,00	0,060	50,30	0,130	29,23	1,98	
532	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,0	0,031	0,04	11,3	96,21	0,03	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09	
407,00	Суп фруктовый	200	0,20	0,26	22,23	86	0,03	0,1	4,8	0	0	19,0	28,7	0,1	0,20	203	0	10,00	0,74	
3,10	Хлеб ржаной пшеничный	70	1,85	0,36	21,9	176,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,0	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																				
			28,9	39,0	194,3	721,5	0,6	2,2	47,6	0,4	0,1	123,0	555,8	0,5	39,8	742,9	6,9	103,3	3,5	
Итого за Обед (замена)																				
			28,3	27,8	163,7	782,8	0,4	0,9	32,9	0,5	0,1	137,6	426,9	0,7	0,3	482,2	0,2	197,7	4,8	
Итого за 2 приема пищи																				
			64,1	66,4	244,7	1529,0	0,8	2,7	55,1	0,6	0,1	479,1	718,4	0,8	40,1	1394,4	7,0	162,4	12,1	
Итого за 2 приема пищи (замена)																				
			63,5	61,6	246,1	1588,2	0,6	0,9	40,4	0,6	0,1	489,0	590,6	0,5	1,0	1132,7	0,5	167,8	7,7	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на летний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (табл. 8).

Район: Общественные организации

вторник

Сезон

осенне-весенний

Несит 2

Возраст:

7-11 лет

№ рсц.	Прием пищи: наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		Н1	Н2	С	А	Д	Са	Р	Р	Se	К	Т	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак мясной																			
3,01	Гастрономия / Сыр порцианно	10	2,1	3,0	0,00	36,4	0	0,03	0,1	0,01	0,00	88	50,0	0,000	0,01	8,8	0,000	3,7	0,1
3,47	Квиш молочная пышная с маслом сливочным	200	7,40	8,65	46,9	258,00	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136,00	181,37	0,063	0,014	228,7	0,15	47,60	1,24
693	Какао с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,95	0,0500	0,05	152,20	124,50	0,0	0,0	149,63	0,10	21,1	0,40
0,99	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,57	131,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66
Итого за Завтрак			18,99	17,31	99,00	579,05	0,31	0,44	5,4	0,08	0,16	388,20	404,87	0,10	0,03	485,68	0,34	72,40	2,40
Обед (полноценный рацион питания)																			
0,09	Салат "Фасолюла" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,31	0,75	64,59	0,06	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,03	11,29	0,01	1,30	0,50
124,47	Суп мясной на бульоне с гречками сливочным	300/50	5,80	3,60	31,60	205,30	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,30	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40
375,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметанно-луковым соусом	90	11,63	9,5	20,22	200,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,6	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,08
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	0,25	32,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	41,8	36,79	0,00	0,00	58,00	0,02	33,9	1,19
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	33	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	18,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
348,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный С	200	0,22	0	19,44	78,75	0	0	0,2	0	0	22,6	5,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,00	32,3	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,1	28,9	140,0	875,9	0,37	0,42	13,6	0,26	3,45	208,8	307,7	0,1	0,7	168,8	0,40	93,8	4,62
Итого за 2 приема пищи			45,1	46,1	239,0	1454,9	0,7	0,8	18,7	0,3	3,6	597,0	702,6	0,4	0,7	654,5	0,7	166,2	7,0

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на линейный период.

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.1596-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 9)

Рацион Общеобразовательные организации

№ рецеп.	Пример пищи, наименование Блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность	Сезон					осенне-весенний						
			Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак молочный																			
3.01	Гастрономия / Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	56,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	58,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10
786,04	Мушное кулинарное изделие / Булочка творожная	60	5,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,05	38,94	79,3	0,06	0,33	87,04	0,03	11,04	0,60
3.15	Кефир молочная мафия с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,34	0,09	0,012	0,07	87,76	124,50	0,025	0,02	83,48	0,090	26,14	0,41
357,01	Кисель фруктовый	200	0,01	0,02	18,02	73,23	0	0	1,23	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08
0,09	Хлеб пшеничный	60	5	0,5	29,5	133,2	0,1	0,03	1,35	0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,00	0,0	0,66
Итого за Завтрак			26,72	29,50	107,89	695,35	0,24	0,38	2,86	0,04	0,10	221,64	300,61	0,09	0,06	265,96	0,11	41,53	1,85
Обед (полноценный рацион питания)																			
50,06	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	80	1,99	4,33	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
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	6,3	71,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7	0,66
788,18	Птица, порционная, запеченая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,35	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	0,05	66,31	161,03	0,05	0,02	63,54	0,08	43,00	0,98
375,01	Чай черный с джемом	200	0,34	0,66	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
5,70	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,46	23,9	126,7	0,12	0,05	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	33,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,6	24,1	89,9	744,8	0,64	0,4	20,6	0,6	0,0	222,8	495,2	0,2	0,1	170,8	0,1	126,7	6,0
Итого за 2 приема пищи			57,4	45,0	197,8	1440,1	0,9	0,8	29,5	0,6	0,1	554,4	795,8	0,3	0,2	436,7	0,2	168,2	7,8

Примерное меню и пищевая ценность представленных блюд (лист 10)
 Район: Общеобразовательная организация:

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Ненасыщенные жиры				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Четверг					Сезон: осень-весенний					7-11 лет						
			Б	Ж	У	г		Н1	В7	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак молочной																			
25,01	Фрукт порцелино / Яблоко	120-150	0,40	0,40	10,00	43,70	0,6	0,02	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,0	1,7	0,0	3,00	0,12
279,31	Тфтыди "Детские" тушеные в овощном соусе	80	12,31	17,31	6,95	329,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	18,47	149,98	0,02	0,08	23,86	0,05	23,65	1,87
3,15	Овощи тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,80	60,60	0,05	0,06	8,15	0,01	0	42,1	51,56	0,03	0,0	251,50	0,00	20,56	0,58
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	96,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	25,7	0,1	0,2	205,00	0,0	10,00	0,24
0,08	Хлеб пшеничный	60	4,35	0,48	29,52	133,2	0,36	0,02	1,35	0,0	0	12,0	19,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66
Итого за завтрак			19,7	20,3	76,6	552,7	0,36	0,347	24,4	0,0	0,0	102,6	280,2	0,1	0,3	557,7	0,1	59,8	3,5
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,05	0,07	13,60	0,02	0	56,1	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60
7,4 ЗП	Салат "Витаминный" (капустя капуста/морковь/клубника) заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,07	24,0	0,0	0,0	29,7	43,2	0,06	0,040	51,03	0,0	5,6	0,7
99,54	Суп овощной "Легкий" 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 мясным изделием / Жаркое по-домашнему	230	11,74	13,50	31,79	304,60	0,22	0,13	5,60	0,090	0,01	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,57	1,79
519,01	Компот из фруктовой желтой смеси	200	0,06	0,07	20,75	78,2	0	0	3,5	0,00	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
5,10	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,85	0,36	21,9	136,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	119,8	0,0	0,0	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,2	24,8	88,1	672,6	0,5	0,4	28,1	0,24	0,0	136,8	318,4	0,1	0,6	266,6	0,0	107,6	4,5
Итого за 2 приема пищи			38,9	45,1	164,7	1225,3	1,0	0,8	52,5	0,3	0,0	239,4	598,7	0,2	0,9	723,3	0,1	182,3	8,2
Итого за 2 приема пищи (замена)			40,3	44,5	170,3	1247,5	1,0	0,7	61,9	0,3	0,0	213,5	620,9	0,2	0,9	764,3	0,1	167,7	8,3

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на эквивалент период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 11)

Рацион. Образовательные организации

№ п/п	Имя блюда, наименование блюда	Масса порции г	пшеница					Сезон Весна					осенне-весенний					7-11 лет				
			Перелк 2			Энерг. плотность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	К	Se	К	l	Mg	Fe			
4	5	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак молочный																						
28,00	Фрукт (арбузные) + Ананасы	100-120	0,90	3,2	3,10	0,00	0,04	0,03	0,00	0,05	0,00	0,00	10,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30		
140,19	Омлет из курицы с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,80	140,5	0,07	0,43	0,33	0,02	1,8	0,33	98,33	121,55	0,06	0,15	20,20	0,21	17,13	0,10		
440	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	17,01	55	0	0,01	0,90	0,0001	0	0	0,25	8,24	0,6	0,0	15,81	0	4,4	0,87		
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,50	0,15	70,57	15,2	0,06	0,00	1,35	0	0	0	15,0	39,0	0,01	0,0	78,6	0,0	0	0,66		
Итого за Завтрак			17,0	9,05	55,52	171,01	0,12	0,49	1,84	0,07	1,8	0,33	149,5	197,6	0,7	0,1	133,8	0,2	34,5	2,02		
Обед (полноценный рацион питания)																						
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	80	0,95	3,10	5,17	52,68	0,01	0,03	0,3	0,01	0	0	17,95	26,89	0,03	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52		
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	3,1	4,16	19,1	150,30	0,06	0,05	1,07	0,071	0,27	0	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,07	0,60		
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,01	40,92	241,35	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	0	50,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	38,26	0,89		
1,39	Квицза тушеная белокочанная ИЛИ: Цветная квицза отварная	150	4,14	6,22	12,10	100,80	0,08	0,09	65,55	0,96	0	0	111,48	96,88	0,00	0,00	0,00	0,0	39,08	1,43		
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	88,4	0,02	0,10	4,8	0	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2		
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,30	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,0	32,9	1,13		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,79	30,13	123,43	864,36	0,39	0,44	111,37	1,11	0,3	0	321,2	452,3	1,2	0,4	258,6	0,4	144,2	5,1		
Итого за 2 приема пищи			95,8	79,7	179,0	1233,4	0,6	0,8	120,0	1,2	2,1	0	490,0	649,9	1,9	0,5	391,4	0,6	178,7	7,1		