



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

понедельник

Неделя: 1

Рацион: Школа

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Возраст:

№ реч. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	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%	25	5.80	8.50	0.03	99.80	0.01	0.08	0.18	0.058	0.13	220.00	125.00	1.00	0.050	8.75	0.33			
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	9.04	12.26	36.00	290.51	0.28	0.25	1.63	0.100	0	178.23	277.98	0	0.001	82.11	1.91			
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	615	20.76	25.1	84.4	646.5	0.41	0.36	13.99	0.22	1.66	522.16	609.71	2.04	0.056	124.66	5.21			
	% от суточной нормы		23.07%	27.3%	22.0%	23.8%	29.4%	22.8%	20.0%	24.2%	13.8%	43.5%	50.8%	14.6%	55.6%	41.6%	28.9%			
Обед (полноценный рацион питания)																				
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1.57	12.033	8.783	149.70	0.05	0.05	#####	0.002	2.5	32.833	33.9	0.5	0.00	16.63	0.57			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	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			
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	250/15	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			
268	Палочки мясные "Детки" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	16.83	13.6	6.7	216.18	0.09	0.29	0.94	0.25	0.026	92.18	231.0	2.85	0.038	37.33	2.41			
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	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			
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	2.40	14.00	63.20	1.20	0.001	9.40	0.78			
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 Обед (полноценный рацион питания)	929	36.31	24.62	123.50	860.8	0.67	0.59	39.26	0.41	5.68	236.62	591.49	6.50	0.056	129.26	7.42			
	% от суточной нормы		40.35%	26.8%	32.2%	31.6%	48.0%	37.1%	56.1%	45.0%	47.3%	19.7%	49.3%	46.5%	56.3%	43.1%	41.2%			
Уголо за Обед (осенний период)																				
Полдник																				
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	130	0.85	0.39	11.64	53.43	0.043	0.04	49.73	0.043	1.3	32.5	22.10	0.28	0.002	14.30	1.63			
	Кондитерское изделие Зефир	35	0.10	0.01	27.93	112.21						8.8	4.20			2.10	0.49			
386	Кисло-молочный 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	365	6.75	5.40	47.57	265.84	0.08	0.30	50.33	0.08	1.30	281.25	210.30	0.68	0.00	44.40	2.32			
	% от суточной нормы		7.49%	5.9%	12.4%	9.8%	6.0%	19.0%	71.9%	9.3%	10.8%	23.4%	17.5%	4.9%	3.2%	14.8%	12.9%			
	Итого в день	63.82	55.1	255.5	1773.2	1.17	1.26	103.57	0.71	8.64	1040.03	1411.5	9.226	0.115	0.1	300	18.00			
	суточная норма	90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	1200	12	1200	1200	1200	14	0.1	300	18.00			
	% от суточной нормы	70.91%	59.9%	66.7%	65.2%	83.4%	78.8%	148.0%	78%	72.0%	86.7%	117.5%	65.9%	115.1%	99.4%	83%	83%			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Применение 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 мясной																						
* 209/62 Яйцо отварное порционно / морков. тертая с р.м.																						
ОП																						
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	20/40	3,06	3,52	8,83	79,24	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76					
268	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	18,50	25,86	4,76	325,81	0,225	0,15	0,54	0,050	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41					
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0012	33,5	0,71					
379	Кобрейный 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 мясной			560	28,47	35,2	747,0	0,34	0,35	5,42	0,13	1,04	211,12	437,56	4,025	0,064	82,2	3,71					
% от суточной нормы			31,63%	38,3%	20,6%	27,5%	24,0%	21,7%	7,7%	14,6%	8,6%	17,6%	36,5%	28,7%	63,5%	27,4%	20,6%					
Обед (полноценный рацион питания)																						
52	Салат из свежесы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40					
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	250/15	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250					
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,76	0,8	0,0	28,96	0,91					
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	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					
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	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78					
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 Обед (полноценный рацион питания)			925	39,18	35,1	112,2	0,75	0,62	45,00	1,18	5,98	267,24	385,78	3,22	0,061	120,78	6,72					
% от суточной нормы			43,53%	38,1%	29,3%	33,9%	53,2%	38,9%	64,3%	131,5%	49,8%	22,3%	32,1%	23,0%	61,2%	40,3%	37,4%					
Полдник																						
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30					
406	Пирожок с мясом и рисом	75	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	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	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72					
Итого за Полдник			375	12,40	10,0	387,6	0,2	0,3	10,4	0,1	2,0	51,6	142,8	1,7	0,0	37,4	3,6					
% от суточной нормы			13,78%	10,9%	16,2%	14,3%	11,4%	21,3%	14,9%	15,0%	16,7%	4,3%	11,9%	12,1%	12,0%	12,5%	20,1%					
Итого в день																						
суточная норма			80,05	80,3	253,2	2055,8	1,24	1,31	61	1,45	9	530,0	966,14	8,9	0,137	240,42	14,06					
% от суточной нормы			88,94%	87,3%	66,1%	75,6%	88,7%	81,9%	86,9%	161%	75%	44,2%	80,5%	63,8%	137%	80,1%	78,1%					

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (Лист 3)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1 среда						Сезон: осенне-весенний Возраст: 7-11 лет									
			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																		
59	Салат из моркови с яблоком	100	1.06	0.17	8.52	39.85	0.05	0.02	4.38	0.02	2.490	24.0	33.98	0.13	0.001	6.60	1.07	
	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0.10	0	14.3	57.60	0.01	2.5	0.08	0.08	0.090	3.6	2.9	0.01	0.001	0.9	0.12	
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17.55	16.92	37.07	370.75	0.3	0.5	1.1	0.25	1.600	254.1	487.8	1.2	0.020	110.5	2.98	
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	560	20.94	17.4	88	592.0	0.40	0.53	17.57	0.35	5.158	292.22	550.17	1.36	0.023	122.35	5.33	
	% от суточной нормы		23.27%	18.86%	22.98%	21.76%	26.33%	33.33%	25.10%	38.90%	42.99%	24.4%	45.85%	9.70%	23.33%	40.78%	29.6%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 29 ОП																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	1.28	3.4	3.767	50.80	0.033	0.033	33.25	0.017	0.131	42.83	22.7	0.283	0.05	15.00	0.47	
	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	250/15	0.50	3.33	2.67	42.67	0.10	0.07	20.67	0.002	2.50	47.00	53.83	0.50	0.003	31.00	0.83	
82	Плов с птицей	280	26.08	30.49	55.10	599.17	0.95	0.92	5.01	0.46	0	51.67	351.93	0	0	75.12	3.23	
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0.16	27.9	113.56	0.01	0.01	6.6	0.01	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	2.40	14.00	63.20	1.20	0.001	9.40	0.78	
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 Обед (полноценный рацион питания)	925	33.84	37.8	124.5	973.3	1.23	1.12	53.8	0.55	6.490333	174.5	549.38	2.5	0.027	145	7.41	
	% от суточной нормы		37.60%	41.09%	32.49%	35.78%	88.05%	69.88%	76.92%	60.85%	54.09%	14.5%	45.78%	18.10%	26.67%	48.18%	41.2%	
Полдник																		
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	150	0.98	0.45	13.43	61.65	0.050	0.05	57.38	0.050	1.5	37.5	25.50	0.33	0.003	16.50	1.88	
344	Напиток из свежих фруктов	200	0.10	15.7	63.20	0.018	0.018	8.0	0.02	0.02	0.2	10.8	1.7	0.1	0.001	5.8	1.60	
	Итого за Полдник	350	1.08	0.5	29.1	124.9	0.07	0.06	65.4	0.07	1.7	48.3	27.2	0.4	0.004	22.3	3.48	
	% от суточной нормы		1.19%	0.49%	7.60%	4.59%	4.86%	3.88%	93.39%	7.78%	14.17%	4.03%	2.27%	2.89%	3.50%	7.43%	19.3%	
	Итого в день		55.85	55.6	241.6	1690.2	1.70	1.71	137	0.97	13	515.0	1126.8	4.3	0.054	289.20	16.22	
	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		62.06%	60.4%	63.1%	62.1%	121.2%	107.1%	195.4%	108%	111.2%	42.9%	93.9%	30.7%	54%	96.4%	90%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

осенне-весенний

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		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 мясной																				
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0.40	0.3	10.3	45.5	0.04	0.02	5.00	0.01	0.2	19.00	11.00	0.030	0.00	12.00	2.30			
268	Крокеты "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	13.46	10.86	5.34	172.94	0.07	0.23	0.75	0.200	0.02	73.74	184.82	2.28	0.030	29.86	1.93			
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	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			
377	Чай с лимоном	200/4	0.26	0.06	15.22	62.46				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			22.99	15.5	87.7	582.8	0.24	0.31	9.24	0.241	2.71	122.1	278.4	3.27	0.035	57.3	6.43			
% от суточной нормы			25.54%	16.90%	22.90%	21.43%	17.48%	19.33%	13.20%	26.78%	22.61%	10.2%	23.20%	23.38%	35.13%	19.09%	35.7%			
Обед (полноценный рацион питания)																				
* 49 ОП																				
56	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1.57	12.03	8.78	149.70	0.05	0.05	#####	0.002	2.5	32.83	33.9	0.5	0.002	16.63	0.567			
96	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	100	1.50	5.2	9.3	89.83	0.167	0.167	20.50	0.033	0.833	99.8	52.2	0.7047	0.005	27.2	1.17			
266	Рассолник "Ленинградский" на бульоне	250	2.60	6.13	17.03	133.69	0.12	0.074	16.0	0.04	0	25.3	71.1	0	0	26.7	0.95			
312	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	18.54	25.86	4.76	325.96	0.23	0.26	0.54	0.05	0.075	60.6	222.4	2.85	0.050	30.6	2.41			
389	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	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			
ПР	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	2.40	14.00	63.20	1.20	0.001	9.40	0.78			
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 Обед (полноценный рацион питания)			32.25	46.5	105	966.8	0.8	0.7	43.3	0.21	6.04	270	561.4	5.154	0.059	141.5	7.75			
% от суточной нормы			35.84%	50.57%	27.36%	35.55%	59.52%	45.78%	61.90%	23.81%	50.35%	22.5%	46.79%	36.82%	65.53%	47.18%	43.1%			
Полдник																				
461	Йогурт фруктовый	150	4.50	4.20	18.00	127.80	0.07	0.14	1.94	0	0	100.8	156.74	0.76	0.007	15.67	0.16			
348	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			
	Напиток из яблоч 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			6.42	6.46	51.23	288.74	0.10	0.17	27.14	0.00	0.40	131.50	181.84	0.84	0.01	21.67	1.01			
% от суточной нормы			7.13%	7.02%	13.38%	10.62%	7.29%	10.88%	38.78%	0.00%	3.33%	10.96%	15.15%	5.97%	8.20%	7.22%	5.6%			
Итого в день			61.66	68.5	243.7	1838.4	1.18	1.22	79.7	0.46	9.16	523.6	1021.7	9.26	0.102	220.46	15.18			
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			68.51%	74.5%	63.6%	67.6%	84.3%	76.0%	113.9%	51%	76%	43.6%	85.1%	66.2%	102%	73.5%	84%			

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержателе (в т.ч. обогащенные)
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Школа

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пятница							7-11 лет										
			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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак молочный																				
131	Зеленый горошек	30	6.90	0.36	15.99	94.80	0.24	0.06	0	0.003	2.73	34.5	98.7	0.96	0.002	32.1	0.006			
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	50	0.55	0.10	1.90	10.70	0.034	0.040	12.17	0.45	2.35	30.5	38.0	0.35	0.006	12.75	0.50			
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	25	5.80	8.50	0.03	99.80	0.01	0.08	0.18	0.058	0.13	220.00	125.00	1.00	0.050	8.75	0.33			
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	250	20.36	23.74	6.30	320.29	0.15	0.34	0.41	0.05	2.425	164.23	310.63	1.69	0.04	26.94	1.89			
376	Чай с сахаром	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			
	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	4.4	0.87			
	Итого за завтрак молочный	665	29.34	33.0	46.2	599.0	0.3	0.5	32.3	0.6	6.078	441.3	510	3.09	0.097	61.8	6.08			
	% от суточной нормы		32.60%	35.87%	12.05%	22.07%	18.33%	30.99%	46.19%	63.62%	50.65%	42.51%	22.04%	97.08%	20.61%	33.8%				
52	Салат из свежесы с маслом растительным	100	1.43	5.08	8.55	85.68	0.02	0.03	9.5	0.02	0.17	44.35	42.73	0.72	0.017	21.5	1.40			
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	210/50	14.50	15.40	33.10	329.00	0.21	0.15	0.41	0.02	0.067	42.66	161.00	1.88	0.05	24.60	1.77			
295	Котлета "Куриная"	100	15.24	5.8	10.2	153.80	0.09	0.08	0.24	0.001	0.074	14.0	94.0	1.17	0.040	16.2	1.89			
139	Капуста тушеная	180	3.32	5.81	12.94	117.31	0.77	0.16	0.16	0.03	0.010	87.66	64.80	3.5	0.017	33.30	1.31			
345	Наличик фруктовый	200	0.10	0.10	15.36	62.74	0.01	0.02	2.6	0.018	0.04	43.0	6.8	0.1	0.001	4.30	1.60			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	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	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	4.4	0.87			
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	920	39.26	32.9	106.9	880.6	1.20	0.50	13.5	0.09	3.691	251.03	449.8	8.6	0.13	109.3	9.04			
	% от суточной нормы		43.63%	35.74%	27.91%	32.38%	85.95%	31.04%	19.28%	9.96%	30.76%	20.92%	37.49%	61.25%	127.00%	36.43%	50.2%			
403	Оладьи с яблоками	150	9.73	10.2	62.2	379.66	0.14	0.15	1.46	0.075	1.5	108.18	87.25	2.13	0.013	43.36	2.09			
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0.06	0.02	20.73	83.34			2.50	0.0	0.20	4.00	3.30	0.08	0.001	1.70	0.15			
	Итого за Полдник	350	9.79	10.2	82.9	463.0	0.14	0.15	3.96	0.08	1.700	112.18	90.55	2.21	0.01	45.06	2.24			
	% от суточной нормы		11.1%	11.1%	21.7%	17.0%	9.9%	9.4%	5.7%	8.3%	14.2%	9.3%	7.5%	15.8%	14.0%	15.0%	12.4%			
	Итого в день	78.39	76.1	236.0	1942.6	1.60	1.14	49.8	0.74	11.47	804.5	1050.5	13.87	216.19	17.36	18.00				
	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		87.10%	82.7%	61.6%	71.4%	114.1%	71.4%	71.1%	82%	95.6%	67.0%	87.5%	99.0%	236%	72.1%	96%			

№ рец.	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	Y															
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Завтрак молочный																					
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				
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5.80	8.50	0.03	99.80	0.01	0.08	0.18	0.058	0.13	220.00	125.00	1.00	0.050	8.75	0.33				
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	230	8.40	14.38	62.45	412.74	0.16	0.21	3.85	0.043	1.50	169.7	228.4	0	0.0	66.5	1.50				
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			20.29	26.0	99.6	713.4	0.28	0.48	65.91	0.14	2.81	549.47	483.72	2.31	0.063	104.22	2.53				
% от суточной нормы			22.55%	28.2%	26.0%	26.2%	19.8%	29.7%	94.2%	15.3%	23.4%	45.8%	40.3%	16.5%	63.3%	34.7%	14.1%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
* 29 ОП																					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	1.28	3.4	3.767	50.80	0.033	0.033	33.25	0.017	0.131	42.83	22.7	0.283	0.05	15.00	0.47				
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2.21	3.31	15.93	102.36	0.063	0.063	23.75	0.93	0.125	53.89	60.94	1.625	0.004	28.05	1.00				
261	Печень тушенная в соусе	100	14.40	14.7	6.4	215.53	0.238	1.594	4.5	5.873	1.4	37.96	253.4	3	0.0050	17.7	5.12				
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	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				
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0.22	19.43	78.60	0.01	0.02	25.2	0.01	0.2	2.40	22.5	7.7	0.1	0.001	3	0.65				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	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	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 Обед (полноценный рацион питания)			28.84	26.2	114.9	810.6	0.63	1.83	74.7	6.84	9.058333	196.6	511.9	7.35	0.02	99.3	9.71				
% от суточной нормы			32.04%	28.4%	30.0%	29.8%	44.7%	114.5%	106.7%	75.9%	75.5%	16.4%	42.7%	52.5%	17.5%	33.1%	53.9%				
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				
406	Пирожок с яблоком	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				
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0.06	0.02	20.73	83.34			2.50	0.0	0.20	4.00	3.30	0.08	0.001	1.70	0.15				
Итого за Полдник			5.91	6.14	67.18	347.62	0.09	0.05	41.65	0.04	1.20	50.42	134.20	1.30	0.00	33.84	1.98				
% от суточной нормы			6.57%	6.7%	17.5%	12.8%	6.7%	3.3%	59.5%	4.8%	10.0%	4.2%	11.2%	9.3%	2.7%	11.3%	11.0%				
Итого в день			55.04	58.3	281.7	1871.7	1.00	2.36	182.3	7.02	13.07	796.5	1129.8	10.96	0.083	237.40	14.22				
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			61.16%	63.3%	73.6%	68.8%	71.2%	147.6%	260.4%	780%	108.9%	66.4%	94.2%	78.3%	83%	79.1%	79%				

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

№ 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						
			4.00	5	6	3.62	8.83	79.24														0.03	0.12	2.80	2.87	0.39	33.1
1	Завтрак мясной	3	4.00	5	6	3.62	8.83	79.24	0.03	0.12	2.80	2.87	0.39	33.1	49.8	0.18	0	16.2	0.76								
	* 209/62 Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м.	20/40	0.55	0.10	1.90	0.06	15.22	62.46	0.034	0.040	12.17	0.45	2.35	30.5	38.0	0.35	0.006	12.75	0.50								
71	Овощи порционно / Помидор	50	12.09	12.73	11.43	208.58	0.088	0.15	0.79	0.025	35.54	139.13	1.81	0.100	18.96	1.78											
280	Фрикадельки "Детские" запеченные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	4.14	5.94	30.2	190.88	0.168	0.120	4.020	0.044	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87									
377	Чай с лимоном	200/4	0.26	0.06	15.22	62.46	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	17.333	0.011	0.001	0.000	0.293											
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.32	0.33	20.46	0.52	3.37	424.39	2.19	0.11	103.07	3.80											
	Итого за Завтрак мясной	574	19.06	19.04	71.88	535.13	22.6%	20.8%	29.2%	57.7%	19.4%	35.4%	15.6%	107.6%	34.4%	21.1%											
	% от суточной нормы		21.18%	20.7%	18.8%	19.7%	22.6%	20.8%	29.2%	57.7%	19.4%	35.4%	15.6%	107.6%	34.4%	21.1%											
Обед (полноценный рацион питания)																											
67	Винегрет овощной	100	2.500	5.783	107.18	0.067	14.333	1.233	0.333	38.98	56.73	26.017	1.167														
113	Суп-паша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	250/15	8.71	8.770	23.670	208.450	0.230	0.210	5.302	1.040	0.379	43.800	0.130	0.001	18.300	1.250											
293	Птица, порционная запеченная	100	21.13	12.08	0.19	193.93	0.10	0.17	0.03	0	21.6	1.78	0	0	18.98	2.06											
139	Калупа тушеная	180	3.32	5.81	12.94	117.31	0.77	0.16	0.03	0.010	87.66	64.80	3.5	0.017	33.30	1.31											
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.22		24.42	98.56																					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	2.40	14.00	63.20	1.20	0.001	9.40	0.78											
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	17.333	0.011	0.001	0.000	0.293											
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	925	40.55	33.1	99.3	857.5	1.3	0.6	46.5	2.3	4.1	234.0	307.3	4.9	0.1	109.0	7.5										
	% от суточной нормы		45.05%	36.0%	25.9%	31.5%	91.0%	40.2%	66.5%	255.9%	19.5%	25.6%	34.7%	87.0%	36.3%	41.8%											
Полдник																											
338	Фрукт порционно: Банан	100	1.50	0.50	21.00	94.50	0.04	0.05	10.0	0.020	0.400	8.000	0.150														
	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1.36	1.81	11.04	65.89	0	0	0	0	1.0	0.2	0	0	0.4	0.08											
386	Кисломолочный напиток / Ряженка	200	5.80	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	318	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		9.62%	7.9%	10.6%	9.6%	5.7%	19.4%	15.1%	6.7%	3.3%	21.4%	3.9%	1.0%	23.5%	1.6%											
	Итого в день	68.27	59.5	211.6	1654.9	1.67	1.29	77.6	2.88	7.83	723.3	943.9	7.60	0.196	282.46	11.60											
	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		75.86%	64.7%	55.3%	60.8%	119.2%	80.4%	110.8%	320%	65.2%	60.3%	54.3%	196%	94.2%	64%											

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Школа

Неделя: 2 среда
 Сезон: осенне-весенний
 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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Завтрак молочный																					
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0.40	0.3	10.3	45.5	0.04	0.02	5.00	0.01	0.2	19.00	11.00	0.030	0.00	12.00	2.30				
	Молоко стуженное 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	200	17.92	20.56	43.19	429.51	0.11	0.39	0.56	0.26	1.80	169.02	341.9	2.2	0.008	57.07	1.54				
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 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			22.84	21.28	98.21	675.71	0.21	0.52	11.15	0.28	2.97	268.75	431.98	2.47	0.01	83.87	4.89				
% от суточной нормы			25.38%	23.1%	25.6%	24.8%	14.8%	32.7%	15.9%	30.6%	24.8%	22.4%	36.0%	17.6%	12.3%	28.0%	27.2%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
* 49 ОП Салат "Витаминный" (капустя кашеная, зел. горошек)																					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.57	12.033	8.783	149.70	0.05	0.12	25.83	0.002	2.5	32.833	33.9	0.5	0.00	16.63	0.57				
108	Суп картофельный с клецками	250	3.15	3.550	20.838	127.90	0.088	0.075	11.313	0.059	0.875	25.738	60.238	0.250	0.001	18.200	0.925				
259	Жаркое по-домашнему	280	19.98	21.01	35.71	411.89	0.31	0.28	43.82	0.082	0.49	59.08	305.5	4.2	0.002	78.22	4.65				
345	Напиток фруктовый	200	0.10	0.10	15.36	62.74	0.01	0.02	2.6	0.018	0.04	43.0	6.8	0.1	0.001	4.30	1.60				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	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	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 Обед (полноценный рацион питания)			29.39	27.5	108.0	797.6	0.61	0.65	84.2	0.28	5.238	194.15	484.5	6.09	0.01	127.62	9.25				
% от суточной нормы			32.66%	29.9%	28.2%	29.3%	43.7%	34.1%	120.2%	30.8%	43.7%	16.2%	40.4%	43.5%	8.0%	42.5%	51.4%				
Полдник																					
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	130	0.85	0.39	11.64	53.43	0.043	0.04	49.73	0.043	1.3	32.5	22.10	0.28	0.002	14.30	1.63				
	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			8.15	9.1	34.8	253.4	0.1	0.4	52.3	0.1	1.8	280.7	219.5	1.1	0.020	45.3	1.9				
% от суточной нормы			9.05%	9.8%	9.1%	9.3%	10.2%	22.5%	74.8%	12.2%	14.9%	23.4%	18.3%	7.7%	20.2%	15.1%	10.8%				
Итого в день			60.38	57.9	241.1	1726.7	0.96	1.43	147.6	0.66	10.00	743.6	1136.0	9.64	0.040	256.79	16.08				
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			67.09%	62.9%	62.9%	63.5%	68.7%	89.3%	210.9%	74%	83.4%	62.0%	94.7%	66.9%	40%	85.6%	89%				

