

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Район: Школа

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 1 | | | | | | 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 мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 209/62 Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м. | | | 3.06 | 3.52 | 8.83 | 79.24 | 0.03 | 0.12 | 2.87 | 0.39 | 33.1 | 49.8 | 0.18 | 0 | 16.2 | 0.76 | | | |
| ОП | | | 40 | 0.33 | 1.13 | 6.23 | 0.009 | 0.01 | 0.003 | 0.03 | 6.90 | 12.60 | 0.064 | 0.001 | 4.20 | 0.18 | | | |
| 71 | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец | 90 | 16.65 | 23.28 | 4.29 | 293.23 | 0.203 | 0.14 | 0.045 | 0.011 | 54.51 | 200.14 | 2.565 | 0.045 | 27.51 | 2.17 | | | |
| 268 | Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 150 | 3.70 | 5.37 | 36.68 | 209.85 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0 | 14.9 | 79.4 | 0 | 0.0010 | 27.9 | 0.59 | | | |
| 304 | Рис отварной с маслом сливочным | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 100.60 | 0.04 | 0.15 | 0.030 | 0.06 | 120.40 | 90.0 | 1.10 | 0.010 | 14.00 | 0.12 | | | |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 520 | 25.88 | 31.6 | 71.2 | 672.4 | 0.31 | 0.33 | 0.12 | 1.03 | 202.08 | 399.45 | 3.740 | 0.058 | 73.6 | 3.35 | | | |
| Итого за Завтрак мясной | | | 33.61% | 40.0% | 21.2% | 28.6% | 25.7% | 23.5% | 9.0% | 16.9% | 18.4% | 36.3% | 37.4% | 58.3% | 29.4% | 28.0% | | | |
| % от суточной нормы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Итого за Завтрак (осенний период) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свежых овощей с маслом растительным | 60 | 0.86 | 3.05 | 5.13 | 51.41 | 0.01 | 0.02 | 0.01 | 0.10 | 26.61 | 25.64 | 0.43 | 0.010 | 12.9 | 0.84 | | | |
| 113 | Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью | 200/10 | 6.90 | 6.950 | 18.760 | 165.190 | 0.180 | 0.170 | 0.820 | 0.300 | 34.700 | 75.880 | 0.100 | 0.001 | 14.510 | 0.990 | | | |
| 232 | Рыба, запеченная с овощами и сыром | 90 | 18.18 | 10.86 | 1.87 | 177.98 | 0.18 | 0.15 | 0.028 | 0.30 | 77.50 | 37.59 | 0.8 | 0.0 | 26.07 | 0.82 | | | |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3.29 | 7.06 | 22.21 | 165.54 | 0.16 | 0.13 | 0.080 | 1.5 | 42.54 | 97.8 | 0.299 | 0.001 | 33.06 | 1.19 | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов с витаминизированный | 200 | 0.22 | | 24.42 | 98.56 | | | | | 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 | 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 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 | | | |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 790 | 34.12 | 28.6 | 99.2 | 790.8 | 0.64 | 0.53 | 39.71 | 223.28 | 325.09 | 2.84 | 0.054 | 98.91 | 5.57 | | | |
| % от суточной нормы | | | 44.31% | 36.2% | 29.6% | 33.7% | 53.1% | 37.6% | 134.0% | 55.3% | 20.3% | 29.6% | 28.4% | 54.3% | 39.6% | 46.5% | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Груша 1шт | 100 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 45.50 | 0.04 | 0.02 | 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 | 0.13 | 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 | 0 | 0 | 14.0 | 18.0 | 0.0 | 0.0 | 8.0 | 0.72 | | | |
| Итого за Полдник | | | 375 | 12.40 | 10.0 | 62.0 | 387.6 | 0.2 | 0.3 | 10.4 | 51.6 | 142.8 | 1.7 | 0.0 | 37.4 | 3.6 | | | |
| % от суточной нормы | | | 16.10% | 12.7% | 18.5% | 16.5% | 13.3% | 24.3% | 19.3% | 20.0% | 4.7% | 13.0% | 16.9% | 12.0% | 15.0% | 30.2% | | | |
| Итого в день | | | 72.40 | 70.2 | 232.4 | 1850.8 | 1.10 | 1.19 | 55 | 1.19 | 9 | 477.0 | 867.34 | 8.3 | 0.125 | 209.90 | 12.55 | | |
| суточная норма | | | 77.00 | 79.0 | 335.0 | 2350.0 | 1.20 | 1.40 | 60 | 0.70 | 10 | 1100 | 1100 | 10 | 0.1 | 250 | 12.00 | | |
| % от суточной нормы | | | 94.02% | 88.9% | 69.4% | 78.8% | 92.1% | 85.3% | 170% | 86% | 43.4% | 78.8% | 82.7% | 125% | 84.0% | 104.6% | | | |

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

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 | | |
| | | | 4.00 | 0.64 | 0.10 | 5.11 | | | | | | | | | | | | | | 23.9 | 0.03 |
| 1 | 2 | 3 | 4.00 | 0.64 | 0.10 | 5.11 | 23.9 | 0.03 | 0.02 | 2.63 | 0.02 | 1.494 | 14.4 | 20.39 | 0.13 | 0.001 | 6.60 | 0.64 | | | |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | 5.11 | 23.9 | 0.03 | 0.02 | 2.63 | 0.02 | 1.494 | 14.4 | 20.39 | 0.13 | 0.001 | 6.60 | 0.64 | | | |
| | Джем фруктовый с кусочками фруктов | 20 | 0.10 | 0 | 14.3 | 57.60 | 0.01 | 0.01 | 2.5 | 0.08 | 0.090 | 3.6 | 2.9 | 0.01 | 0.001 | 0.9 | 0.12 | | | | |
| 222 | Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой | 170 | 14.92 | 14.38 | 31.51 | 315.14 | 0.3 | 0.4 | 0.9 | 0.21 | 1.360 | 216.0 | 414.6 | 1.2 | 0.020 | 93.9 | 2.53 | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.05 | 15.01 | 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 | 490 | 17.88 | 14.7 | 79 | 520.4 | 0.33 | 0.46 | 15.65 | 0.31 | 3.922 | 244.52 | 463.42 | 1.36 | 0.023 | 105.78 | 4.46 | | | | |
| | % от суточной нормы | | 23.22% | 18.66% | 23.60% | 22.15% | 27.51% | 32.95% | 26.08% | 44.66% | 39.22% | 22.2% | 42.13% | 13.59% | 23.33% | 42.31% | 37.2% | | | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 29 ОП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 60 | 0.77 | 2.04 | 2.26 | 30.48 | 0.02 | 0.02 | 19.95 | 0.01 | 0.079 | 25.7 | 13.6 | 0.17 | 0.03 | 9.00 | 0.28 | | | | |
| 24 | Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская" | 60 | 0.30 | 2.00 | 1.60 | 25.60 | 0.06 | 0.04 | 12.40 | 0.00 | 1.50 | 28.20 | 32.30 | 0.30 | 0.00 | 18.60 | 0.50 | | | | |
| 82 | Плов с птицей | 200/10 | 1.89 | 2.43 | 9.34 | 66.79 | 0.05 | 0.05 | 16.3 | 0.59 | 0.20 | 38.57 | 45.64 | 0.58 | 0.009 | 19.78 | 1.03 | | | | |
| 291 | Компот из свежих яблок и лимона | 240 | 22.36 | 26.14 | 47.23 | 513.58 | 0.82 | 0.79 | 4.30 | 0.46 | 0 | 44.29 | 301.66 | 0 | 0 | 64.39 | 2.77 | | | | |
| 342 | Хлеб ржано-пшеничный | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.9 | 113.56 | 0.01 | 0.01 | 6.6 | 0.01 | 0.40 | 6.88 | 4.40 | 0.08 | 0.010 | 3.60 | 0.95 | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.60 | 0.08 | 0.04 | 0 | 2.40 | 14.00 | 63.20 | 1.20 | 0.001 | 9.40 | 0.78 | | | | | |
| | Итого за Обед (полноценный рацион питания) | 790 | 29.37 | 31.4 | 112.8 | 851.6 | 1.04 | 0.95 | 40.2 | 1.06 | 5.433333 | 137.3 | 464.53 | 2.2 | 0.023 | 116 | 6.33 | | | | |
| | % от суточной нормы | | 38.15% | 39.77% | 33.66% | 36.24% | 86.89% | 67.52% | 67.02% | 151.57% | 54.33% | 12.5% | 42.23% | 21.69% | 23.33% | 46.31% | 52.7% | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 341 | Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт) | 100 | 0.65 | 0.30 | 8.95 | 41.1 | 0.033 | 0.03 | 38.25 | 0.033 | 1 | 25.0 | 17.00 | 0.22 | 0.002 | 11.00 | 1.25 | | | | |
| 344 | Напиток из свежих фруктов | 200 | 0.10 | 15.7 | 15.7 | 63.20 | 0.018 | 0.012 | 8.0 | 0.02 | 0.2 | 10.8 | 1.7 | 0.1 | 0.001 | 5.8 | 1.60 | | | | |
| | Итого за Полдник | 300 | 0.75 | 0.3 | 24.7 | 104.3 | 0.05 | 0.05 | 46.3 | 0.05 | 1.2 | 35.8 | 18.7 | 0.3 | 0.003 | 16.8 | 2.85 | | | | |
| | % от суточной нормы | | 0.97% | 0.38% | 7.36% | 4.44% | 4.28% | 3.24% | 77.08% | 7.62% | 12.00% | 3.25% | 1.70% | 2.97% | 2.67% | 6.72% | 23.8% | | | | |
| | Итого за день | 48.01 | 48.01 | 46.5 | 216.5 | 1476.4 | 1.42 | 1.45 | 102 | 1.43 | 11 | 417.6 | 946.6 | 3.8 | 0.049 | 238.35 | 13.63 | | | | |
| | суточная норма | 77.00 | 79.0 | 335.0 | 2350.0 | 1.20 | 1.40 | 60 | 60 | 0.70 | 10 | 1100 | 1100 | 10 | 0.1 | 250 | 12.00 | | | | |
| | % от суточной нормы | | 62.34% | 58.8% | 64.6% | 62.8% | 118.7% | 103.7% | 170.2% | 204% | 105.6% | 38.0% | 86.1% | 38.2% | 49% | 95.3% | 114% | | | | |

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--|---|---------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----|---|---------------------------|---|----|----|----|----|----|----|
| | | | Б | | | Ж | | | | У | | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe | | | | |
| | | | 4.00 | 5 | 6 | 9.77 | 4.81 | 10.3 | | 45.5 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Неделя: 1 четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне-весенний | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возраст: 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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) | 90 | 12.11 | 9.77 | 4.81 | 155.65 | 0.06 | 0.21 | 0.68 | 0.200 | 0.02 | 66.37 | 166.34 | 2.05 | 0.027 | 26.87 | 1.74 | | | | | | | | | | |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5.70 | 3.43 | 36.45 | 199.47 | 0.09 | 0.03 | 0.00 | 0.030 | 1.25 | 13.28 | 46.21 | 0.78 | 0.002 | 8.47 | 0.86 | | | | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/4 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 62.46 | | 0.01 | 2.90 | 0 | 0.06 | 8.05 | 9.78 | 0.02 | 0.000 | 5.24 | 0.87 | | | | | | | | | | |
| PR | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак мясной | | 584 | 20.50 | 13.8 | 79.9 | 525.6 | 0.22 | 0.28 | 9.16 | 0.235 | 2.46 | 112.0 | 250.7 | 2.89 | 0.032 | 52.6 | 6.06 | | | | | | | | | | |
| % от суточной нормы | | 26.62% | 17.44% | 23.85% | 22.37% | 18.31% | 20.02% | 15.27% | 33.57% | 24.61% | 10.2% | 22.79% | 28.90% | 31.83% | 21.03% | 50.5% | | | | | | | | | | | |
| * 49 ОП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость" | 60 | 0.94 | 7.22 | 5.27 | 89.82 | 0.03 | 0.03 | 12.4 | 0.001 | 1.5 | 19.7 | 20.3 | 0.3 | 0.001 | 9.98 | 0.34 | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник "Ленинградский" на бульоне | 200 | 2.08 | 4.9 | 13.6 | 106.95 | 0.10 | 0.059 | 12.8 | 0.03 | 0 | 20.2 | 56.8 | 0 | 0 | 21.4 | 0.76 | | | | | | | | | | |
| 266 | Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 90 | 16.68 | 23.3 | 4.3 | 293.37 | 0.20 | 0.236 | 0.5 | 0.05 | 0.0675 | 54.5 | 200.1 | 2.57 | 0.045 | 27.5 | 2.17 | | | | | | | | | | |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3.29 | 7.06 | 22.21 | 165.54 | 0.16 | 0.13 | 0.73 | 0.080 | 1.5 | 42.54 | 97.8 | 0.299 | 0.001 | 33.06 | 1.19 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| PR | 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 | | | | | | | | | | |
| PR | 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) | | 780 | 28.62 | 39.2 | 93 | 838.5 | 0.7 | 0.6 | 31.7 | 0.17 | 5.40 | 211 | 484.6 | 4.527 | 0.051 | 115.6 | 6.61 | | | | | | | | | | |
| % от суточной нормы | | 37.17% | 49.66% | 27.65% | 35.68% | 57.30% | 42.77% | 52.87% | 24.71% | 54.01% | 19.1% | 44.05% | 45.27% | 51.33% | 46.26% | 55.1% | | | | | | | | | | | |
| 461 | Йогурт фруктовый | 125 | 3.75 | 3.50 | 15.00 | 106.50 | 0.06 | 0.12 | 1.62 | 0 | 0 | 84.0 | 130.62 | 0.63 | 0.006 | 13.06 | 0.13 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | 200 | 0.22 | 19.43 | 78.60 | 0.01 | 0.02 | 25.2 | 0.02 | 0.00 | 0.2 | 22.5 | 7.7 | 0.1 | 0.001 | 3 | 0.65 | | | | | | | | | | |
| % от суточной нормы | | 345 | 5.67 | 5.76 | 48.23 | 267.44 | 0.09 | 0.15 | 26.82 | 0.00 | 0.40 | 114.70 | 155.72 | 0.71 | 0.01 | 19.06 | 0.98 | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | 54.79 | 7.36% | 7.29% | 14.40% | 11.35% | 7.50% | 10.71% | 44.70% | 0.00% | 4.00% | 10.43% | 14.16% | 7.10% | 7.00% | 7.62% | 8.2% | | | | | | | | | | |
| суточная норма | | 77.00 | 79.0 | 335.0 | 2350.0 | 1.20 | 1.40 | 60 | 8.13 | 0.090 | 8.13 | 891.0 | 1100 | 10 | 0.1 | 250 | 12.00 | | | | | | | | | | |
| % от суточной нормы | | 71.16% | 74.4% | 65.9% | 69.4% | 83.1% | 73.5% | 112.8% | 58% | 83% | 39.7% | 81.0% | 81.3% | 90% | 74.9% | 114% | | | | | | | | | | | |

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

| № рец | Грием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пятица | | | | | | Сезон: осенне-весенний 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131 | Зеленый горошек | 20 | 4.60 | 0.24 | 10.66 | 63.20 | 0.16 | 0.04 | 0.00 | 1.82 | 23.0 | 65.8 | 0.64 | 0.00 | 21.4 | 0.00 | | | |
| 71 | Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор | 40 | 0.44 | 0.08 | 1.52 | 8.56 | 0.027 | 0.032 | 0.36 | 1.88 | 24.4 | 30.4 | 0.28 | 0.005 | 10.2 | 0.40 | | | |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 20 | 4.64 | 6.80 | 0.02 | 79.84 | 0.01 | 0.06 | 0.046 | 0.10 | 176.00 | 100.00 | 0.80 | 0.040 | 7.00 | 0.26 | | | |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200 | 16.29 | 18.99 | 5.04 | 256.23 | 0.12 | 0.27 | 0.04 | 1.94 | 131.38 | 248.50 | 1.35 | 0.03 | 21.55 | 1.51 | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 0.40 | 0.4 | 9.8 | 44.4 | 0.04 | 0.02 | 0 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 0 | 0 | 9.00 | 2.20 | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.05 | 15.01 | 61.29 | 0 | 0.01 | 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 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 | | | |
| Итого за Завтрак молочный | | | 24.00 | 26.5 | 44.5 | 512.8 | 0.2 | 0.4 | 0.5 | 5.098 | 358.4 | 415 | 2.48 | 0.078 | 52.2 | 5.53 | | | |
| % от суточной нормы | | | 31.16% | 33.59% | 13.29% | 21.82% | 18.22% | 28.95% | 66.01% | 50.96% | 32.58% | 37.77% | 24.79% | 78.33% | 20.86% | 46.1% | | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с маслом растительным | 60 | 0.86 | 3.05 | 5.13 | 51.41 | 0.01 | 0.02 | 0.01 | 0.10 | 26.61 | 25.64 | 0.43 | 0.010 | 12.9 | 0.84 | | | |
| 106 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200/30 | 12.60 | 13.30 | 27.90 | 281.70 | 0.19 | 0.13 | 0.36 | 0.06 | 34.48 | 134.10 | 1.52 | 0.03 | 20.32 | 1.57 | | | |
| 295 | Котлета "Куриная" | 90 | 13.72 | 5.2 | 9.1 | 138.42 | 0.081 | 0.07 | 0.22 | 0.0009 | 12.6 | 84.6 | 1.05 | 0.036 | 14.6 | 1.70 | | | |
| 139 | Капуста тушеная | 150 | 2.77 | 4.84 | 10.78 | 97.76 | 0.64 | 0.13 | 0.16 | 0.025 | 73.05 | 54.00 | 3.5 | 0.017 | 27.75 | 1.09 | | | |
| 345 | Напиток фруктовый | 200 | 0.10 | 0.10 | 15.36 | 62.74 | 0.01 | 0.02 | 2.6 | 0.018 | 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 | 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 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 | | | |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 810 | 34.71 | 27.2 | 95.1 | 764.1 | 1.04 | 0.43 | 3.609 | 209.10 | 385.7 | 7.8 | 0.10 | 89.3 | 7.87 | | | |
| % от суточной нормы | | | 45.08% | 34.43% | 28.39% | 32.52% | 86.61% | 30.62% | 11.13% | 36.09% | 19.01% | 35.06% | 78.11% | 96.33% | 35.70% | 65.6% | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 403 | Оладьи с яблоками | 120 | 7.78 | 8.2 | 49.8 | 303.73 | 0.11 | 0.12 | 1.17 | 0.06 | 86.55 | 69.80 | 1.70 | 0.010 | 34.69 | 1.67 | | | |
| 345 | Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь) | 200 | 0.06 | 0.02 | 20.73 | 83.34 | | | 2.50 | 0.0 | 4.00 | 3.30 | 0.08 | 0.001 | 1.70 | 0.15 | | | |
| Итого за Полдник | | | 320 | 7.84 | 8.2 | 387.1 | 0.11 | 0.12 | 3.67 | 0.06 | 90.55 | 73.10 | 1.78 | 0.01 | 36.39 | 1.82 | | | |
| % от суточной нормы | | | 10.4% | 10.4% | 21.0% | 16.5% | 9.2% | 8.6% | 6.1% | 8.6% | 14.0% | 8.2% | 17.8% | 11.0% | 14.6% | 15.2% | | | |
| Итого за день | | | 66.55 | 61.9 | 210.1 | 1664.0 | 1.37 | 0.95 | 43.1 | 10.11 | 658.0 | 874.2 | 12.07 | 0.186 | 177.80 | 15.23 | | | |
| суточная норма | | | 77.00 | 79.0 | 335.0 | 2350.0 | 1.20 | 1.40 | 60 | 10 | 1100 | 1100 | 10 | 0.1 | 250 | 12.00 | | | |
| % от суточной нормы | | | 86.43% | 78.4% | 62.7% | 70.8% | 114.0% | 68.1% | 71.8% | 86% | 59.8% | 79.5% | 120.7% | 186% | 71.1% | 127% | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Школа

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 2 | | | | | | 7-11 лет | | | | | | | | | |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | ZN | I | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4.00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| Завтрак 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% | 20 | 4.64 | 6.80 | 0.02 | 79.84 | 0.01 | 0.06 | 0.14 | 0.046 | 0.10 | 176.00 | 100.00 | 0.80 | 0.040 | 7.00 | 0.26 | |
| 173 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 7.30 | 12.5 | 54.3 | 358.9 | 0.14 | 0.18 | 3.35 | 0.037 | 1.30 | 147.6 | 198.6 | 0 | 0.0 | 57.8 | 1.30 | |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 100.60 | 0.04 | 0.15 | 1.30 | 0.030 | 0.06 | 120.40 | 90.0 | 1.10 | 0.010 | 14.00 | 0.12 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.11 | 0.001 | 0.000 | 0.293 | |
| Итого за Завтрак молочный | | | 18.04 | 22.4 | 91.5 | 639.6 | 0.25 | 0.43 | 65.38 | 0.12 | 2.59 | 483.33 | 428.93 | 2.11 | 0.053 | 93.80 | 2.27 | |
| % от суточной нормы | | | 23.42% | 28.3% | 27.3% | 27.2% | 21.2% | 31.0% | 109.0% | 17.3% | 25.9% | 43.9% | 39.0% | 21.1% | 53.3% | 37.5% | 18.9% | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 29 ОП | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 60 | 0.77 | 2.04 | 2.26 | 30.48 | 0.02 | 0.02 | 19.95 | 0.01 | 0.079 | 25.7 | 13.6 | 0.17 | 0.03 | 9.00 | 0.28 | |
| 84 | Борщ "Сибирский" с фасолью | 200 | 1.77 | 2.65 | 12.74 | 81.89 | 0.05 | 0.05 | 19.00 | 0.74 | 0.1 | 43.11 | 48.75 | 1.3 | 0.003 | 22.44 | 0.80 | |
| 261 | Печень тушенная в соусе | 90 | 12.96 | 13.2 | 5.7 | 193.98 | 0.2142 | 1.4346 | 4.1 | 5.2857 | 1.26 | 34.2 | 228.1 | 3 | 0.0045 | 16.0 | 4.61 | |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5.70 | 3.43 | 36.45 | 199.47 | 0.09 | 0.03 | 0.00 | 0.030 | 1.25 | 13.28 | 46.21 | 0.78 | 0.002 | 8.47 | 0.86 | |
| 348 | Напиток из яблок витаминизированный | 200 | 0.22 | 19.43 | 19.43 | 78.60 | 0.01 | 0.02 | 25.2 | 0.2 | 22.5 | 7.7 | 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) | | | 780 | 25.62 | 22.0 | 102.8 | 0.53 | 1.63 | 61.3 | 6.06 | 7.643333 | 160.6 | 443.6 | 6.37 | 0.01 | 77.9 | 8.49 | |
| % от суточной нормы | | | 33.27% | 27.9% | 30.7% | 30.3% | 44.2% | 116.3% | 102.1% | 865.2% | 76.4% | 14.6% | 40.3% | 63.7% | 14.5% | 31.1% | 70.8% | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 341 | Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт) | 60 | 0.39 | 0.18 | 5.37 | 24.66 | 0.020 | 0.02 | 22.95 | 0.020 | 0.6 | 15.0 | 10.20 | 0.13 | 0.001 | 6.60 | 0.75 | |
| 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 | | | 360 | 5.65 | 6.02 | 331.18 | 0.08 | 0.04 | 26.35 | 0.03 | 0.80 | 40.42 | 127.40 | 1.21 | 0.00 | 29.44 | 1.48 | |
| % от суточной нормы | | | 7.34% | 7.6% | 19.0% | 14.1% | 6.7% | 2.9% | 43.9% | 4.3% | 8.0% | 3.7% | 11.6% | 12.1% | 2.0% | 11.8% | 12.3% | |
| Итого в день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| суточная норма | | | 49.30 | 50.4 | 257.8 | 1682.5 | 0.87 | 2.10 | 153.0 | 6.21 | 11.04 | 684.3 | 999.9 | 9.69 | 0.070 | 201.11 | 12.24 | |
| % от суточной нормы | | | 64.03% | 63.8% | 77.0% | 71.6% | 72.1% | 150.1% | 255.0% | 887% | 110.4% | 62.2% | 90.9% | 96.9% | 70% | 80.4% | 102% | |

понеделник

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Район: Школа

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 2 | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Возраст: | | | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Са | Р | ZN | I | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4.00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | |
| Завтрак мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 209/62 Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.и. | | | 20/40 | 3.06 | 3.52 | 8.83 | 79.24 | 0.03 | 0.12 | 2.80 | 2.87 | 0.39 | 49.8 | 0.18 | 0 | 16.2 | 0.76 | | |
| 71 | Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор | 40 | 0.44 | 0.08 | 1.52 | 8.56 | 0.027 | 0.032 | 0.032 | 9.73 | 0.36 | 1.88 | 30.4 | 0.28 | 0.005 | 10.2 | 0.40 | | |
| 280 | Фрикадельки "Детские" запеченные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 90 | 10.88 | 11.45 | 10.28 | 187.72 | 0.079 | 0.135 | 0.71 | 0.023 | 0.0225 | 31.98 | 125.21 | 1.63 | 0.090 | 17.07 | 1.60 | | |
| 175 | Каша "Дружба" с маслом сливочным | 150 | 3.45 | 5.0 | 25.2 | 159.1 | 0.1 | 0.1 | 3.4 | 0.037 | 0 | 127.4 | 183.5 | 0 | 0 | 55.1 | 0.30 | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/4 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 62.46 | 0.01 | 0.01 | 2.90 | 0 | 0.06 | 8.05 | 9.78 | 0.02 | 0.000 | 5.24 | 0.87 | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 | | |
| Итого за Завтрак мясной | | | 524 | 17.06 | 16.76 | 480.31 | 0.27 | 0.29 | 17.28 | 0.42 | 2.90 | 366.19 | 1.94 | 0.10 | 87.61 | 3.46 | | | |
| % от суточной нормы | | | 22.15% | 21.2% | 19.5% | 20.4% | 22.7% | 20.7% | 20.7% | 28.8% | 59.9% | 29.0% | 33.3% | 19.4% | 96.3% | 35.0% | 28.8% | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 1.50 | 3.47 | 6.77 | 64.31 | 0.04 | 0.03 | 8.6 | 0.74 | 0.2 | 23.39 | 34.0 | 0.01 | 0.04 | 15.61 | 0.7 | | |
| 113 | Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью | 200/10 | 6.90 | 6.950 | 18.760 | 165.190 | 0.180 | 0.170 | 4.220 | 0.820 | 0.300 | 34.700 | 75.880 | 0.100 | 0.001 | 14.510 | 0.990 | | |
| 293 | Птица, порционная запеченная | 90 | 19.01 | 10.87 | 0.17 | 174.53 | 0.09 | 0.17 | 0.02 | 0 | 0 | 19.5 | 1.60 | 0 | 0 | 17.08 | 1.86 | | |
| 139 | Капуста тушеная | 150 | 2.77 | 4.84 | 10.78 | 97.76 | 0.64 | 0.13 | 0.16 | 0.025 | 0.010 | 73.05 | 54.00 | 3.5 | 0.017 | 27.75 | 1.09 | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов с-витаминизированный | 200 | 0.22 | | 24.42 | 98.56 | | | 26.11 | | | 22.6 | 7.7 | 0 | 0 | 3.0 | 0.66 | | |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.6 | 0.08 | 0.04 | 0 | 0 | 2.40 | 14.00 | 63.20 | 1.20 | 0.001 | 9.40 | 0.78 | | |
| 40 | 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) | | | 790 | 35.07 | 26.8 | 87.7 | 732.5 | 1.1 | 0.6 | 39.7 | 1.6 | 192.5 | 253.8 | 4.8 | 0.1 | 87.3 | 6.4 | | |
| % от суточной нормы | | | 45.54% | 34.0% | 26.2% | 31.2% | 88.2% | 39.8% | 66.2% | 226.4% | 38.4% | 17.5% | 23.1% | 48.2% | 60.3% | 34.9% | 53.1% | | |
| 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 | 28.000 | 0.150 | 0 | 42.000 | 0.08 | | |
| 386 | Кондитерское изделие /Мармелад | 18 | 1.36 | 1.81 | 11.04 | 65.89 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.0 | 0.2 | 0 | 0 | 0.4 | 0.08 | | |
| | 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 | | | 11.25% | 9.3% | 12.1% | 11.2% | 6.7% | 22.1% | 17.7% | 8.6% | 4.0% | 23.4% | 19.3% | 5.5% | 1.0% | 28.2% | 2.3% | | |
| Итого в день | | | 60.78 | 50.9 | 193.5 | 1475.0 | 1.41 | 1.16 | 67.6 | 2.06 | 7.14 | 646.7 | 832.1 | 7.31 | 0.158 | 245.35 | 10.11 | | |
| суточная норма | | | 77.00 | 79.0 | 335.0 | 2350.0 | 1.20 | 1.40 | 60 | 0.70 | 10 | 1100 | 1100 | 10 | 0.1 | 250 | 12.00 | | |
| % от суточной нормы | | | 78.94% | 64.4% | 57.7% | 62.8% | 117.6% | 82.6% | 112.6% | 295% | 71.4% | 58.8% | 75.6% | 73.1% | 158% | 98.1% | 84% | | |

вторник

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 2 | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | 7-11 лет | | | | | | | | | |
|--|---|---------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Витамины (мг) | | | | осенне-весенний | | | | | | | | | |
| | | | 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 | 170 | 15.23 | 17.48 | 36.71 | 365.08 | 0.09 | 0.33 | 0.48 | 0.22 | 1.80 | 143.67 | 290.6 | 2.2 | 0.008 | 48.51 | 1.31 | | |
| 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 | 540 | 20.16 | 18.19 | 91.73 | 611.29 | 0.19 | 0.46 | 11.06 | 0.24 | 2.97 | 243.40 | 380.71 | 2.47 | 0.01 | 75.31 | 4.66 | | |
| | % от суточной нормы | 26.18% | 23.0% | 27.4% | 26.0% | 15.8% | 33.2% | 18.4% | 33.7% | 29.7% | 22.1% | 34.6% | 24.7% | 12.3% | 30.1% | 38.9% | | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 49 ОП | Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек) | 60 | 0.94 | 7.22 | 5.27 | 89.82 | 0.03 | 0.03 | 12.40 | 0.001 | 1.5 | 19.7 | 20.3 | 0.3 | 0.001 | 9.98 | 0.34 | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0.90 | 1.31 | 5.60 | 37.79 | 0.06 | 0.07 | 15.50 | 0.071 | 0.30 | 28.20 | 18.90 | 0.20 | 0.001 | 10.50 | 0.60 | | |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 200 | 2.52 | 2.840 | 16.670 | 102.32 | 0.070 | 0.060 | 9.050 | 0.047 | 0.700 | 20.590 | 48.190 | 0.200 | 0.001 | 14.560 | 0.740 | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 240 | 17.12 | 18.01 | 30.61 | 353.05 | 0.26 | 0.24 | 37.56 | 0.070 | 0.42 | 50.64 | 261.8 | 4.2 | 0.002 | 67.04 | 3.98 | | |
| 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) | 780 | 25.31 | 23.0 | 95.0 | 688.0 | 0.51 | 0.44 | 65.3 | 0.21 | 4.793 | 161.76 | 416.2 | 5.91 | 0.01 | 105.80 | 8.00 | | |
| | % от суточной нормы | 32.87% | 29.1% | 28.4% | 29.3% | 42.6% | 31.7% | 108.8% | 29.4% | 47.9% | 14.7% | 37.8% | 59.1% | 7.0% | 42.3% | 66.6% | | | |
| 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 | | |
| | 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 | | |
| 385.00 | 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 | 320 | 7.95 | 9.0 | 32.2 | 241.0 | 0.1 | 0.4 | 40.9 | 0.1 | 1.5 | 273.2 | 214.4 | 1.0 | 0.020 | 42.0 | 1.6 | | |
| | % от суточной нормы | 10.32% | 11.3% | 9.6% | 10.3% | 11.1% | 25.0% | 14.3% | 68.1% | 14.9% | 14.9% | 24.8% | 19.5% | 10.2% | 19.7% | 16.8% | 13.1% | | |
| | Итого в день | 53.42 | 50.1 | 218.9 | 1540.3 | 0.83 | 1.26 | 117.2 | 9.26 | 0.54 | 9.26 | 678.4 | 1011.3 | 9.40 | 0.039 | 223.11 | 14.23 | | |
| | Суточная норма | 77.00 | 79.0 | 335.0 | 2350.0 | 1.20 | 1.40 | 60 | 0.70 | 10 | 1100 | 1100 | 1100 | 10 | 0.1 | 250 | 12.00 | | |
| | % от суточной нормы | 69.37% | 63.4% | 65.3% | 65.5% | 69.5% | 89.9% | 195.3% | 77% | 92.6% | 61.7% | 91.9% | 94.0% | 39% | 89.2% | 119% | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки соксодержащие (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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 2 | | | | | | Сезон: осенне-весенний | | | | | | | | | | |
|---|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *198 ОП | Фасоль красная с растительным маслом | 30 | 2.20 | 4.3 | 12.3 | 96.70 | 0.03 | 0.01 | 0.85 | 0.02 | 0.03 | 5.68 | 38.4 | 0.04 | 0.001 | 4.2 | 0.37 | | |
| 71 | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец | 40 | 0.33 | 0.04 | 1.13 | 6.23 | 0.009 | 0.01 | 3 | 0.003 | 0.03 | 6.90 | 12.60 | 0.064 | 0.001 | 4.20 | 0.18 | | |
| 279 | Тертые "Детки" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 80/20 | 11.73 | 14.08 | 14.94 | 233.4 | 0.16 | 0.13 | 0.31 | 0.009 | 0.01 | 12.65 | 138.55 | 1.99 | 0.030 | 20.29 | 1.73 | | |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5.70 | 3.43 | 36.45 | 199.47 | 0.09 | 0.03 | 0.00 | 0.030 | 1.25 | 13.28 | 46.21 | 0.78 | 0.002 | 8.47 | 0.86 | | |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 0.40 | 0.4 | 9.8 | 44.4 | 0.04 | 0.02 | 10 | 0 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 0 | 0 | 9.00 | 2.20 | | |
| 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 мясной | | | 630 | 23.69 | 100.9 | 695 | 0.39 | 0.21 | 15.50 | 0.10 | 2.82 | 156.76 | 404.09 | 3.87 | 0.037 | 66.76 | 5.74 | | |
| % от суточной нормы | | | 30.77% | 21.7% | 30.1% | 29.6% | 32.1% | 15.0% | 25.8% | 14.6% | 28.2% | 14.3% | 36.7% | 38.7% | 36.8% | 26.7% | 47.9% | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свежкл с сыром и маслом | 60 | 2.70 | 4.70 | 4.31 | 70.34 | 0.01 | 0.046 | 5.70 | 0.02 | 0.10 | 97.02 | 65.56 | 0.43 | 0.001 | 13.79 | 0.84 | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская" | 200/10 | 1.97 | 5.18 | 8.97 | 90.38 | 0.02 | 0.02 | 9.20 | 0.04 | 0.08 | 36.74 | 24.20 | 1.16 | 0.00 | 12.40 | 0.40 | | |
| 232 | Рыба, запеченная под соусом | 90 | 19.99 | 10.49 | 2.69 | 185.09 | 0.20 | 0.17 | 0.9 | 0.03 | 0.1125 | 37.49 | 112.59 | 0.25 | 0.010 | 20.72 | 0.71 | | |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3.29 | 7.06 | 22.21 | 165.54 | 0.16 | 0.13 | 0.73 | 0.080 | 1.5 | 42.54 | 97.8 | 0.299 | 0.001 | 33.06 | 1.19 | | |
| 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 | | |
| 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) | | | 790 | 32.68 | 85.7 | 726.8 | 0.5 | 0.4 | 19.7 | 0.2 | 5.3 | 237.1 | 383.9 | 3.4 | 0.0 | 91.1 | 4.4 | | |
| % от суточной нормы | | | 42.44% | 35.6% | 25.6% | 30.9% | 41.6% | 29.9% | 32.8% | 24.1% | 53.3% | 21.6% | 34.9% | 34.3% | 16.9% | 36.4% | 36.4% | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Оладьи "Домашние" со стухленным молоком | 150/20 | 10.90 | 11.9 | 57.3 | 379.9 | 0.15 | 0.15 | 0.15 | 0.11 | 1.6 | 77.25 | 135.45 | 1.3 | 0.01 | 23.6 | 0.40 | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/4 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 62.46 | 0.01 | 0.01 | 2.90 | 0 | 0.06 | 8.05 | 9.78 | 0.02 | 0.000 | 5.24 | 0.87 | | |
| Итого за Полдник | | | 374 | 11.16 | 12.0 | 72.5 | 442.4 | 0.15 | 3.1 | 0.1 | 1.7 | 85.3 | 145.2 | 1.3 | 0.010 | 28.8 | 1.27 | | |
| % от суточной нормы | | | 14.48% | 15.1% | 21.6% | 18.8% | 12.5% | 11.4% | 5.1% | 15.7% | 16.6% | 7.8% | 13.2% | 13.2% | 10.0% | 11.5% | 10.6% | | |
| Итого в день | | | 67.53 | 62.0 | 259.2 | 1864.5 | 1.03 | 0.79 | 36.2 | 0.38 | 9.81 | 479.2 | 933.3 | 8.62 | 0.064 | 186.67 | 11.38 | | |
| суточная норма | | | 77.00 | 79.0 | 335.0 | 2350.0 | 1.20 | 1.40 | 60 | 0.70 | 10 | 1100 | 1100 | 10 | 0.1 | 250 | 12.00 | | |
| % от суточной нормы | | | 87.70% | 78.4% | 77.4% | 79.3% | 86.2% | 56.2% | 64% | 54% | 98% | 43.6% | 84.8% | 86.2% | 64% | 74.7% | 95% | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Школа

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 2 | | | | | | 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 | Завтрак молочный | 3 | 4.00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| 131 | Зеленый горошек | 20 | 4.60 | 0.24 | 10.7 | 63.2 | 0.16 | 0.04 | 0 | 0.00 | 1.82 | 23.0 | 65.8 | 0.64 | 0.00 | 21.4 | 0.00 | |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 20 | 4.64 | 6.80 | 0.02 | 79.84 | 0.01 | 0.06 | 0.14 | 0.046 | 0.10 | 176.00 | 100.00 | 0.80 | 0.040 | 7.00 | 0.26 | |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200 | 16.29 | 19.0 | 5.0 | 256.23 | 0.12 | 0.27 | 0.32 | 0.04 | 1.944 | 131.38 | 248.5 | 1.35 | 0.03 | 21.55 | 1.51 | |
| 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 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 2.03 | 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 | |
| 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 | |
| | Итого за завтрак молочный | 580 | 28.66 | 26 | 52 | 560.9 | 0.35 | 0.42 | 70.05 | 0.09 | 5.0 | 375.0 | 462.9 | 3.0 | 0.07 | 69.4 | 3.24 | |
| | % от суточной нормы | | 37.22% | 33.5% | 15.5% | 23.9% | 29.3% | 30.2% | 116.7% | 13.2% | 50.4% | 42.1% | 30.1% | 74.4% | 27.7% | 27.0% | | |
| | Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | * 29 ОП | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из капусты с огурцом | 60 | 0.77 | 2.04 | 2.26 | 30.48 | 0.02 | 0.02 | 19.95 | 0.01 | 0.079 | 25.7 | 13.6 | 0.17 | 0.03 | 9.00 | 0.28 | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 60 | 0.30 | 2.00 | 1.60 | 25.60 | 0.06 | 0.04 | 12.40 | 0.00 | 1.50 | 28.20 | 32.30 | 0.30 | 0.00 | 18.60 | 0.50 | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 200 | 9.90 | 8.9 | 25.2 | 220.5 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 0.02 | 0 | 39.5 | 74.7 | 0 | 0 | 21.8 | 0.30 | |
| 295 | Котлеты "Куриные" | 90 | 13.72 | 5.2 | 9.1 | 138.4 | 0.081 | 0.07 | 0.22 | 0.001 | 0.067 | 12.6 | 84.6 | 1.05 | 0.036 | 14.6 | 0.30 | |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 6.57 | 4.19 | 32.32 | 193.27 | 0.06 | 0.03 | 0 | 0.03 | 2.55 | 18.12 | 157.03 | 0.89 | 0.0014 | 104.45 | 3.55 | |
| 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 | |
| 40 | 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 | |
| 40 | 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) | 760 | 36.15 | 21.2 | 115.3 | 796.5 | 0.5 | 0.27 | 24.6 | 0.1 | 7.449333 | 131.7 | 447.1 | 3.5 | 0.042 | 176.9 | 6.44 | |
| | % от суточной нормы | | 46.95% | 26.8% | 34.4% | 33.9% | 44.0% | 19.0% | 41.0% | 7.4% | 74.5% | 12.0% | 40.6% | 34.8% | 41.7% | 70.8% | 53.7% | |
| 341 | Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт) | 100 | 0.65 | 0.30 | 8.95 | 41.1 | 0.033 | 0.03 | 38.25 | 0.033 | 1 | 25.0 | 17.00 | 0.22 | 0.002 | 11.00 | 1.25 | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0.22 | | 24.42 | 98.56 | | | 26.11 | | | 22.6 | 7.7 | 0 | 0 | 3.0 | 0.66 | |
| | Итого за Полдник | 300 | 0.87 | 0.3 | 33.4 | 139.7 | 0.0 | 0.0 | 64.4 | 0.03 | 1.00 | 47.6 | 24.7 | 0.2 | 0.002 | 14.0 | 1.91 | |
| | % от суточной нормы | | 1.13% | 0.4% | 10.0% | 5.9% | 2.8% | 2.4% | 107.3% | 4.8% | 10.0% | 4.3% | 2.2% | 1.7% | 0.002 | 5.6% | 15.9% | |
| | Итого в день | 65.68 | 48.0 | 200.6 | 1497.0 | 0.91 | 0.72 | 159.0 | 13.49 | 0.18 | 13.49 | 554.3 | 934.7 | 6.71 | 0.118 | 260.24 | 11.59 | |
| | суточная норма | 77.00 | 79.0 | 335.0 | 2350.0 | 1.20 | 1.40 | 60 | 1100 | 10 | 1100 | 1100 | 1100 | 10 | 0.1 | 250 | 12.00 | |
| | % от суточной нормы | 85.30% | 60.8% | 59.9% | 63.7% | 76.1% | 51.6% | 265.0% | 134.9% | 25% | 134.9% | 50.4% | 85.0% | 67.1% | 118% | 104.1% | 97% | |