

Составлено
специалистами Московского госуниверситета
пищевых производств в
соответствии с Contractом
№ Ф.2021.3989 от 18 октября 2021 года.



СОГЛАСОВАНО
директор МБОУ ООШ с. Ковылено
Съедин В.Ф.

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся

МБОУ «ООШ с. Ковылено»

5-9 классы

2024 -2025 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Неделя: 1

Возраст:

12-15 лет

№ рец. 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 "Детские" запеченые (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%
*Итого 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	Кисломолочный 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	298,32	14,94
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			70,91%	59,9%	66,7%	65,2%	83,4%	78,8%	148,0%	78%	72,0%	86,7%	117,6%	65,9%	115,1%	99,4%	83%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-15 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
---	--------------------------------	-------	----------------------	--	--	----------------	---------------	--	--	--	--	---------------------------	--	--	--	--	--

рецип	прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	l	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 ОП	Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м.	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
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
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	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 мясной		560	28,47	35,2	79,0	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%
*Итого за Завтрак (осенний период)																	
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы 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	921,2	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	62,0	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		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	
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			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 сокодержательные (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-15 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	Са	Р	ZN	l	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	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	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%	28,33%	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	Салат из капусты с оеурцом	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
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	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	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	250/15	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32
291	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	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 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	0,012	8,0	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%	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-15 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	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																	
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		0,01	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		624	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	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
56	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
96	Рассольник "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
266	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
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
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 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)		910	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%	58,53%	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
	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
348	Напиток из яблок 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		370	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 сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-15 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	4,00	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
71	Овощи порционно / Помидор	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
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
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	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
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
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		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%	22,02%	18,33%	30,99%	46,19%	63,62%	50,65%	36,78%	42,51%	22,04%	97,08%	20,61%	33,8%
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы 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	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)		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%
Полдник																	
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			0,11	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	0,238	216,19	17,36
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%	238%	72,1%	96%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-15 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe

рецип	прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	l	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%	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		595	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	Салат из капусты с огуцом	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
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	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
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 тушеная 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		0,2	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)		910	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%	759,5%	75,5%	16,4%	42,7%	52,5%	17,5%	33,1%	53,9%
Полдник																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой	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		400	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%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-15 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	Р	ZN	l	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 ОП	Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м.	20/40	3,06	3,52	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
71	Овощи порционно / Помидор	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
280	Фрикадельки "Детские" запеченные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	12,09	12,73	11,43	208,58	0,088	0,15	0,79	0,025	0,025	35,54	139,13	1,81	0,100	18,96	1,78
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,14	5,94	30,2	190,88	0,168	0,120	4,020	0,044	0	152,9	220,2	0	0	66,12	0,36
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 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		574	19,06	19,04	71,88	535,13	0,32	0,33	20,46	0,52	3,37	232,3	424,39	2,19	0,11	103,07	3,80	
% от суточной нормы			21,18%	20,7%	18,8%	19,7%	22,6%	20,8%	29,2%	57,7%	28,1%	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	0,05	14,333	1,233	0,333	38,98	56,73	0,017	0,067	26,017	1,167	
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	
293	Птица, порционная запеченая	100	21,13	12,08	0,19	193,93	0,10	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06	
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	
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	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%	33,8%	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	28,000	0,150		42,000		
	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	
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%	17,7%	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%	78,7%	54,3%	196%	94,2%	64%		

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-15 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 гущенное 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		570	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" (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	
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)		910	29,39	27,5	108,0	797,6	0,61	0,55	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	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		350	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%	68,9%	40%	85,6%	89%

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 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-15 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	4,00	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	Тефтели "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90/25	13,49	16,19	17,18	268,4	0,184	0,149	0,36	0,009	0,01	14,55	159,33	2,29	0,035	23,33	1,99
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
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		675	26,59	24,7	110,5	770	0,43	0,23	15,55	0,11	3,07	161,32	434,12	4,33	0,042	71,49	6,18
% от суточной нормы			29,54%	26,8%	28,8%	28,3%	30,5%	14,6%	22,2%	12,0%	25,6%	13,4%	36,2%	30,9%	42,1%	23,8%	34,3%
Обед (полноценный рацион питания)																	
50	Салат из свеклы с сыром и маслом	100	4,50	7,83	7,18	117,23	0,017	0,077	9,50	0,03	0,17	161,70	109,27	0,72	0,002	22,98	1,40
88	Ши из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	250/15	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49
232	Рыба, запеченная под соусом	100	22,21	11,65	2,99	205,65	0,23	0,19	1,1	0,03	0,125	41,65	125,10	0,27	0,011	23,03	0,79
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
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)		925	37,83	35,1	95,5	848,9	0,6	0,5	25,9	0,2	5,7	323,2	465,5	4,1	0,0	112,1	5,3
% от суточной нормы			42,03%	38,1%	24,9%	31,2%	40,7%	31,5%	37,0%	23,4%	47,7%	26,9%	38,8%	29,1%	19,5%	37,4%	29,6%
Полдник																	
401	Оладьи "Домашние" со сгущенным 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	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	0,16	3,1	0,1	1,7	85,3	145,2	1,3	0,010	28,8	1,27
% от суточной нормы			12,40%	13,0%	18,9%	16,3%	10,7%	10,0%	4,4%	12,2%	13,8%	7,1%	12,1%	9,4%	10,0%	9,6%	7,1%
Итого в день			75,58	71,7	278,5	2061,4	1,15	0,90	44,5	0,43	10,46	569,8	1044,8	9,73	0,072	212,46	12,77
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			83,97%	77,9%	72,7%	75,8%	82,0%	56,1%	64%	48%	87%	47,5%	87,1%	69,5%	72%	70,8%	71%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-15 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	І	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%	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
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	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
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	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		645	36,19	33	59	676,5	0,46	0,53	70,17	0,11	6,5	463,3	582,9	3,9	0,09	87,2	3,68
% от суточной нормы			40,21%	35,9%	15,3%	24,9%	33,1%	32,9%	100,2%	12,6%	53,8%	38,6%	48,6%	27,6%	92,4%	29,1%	20,5%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 29 ОП	Салат из капусты с огуцом	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
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	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
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	12,38	11,13	31,50	275,63	0,250	0,063	8,25	0,03	0	49,3	93,3	0	0	27,3	0,30
295	Котлеты "Куриные"	100	15,24	5,8	10,2	153,8	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	0,38
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26
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 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)		910	41,67	26,2	130,1	922,7	0,6	0,32	34,5	0,1	8,967333	165,4	528,1	4,0	0,047	217,3	7,56
% от суточной нормы			46,30%	28,5%	34,0%	33,9%	45,6%	19,9%	49,3%	7,1%	74,7%	13,8%	44,0%	28,4%	47,3%	72,4%	42,0%
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
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
Итого за Полдник		350	1,20	0,5	37,8	160,2	0,1	0,1	83,5	0,05	1,50	60,1	33,2	0,3	0,003	19,5	2,54
% от суточной нормы			1,33%	0,5%	9,9%	5,9%	3,6%	3,1%	119,3%	5,6%	12,5%	5,0%	2,8%	2,3%	2,5%	6,5%	14,1%
Итого в день		79,05	59,7	226,5	1759,4	1,15	0,89	188,2	0,23	16,93	688,8	1144,2	8,17	0,142	323,94	13,78	
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		87,83%	64,9%	59,1%	64,7%	82,3%	55,9%	268,9%	25%	141,0%	57,4%	95,3%	58,3%	142%	108,0%	77%	

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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