

Утверждаю:

Директор МОУ СОШ р. п. им. В.И. Ленина

МОУ «Барышский район»

Фечин С.В.



2022 г.

Примерное 10-и дневное меню

МОУ СОШ р.п.им. В.И. Ленина

МО «Барышский район»

(составлено на основе Примерного 10-и дневного меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания детей 7-10 и 11-18 лет в государственных общеобразовательных учреждений, рекомендованного Департаментом воспитания и социализации детей МИНОБРНАУКИ РОССИИ)

ПРИМЕЧАНИЕ: * заведена на личный дневник

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

№	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Т	С		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	1	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Завтрак																												
* 3.01.317	Каша овсяная / Сыр домашний	200	2,32	2,95	0,60	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,50	0,0011	3,50	0,10									
171,05	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,030	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,010	12,0	0,40									
303,03	Кашка с молоком	200	0	0	19,96	74,9	0,00	0,00	0	0,0000	0	0,4	0	0	0,25	71,15	0	0,06	0,06									
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0	8,0	26,0	0,005	0,002	52,4	0,001	0,0	0,44									
Итого за завтрак																												
			12,94	10,52	76,92	423,53	0,30	0,08	0,95	0,13	0,04	110,60	255,55	0,02	0,27	153,25	0,01	15,50	1,00									
Обед (подготовленный рацион питания)																												
53,25	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28									
*0,09.3.11	Салат огуречный	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,80									
151,47	Суп-паша с курицей с зеленью	200/23	5,1	4,16	19,1	136,30	0,07	0,07	0,96	0,048	0,022	24,82	64,15	0,006	0,012	7,5	0,021	8,73	0,91									
239,43	Рыба тушеная в соусе овощном /Фефтели из рыбы тушеное в соусе овощным	100/50	11,12	7,11	15,22	129,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75									
520,08	Крем-суп из смеси сухофруктов С-	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19									
349,10	Хлеб ржаной-пшеничный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,450	0	3,0	0,66									
5,08	Хлеб пшеничный	35	1,84	0,33	23,90	126,7	0,12	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95									
5,01	Хлеб пшеничный	35	3,00	0,40	24,30	117,5	0,06	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95									
Итого за обед (готовый рацион)																												
			22,7	23,1	102,7	636,0	0,5	0,4	6,5	0,15	0,07	313,0	562,9	0,2	0,0	111,8	0,1	148,0	7,3									
Полдник																												
432,28	Мучное крупянное изделие / Булочка домашняя	120	8,04	5,88	35,50	230,25	0,10	0,04	4,7	0,041	0,02	16,2	55,71	0,02489	0,01425	28,69	0,003	12,87	0,81									
409,13	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	79,8	0,02	0,1	4,8	0	0	14,00	28,70	0,00936	0,04	3,79	0	12,10	0,12									
Итого за полдник																												
			9,0	5,9	55,7	310,0	0,12	0,14	9,5	0,04	0,02	30,2	84,41	0,03	0,05425	32,48	0,003	24,97	0,93									
Итого за день																												
			74,45	54,90	289,9	1883,8	1,14	1,21	26,14	0,31	1,93	563,41	1152,95	2,55	0,44	323,4	0,81	237,42	11,13									
Суточная норма																												
			77,0	79,0	333,0	2350,0	1,30	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,0	250,0	12,0									
% от суточной нормы																												
			96,2%	96,5%	97,0%	97,2%	95,0%	96,0%	44,0%	45%	193%	81,0%	105,0%	85,0%	146,0%	33,9%	81%	95,0%	92,8%									

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на лимонный геркул
 Приемное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 3)
 Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Номера: 1

Возраст:

7-11 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

№	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Полезь: 1					Энергетическая	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Т	7		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	К	Se	К	1	Мg	Fe							
вкл	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Завтрак																												
28.01	Фрукт голубичный / Яблоко 1шт	150	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10	0	0.20	16.00	11.00	0.0	0.00	1.70	0	5.00	0.12									
223.15	Чай черный с лимоном	170	14.92	14.36	31.51	307.28	0.2	0.3	0.0035	0.02	0.27	215.968	384.01	0.041	0.0312	181.88	0.0013	99.8825	1.533									
375.01	Закусочная творожная с джемом	170	0.24	0.06	15.22	58.6	0.06	0.01	1.7	0	0	8.05	9.78	0.10	0.02	31.77	0	5.24	0.87									
5.00	Хлеб пшеничный	30	2.00	0.40	10.30	50.2	0.10	0.01	0.1	0.01	0	10.50	47.40	0.0	0.00	0.00	0.0	14.10	1.20									
Итого за Завтрак																												
			17.6	15.2	67.0	458.8	0.40	0.34	11.89	0.03	0.47	250.52	452.19	0.1414	0.0512	215.35	0.00130	118.22	3.72									
Обед (полноценный рацион питания)																												
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом	60	0.34	2.05	1.74	28.09	0.03	0.01	8.91	0.32	0.00	12.84	8.93	0.01	0.19	61.37	0.0014	9.82	0.29									
	другой запрошенный ресторанным																											
	Салат "Винегретный" заправленный растительным маслом	60	1.90	2.50	7.80	61.00	0.05	0.03	23.00	0.00	0.00	29.40	43.30	0.00	0.04	51.03	0.001	7.63	0.65									
7 * 317	растительный мясной																											
83.03	Рисовый суп с сметаной	200/10	1.37	2.120	8.76	59.65	0.05	0.05	15.7	0.06	0.00	37.88	38.91	0.22	0.48	98.20	0.03	18.44	0.93									
291.33	Пюре с пшенной для супов с говядиной	250	16.15	17.02	48.46	407.63	0.2	0.1	4.69	0.002	0	31.61	215.19	0.095	0.093	58.07	0.042	52.25	1.96									
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0	28.7	0.078	0.2	202.0	0	10.0	0.24									
5.08	Хлеб ржаного-пшеничный	35	1.84	0.33	23.90	126.7	0.12	0.04	0	0	0	17.50	79.0	0.012	0.00	12.2	0.02	23.5	0.95									
5.01	Хлеб пшеничный	35	3.08	0.40	24.30	117.5	0.06	0.04	0	0	0	17.50	79.0	0.012	0.00	12.2	0.02	23.5	0.95									
	Итого обед (завтрак не входит)		20.9	22.1	104.3	705.2	0.4	0.3	48.2	0.06	0.00	130.4	405.1	0.4	0.8	421.5	0.1	111.8	5.7									
Лоджик																												
8.65	Пирожок с джемом	75	4.25	13.32	30.72	250.36	0.06	0.04	0.0	0.01	0	12.50	38.39	0.01	0.002	14.71	0.072	6.55	0.51									
376.01	Напиток из цитрусов	200	0.24	0.06	15.22	58.58	0.08	0.01	1.7	0	0	8.06	9.78	0.1	0.02	31.77	0.00	5.24	0.87									
Итого за Лоджик																												
			4.31	13.36	43.89	301.66	0.06	0.04	1.2	0.01	0.0	14.3	39.0	0.07	0.032	27.7	0.072	6.9	0.81									
Итого в день																												
			65.6	74.4	295.9	2081.3	1.2	0.9	48.5	0.50	0.51	508.9	1140.6	2.15	1.38	879.0	0.29	274.7	12.4									
Суточная норма																												
			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60.0	0.70	1.0	1100	1180	3.0	3.00	1100	1.0	250.0	12.0									
% от суточной нормы																												
			85.2%	94.2%	94.3%	97.0%	99.0%	65.0%	81.0%	72%	51.0%	64.0%	104.0%	72.0%	46.0%	80.0%	29%	109.9%	103%									

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Район: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминизация (мг)			Минеральные вещества (мг/мил)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe
Завтрак																			
51.06	Сыр порционно	20	0,66	0,07	2,09	38,55	0,03	0,030	1,10	0,00356	0	23,6	23,45	0,093	0,05	10,79	0,029	7,15	0,34
*1.6.3.17	Молочные изделия обезжиренные	150	0,04	0,18	5,54	23,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0,00	15,00	10,2	0,06	0,02	86,46	0,0	6,6	0,75
478.28	Фруктовые соусы	100/30	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	5,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80
519.01	Чай черничный с лимоном	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0,0	4,0	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
0.08	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,0	8,0	26,0	0,005	0,0020	52,4	0,001	0,0	0,44
Итого за завтрак			16,28	13,98	86,62	535,07	0,25	0,17	17,9	0,033	0,02	77,0	172,43	0,07	0,08	170,61	0,100	51,68	1,73
			15,7	14,1	83,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0,0	246,4	0,1	51,1	2,1
Итого завтрак (зачислив нерек)																			
Обед (подключив район питания)																			
72.22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52
124.44	Суп овощной на мясном бульоне	200	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40
33.10	Котлета тушеная под овощным соусом	100	13,79	13,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70
330.01	Горюхое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	63,5	0,08	42,00	0,98
349.10	Копчат на сметане скарфуртов	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66
66.037.03	Копчатское изделие/Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20
5.08	Хлеб ржанно-пшеничный	35	1,84	0,33	23,90	126,7	0,12	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
5.01	Хлеб пшеничный	35	3,00	0,40	24,30	117,5	0,06	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
Подлинк																			
738.36	Бульона с лимоном	150	9,29	5,71	38,00	242,81	0,10	0,17	0,08	0,00356	0,66	30,21	98,0	0,02	0,0268	13,79	0,061	18,12	0,57
519.02	Сок фруктовый	200	0,05	0,01	14,97	56,43	0	0	1,4	0,03	0,0	0,03	0,0	0,0	0,01	8,45	0,0	0,0	0,05
Итого за Подлинк			9,34	5,72	52,97	299,2	0,10	0,17	1,5	0,04	0,66	30,24	98,00	0,02	0,04	22,24	0,0610	18,12	0,62
Итого в день			89,0	69,5	341,3	2353,1	1,4	1,0	53,0	0,7	0,8	381,6	1013,6	1,1	0,8	394,7	0,7	249,6	11,5
Суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			115,6%	98,0%	101,9%	99,4%	116,0%	68,0%	88,0%	97%	75%	85,0%	92,0%	36,0%	27,9%	36,0%	67%	99,8%	95,4%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения

пятиднев

Неделя: 1

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ п/п	Примерное меню, наименование блюда	Масса порция	Неделя: 1					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1	В2		С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	1	Mg	Fe									
Завтрак																												
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	120/150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12									
340.19	Омлет запаренный с картофелем и мясной сливочным	150	11,4	8,3	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,80	98,33	127,3	0,06	0,027	20,29	0,21	17,13	0,19									
430.06	Сок фруктовый	200	0,2	0,05	15,01	57,54	0,0	0,01	2,9	0,0001	0,0	5,25	8,24	0,60	0,0	15,83	0,1	4,4	0,87									
0.08	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	8,0	26,0	0,005	0,002	52,40	0,0010	0,0	0,44	0,44									
Итого за завтрак																												
			15,02	9,07	47,58	329,37	0,15	0,47	14,17	0,02	1,8	127,6	172,6	0,66	0,03	90,22	0,285	26,53	1,62									
Обед (полноценный рацион питания)																												
4.19	Салат "Степной"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,0271	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59									
392.32	Пельмени с бульоном и зеленью или суп лапша с фрикадельками (с курицей)	130/120 200/50	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,019	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75									
489.07	Капустя тушеная с говядиной или курицей	200/90	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93									
375.01	Напиток из шиповника	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0,00	5,24	0,87									
5.08	Хлеб ржаной-пшеничный	35	1,84	0,33	23,90	126,7	0,12	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95									
5.01	Хлеб пшеничный	35	3,00	0,40	24,30	117,5	0,06	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95									
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																												
			30,67	26,53	95,52	672,35	0,93	0,75	37,91	0,066	0,09	190,8	458,40	0,13	0,07	129,19	0,102	122,36	6,82									
Итого обед (зимний период)																												
			30,7	28,0	95,8	686,8	0,9	0,7	36,6	0,05	0,09	189,9	461,5	0,1	0,4	137,4	0,1	120,2	7,0									
Полдник																												
401.21	Сосиска в тесте	130	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,091	0,0216	9,91	0,031	10,76	0,08									
223.15	Чай черный с лимоном	200	14,92	14,38	31,51	307,28	0,2	0,3	0,0935	0,02	0,27	216,968	384,01	0,041	0,0312	181,88	0,0013	93,8825	1,533									
Итого за Полдник																												
			12,08	8,36	67,66	401,7	0,11	0,04	1,80	0,07	0,12	255,39	194,23	0,12	0,0246	213,91	0,04	40,76	0,28									
Итого в день																												
			82,6	59,8	277,8	1913,0	1,4	1,6	82,2	0,5	2,0	691,6	1086,4	1,8	1,5	689,5	0,6	245,6	13,0									
Суточная норма																												
			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250	12,00									
% от суточной нормы																												
			107,0%	95,7%	92,9%	96,4%	115,0%	113,0%	137,0%	67%	202,0%	93,0%	99,0%	60,0%	49,0%	63,0%	58%	98,3%	108%									

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
Район: Образовательные учреждения

понеделник

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590.20

№	реш.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Недель: 2					Энергетическая	Витаминный (мг)		Возраст:									
				Б	Ж	У	7	В1		В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	l	Mg	Fe
Завтрак молочный																					
1.60		Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,00	0	15,00	10,20	0,08	0,02	98,48	0,0	6,90	0,75	
679,2		Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	25,02	5,48	82,25	416,85	0,02	0,04	0,33	0,03	0,43	30,84	25,37	0,5	0,15	247,8	0,02	3,99	0,06	
305,16		Колбасный напиток с молоком	200	6,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,030	0,03	120,40	80,0	0,2	0,25	187,9	0,1	14,00	0,12	
5,01		Хлеб пшеничный	80																		
Итого за завтрак																					
				30,1	8,9	112,5	583,6	0,08	0,21	3,93	0,06	0,46	168,24	125,57	0,78	0,42	522,11	0,11	24,58	0,93	
Обед (полноценный рацион питания)																					
38,28		Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	80	0,34	2,06	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29	
47,01 3 Г		Борщ "Витаминный" заправленный растительным маслом	80	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	26,86	16,36	0,00	0,01	51,04	0,001	6,69	0,64	
66236,09		Печень по-строгановски в сметанном соусе или терпели	250	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80	
301,85		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	38,45	190,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09	
407,00		Сок фруктовый	200	0,20	0,28	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24	
5,08		Хлеб ржано-пшеничный	35	1,84	0,33	23,90	126,7	0,12	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,09	12,2	0,02	23,5	0,95	
5,01		Хлеб пшеничный	35	3,00	0,40	24,30	117,5	0,06	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95	
Итого за Обед (зимний период)																					
				22,8	18,5	102,6	466,6	0,5	1,6	51,5	0,2	0,6	132,9	446,5	0,4	0,9	623,5	0,1	88,9	6,3	
Полдник																					
456,31		Мучное кушарное изделие / Булочка домашняя	120	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0,13	14,3	40,57	0,40	0,22	14,71	0,05	8,51	0,58	
376,01		Напиток из цитрусовых	200	0,24	0,08	15,22	86,98	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0,00	5,24	0,87	
Итого за Полдник																					
				4,4	11,2	60,5	345,6	0,13	0,05	2,3	0,0	0,13	22,3	50,4	0,5	0,2	46,5	0,05	13,8	1,45	
Итого в день																					
				63,5	42,4	319,4	1820,0	0,8	2,0	62,7	0,6	1,4	370,9	680,7	2,9	2,0	1237,7	0,4	142,5	11,7	
Столовая норма																					
				77,0	79,0	336,0	2350,0	1,20	1,40	80	0,70	10	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	280	12,00	
% от столовой нормы																					
				83,0%	94,0%	95,0%	97,0%	64,0%	139,0%	105,0%	91,0%	14,0%	93,7%	62,0%	97,0%	67,0%	113,0%	40,7%	57,0%	97,1%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * заявлена на зимний период.
Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 7)
Рацион: Сбалансированный учредителю

вторник

Неделя: 2

Сезон: осень-весенний

возраст: 7-11 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

№ п/п	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2					Энергетическая	Витамины (мг)			Макроэлементы (г)			Микроэлементы (мг)					
			Б	Ж	У	Т	У		С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	l	Mg	Fe	
Завтрак мясной			20	2,5	2,3	0,14	31,4	0,014	0,08	0,0	0,05	0,44	11	3,8	0,014	0,64	28,0	0,001	2,4	0,5
210.12	Запеканочный Сыр порционно	100	18,04	8,67	4,0	220,82	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0,0	0,06	20,0	0,13	25,23	1,68	
207.71	Котлеты тушеная	150	3,70	3,96	38,88	198,24	0,03	0,02	0,00	0,04	0,04	14,94	79,38	0,19	0,06	38,95	0,06	27,89	0,59	
21.00	Макароны из твердых сортов с маслом сливочным	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	2,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0,07	4,4	0,87	
430.06	Корейский салат с морковью	50	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	8,0	26,0	292,83	0,81	0,76	155,18	0,26	59,92	4,08	
0.08	Хлеб пшеничный		27,48	16,30	77,71	594,94	0,23	0,21	4,98	0,39	0,48	55,07	292,83	0,81	0,76	155,18	0,26	59,92	4,08	
Итого за завтрак																				
Обед (полноценный рацион питания)																				
0.09	Салат "Фасолика" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	89,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80	
124.44	Суп "Харчо" на курином бульоне	200	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	4,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40	
273.07	Котлеты Рыбные паровые запеченные под систено-луковым соусом или рыба копченая	150	11,93	9,5	20,22	200,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,06	40,78	0,17	11,05	0,06	
520.08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19	
66.12	Кондитерское изделие / Маршмэлл	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18	
349.10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66	
5.08	выпечка/выпечка/выпечка/Хлеб ржано-пшеничный	35	1,84	0,33	23,90	126,7	0,12	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95	
5.01	Хлеб пшеничный	35	3,00	0,40	24,30	117,5	0,06	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95	
Полдник																				
432.28	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с джемом	75	6,04	5,88	35,5	230,25	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	16,2	55,71	0,02	0,01	28,69	0,003	12,87	0,81	
519.02	Сок фруктовый	200	0,1	0,0	15,0	58	0	0	1,4	0,03	0	0	0	0	0	8	0,00	0	0,05	
Итого за полдник																				
Итого в день																				
Суточная норма																				
% от суточной нормы																				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 2

сезон: осень

Сезон: осень

осенне-весенний

7-11 лет

№ п/п	Группы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У	Т	В1	В2		С	А	Д	Са	Р	Е	SI	К	І	Мg	Fe	
Завтрак молочный																					
3.01	Гречневая каша / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10		
786.04	Мучное кулинарное изделие / Булочки, сладкие	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60		
2.35	Каша ячневая с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,50	0,025	0,02	83,48	0,090	26,14	0,41		
351.01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,61	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08		
5.00	Хлеб пшеничный	25	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0	10,5	47,4	0,0	0,0	0,0	0,0	14,1	1,20		
Итого за завтрак			18,16	20,82	88,67	612,38	0,28	0,37	1,61	0,05	0,10	330,14	309,01	0,09	0,06	187,36	0,11	56,63	2,39		
Обед (полноценный рацион питания)																					
50.08	Салат из свежих овощей с сыром запеченный	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83		
151.47	Шницель из свиной вырезки на бульоне со сметаной	200/10	5,1	4,16	19,13	136,3	0,07	0,07	0,96	0,05	0,022	24,8	64,15	0,01	0,01	7,50	0,02	8,73	0,91		
288.38	Пюре картофельное с овощами	100	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3		
330.01	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	68,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,88		
375.01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87		
5.08	Хлеб пшенично-пшеничный	35	1,84	0,33	23,90	126,7	0,12	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95		
5.01	Хлеб пшеничный	35	3,00	0,40	24,30	117,5	0,06	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95		
Полдник																					
225.16	Печенье "Юнифер"	100	15,1	15,3	42,2	367,7	0,10	0,28	0,4	0,09	0,11	127,8	216,05	0,10	0,30	112,41	0,10	23,4	1,24		
407.00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,020	0,100	4,80	0,00	0	14,00	28,70	0,078	0,200	202,00	0	10,00	0,24		
Итого за полдник			15,2	15,3	58	427	0,12	0,29	2,24	0,09	0,11	138,80	217,75	0,10	0,34	122,40	0,100	29,22	2,84		
Итого в день			93,8	74,1	309,6	2312,6	1,3	1,4	61,6	0,8	0,3	786,4	1285,8	2,1	1,0	1196,3	0,9	281,3	14,5		
случайная норма			77,0	78,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00		
% от случайной нормы			122,0%	94,0%	92,0%	98,0%	112,0%	101,0%	103,0%	111,0%	33,0%	70,0%	114,0%	70,0%	32,0%	103,0%	88,0%	104,5%	120,7%		

ПРИМЕЧАНИЕ: * заведена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ п/п	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Э		А	С	Ca	P	F	Si	K	Na	Mg	Fe		
Завтрак школьникам																			
901.01	Гарбузикомлот / Сыр поджарено с маслом	16/20	0,10	0,72	0,14	69,20	0,0	0,01	0,0	0,10	0,13	1,20	1,90	0,28	0,1	3,0	0,0	0,04	0,02
279.35	Тесто "Лесские" тушеные в овощном соусе	100/30	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	18,47	149,98	0,02	0,08	23,86	0,05	23,63	1,97
171.05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,28	0,04	0	0,03	0,04	14,20	179,55	0,01	0,00	22,90	0,0	12,00	0,40
303.16	Чай зеленый с лимоном	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,40	80,0	0,2	0,3	167,65	0,1	14,00	0,12
0.08	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0,0	0,44
Итого за завтрак			29,4	25,0	87,0	716,2	0,36	0,360	2,3	0,2	0,2	161,4	314,1	0,5	0,4	361,0	0,2	46,1	2,5
Обед (полноценный рацион питания)																			
10.11	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,08	0,07	13,60	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,80
7 * 3/1	Салат "Витаминный" (капуста консервированная, морковь)	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,09	0,040	57,03	0,0	7,6	0,7
99.54	Суп овощной "Легкий" на бульоне картофель, тушеный с мясными изделиями	200	4,98	7,89	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88
436.98	Картофель, тушеный с мясными изделиями	250	11,74	13,80	31,79	304,60	0,22	0,13	3,80	0,090	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79
519.01	Компот из фруктов и ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	76,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	4,5	0,0	1,7	0,15
3.08	Хлеб пшеничный	35	1,84	0,33	23,90	126,7	0,12	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
3.01	Хлеб пшеничный	35	3,00	0,40	24,30	117,5	0,06	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
Итого за Обед (включит десерт)			20,0	24,7	68,9	658,9	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	102,9	309,0	0,1	0,5	207,7	0,0	98,2	4,4
Полдник																			
401.21	Мучное кулинарное изделие / Рулет со ступенным молоком	150	6,88	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,09	0,02	9,91	0,03	10,76	0,08
223.15	Чай черный с лимоном	200	14,82	14,38	31,51	307,28	0,2	0,3	0,0335	0,02	0,27	215,668	384,01	0,041	0,0312	181,88	0,0013	99,8825	1,533
Итого за Полдник			12,1	8,4	67,7	401,7	0,1	0,0	1,8	0,1	0,1	255,4	194,2	0,1	0,0	213,9	0,0	40,8	0,3
Итого в день			77,3	75,4	328,5	2358,4	1,3	0,9	38,6	0,5	0,4	614,2	1050,5	1,8	1,2	803,5	0,4	258,1	10,2
Суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	80	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	290	12,00
% от суточной нормы			100,0%	95,0%	98,0%	100,0%	109,0%	66,0%	64,0%	71,0%	35,0%	64,8%	96,0%	54,0%	38,4%	73,0%	36,0%	103,3%	85,4%

ПРИМЕЧАНИЕ: * заявлена на данный период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Район: Образовательные учреждения

пятикла

Сезон:

осенне-весенний

Приложение в к СанПиН 2.3.12.4.3690-20

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2										Возраст:										7-11 лет									
			Б	Ж	У	т	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	SI	К	l	Mg	Fe													
Завтрак молочный																																
28.02	Фрукт порционный / Апельсин	120-150	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30													
340.19	Омлет картофельный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,38	0,02	1,8	98,33	127,33	0,08	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19													
430	Чай черныи с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,89	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87													
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44													
Итого за Завтрак			16,3	8,95	50,25	355,33	0,17	0,49	8,38	0,07	1,8	147,6	191,1	1,4	0,1	60,7	0,2	34,5	1,80													
Обед (полноценный рацион питания)																																
72.22	Салат из свежих заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,69	0,09	0,02	14,78		12,28	0,52													
140.10	Суп картофельный с фрикадельками	200/50	5,1	4,16	19,1	156,30	0,08	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66													
287.89	Котлета куриная запеченная с овощами	100	16,55	16,03	40,82	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89													
171.05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,03	0,04	14,20	179,55	0,01	0,00	22,90	0,0	12,00	0,40													
376.01	Напиток из шиповника	200	0,24	0,06	15,22	88,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0,00	5,24	0,87													
5.08	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,84	0,33	23,90	126,7	0,12	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95													
5.01	Хлеб пшеничный	35	3,00	0,40	24,30	117,5	0,06	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95													
Подливк																																
8	Пирожок с картошкой	100	17,8	18,0	48,7	415,8	0,10	0,43	0,00	0,01	0	78,20	64,70	0,01	0,02	36,95	0,072	14,11	0,87													
519.02	Сык фрикадельки	200	0,05	0,01	14,97	56,43	0	0	1,4	0,03	0,0	0,03	80,0	0,0	0,01	8,45	0,0	0,0	0,05													
Итого за Обед			17,86	18,04	61,87	467,13	0,1	0,43	1,2	0,01	0,00	80,0	65,4	0,1	0,1	49,9	0,072	14,47	1,17													
Итого за Подливк			87,2	80,2	339,0	2339,9	1,0	1,5	54,6	0,3	5,6	486,0	972,1	3,6	0,8	309,3	1,0	205,0	8,5													
Итого в день			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	80	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00													
% от суточной нормы			113,2%	101,5%	101,2%	99,6%	85,6%	106,0%	90,95%	49,87%	58,0%	65,0%	88,38%	120,8%	21,0%	46,3%	95,5%	82,0%	70,8%													