

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

понедельник

Сезон: лето

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Si	К	l	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
102,20	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,0	0,00	25,00	17,00	0,10	0,03	144,06	0,00	11,00	1,25
401,21	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,70	0,11	0,040	0,00	0,031	0,07	13,39	6,23	0,09	0,020	9,90	0,02	10,76	0,08
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12
Итого за Завтрак			12,33	6,86	79,92	427,48	0,18	0,22	5,10	0,06	0,10	158,79	113,23	0,39	0,30	341,81	0,11	35,76	1,45
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,6	3,1	2,9	48,16	0,05	0,02	14,9	0,5	0,0	21,4	14,9	0,0	0,3	102,28	0,002	16,4	0,48
140,10	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	250	12,38	11,10	31,50	267,80	0,25	0,06	8,25	0,075	0	49,31	93,31	0,27	0,60	98,52	0,03	27,88	0,38
267,9	Котлета куриная запеченая	100	18,38	17,8	45,5	379,32	0,088	0,12	0,9	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	7,20	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	0,10
407,00	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,0	0	10	0,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			40,24	39,84	169,70	1136,75	0,64	0,39	28,84	0,72	0,11	159,48	487,64	1,52	1,30	551,60	0,60	137,58	3,51
Полдник																			
28,01	Яблоко	150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,04	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	107,00	0,00	5,00	0,12
Итого за Полдник			0,40	0,40	10,00	42,70	0,04	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	107,00	0,00	5,00	0,12
Итого в день			53,0	47,1	259,6	1606,9	0,9	0,6	43,9	0,8	0,2	334,3	611,9	1,9	1,6	1000,4	0,7	178,3	5,1
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1,0	1100	1100	3	0,30	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			77%	54%	67%	64%	58%	70%	91%	100%	50%	50%	80%	40%	500%	118%	80%	69%	50%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

вторник

Сезон: лето

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Si	К	l	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
210,12	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,28	62,80	0,02	0,01	0	0,05	0,44	22,00	7,50	0,0	0,64	28,0	0,001	4,80	0,50
1/149	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200	4,44	4,75	46,65	265,58	0,05	0,03	0	0,05	0,07	17,92	95,25	0,22	0,072	46,74	0,07	33,46	0,7
430,0	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,00	15,83	0,07	4,4	0,87
786,04	Мучное кулинарное изделие/ Булочка	100	6,69	5,77	29,00	195	0,08	0,09	0,10	0	0,03	38,6	79,3	0,06	0,030	87,0	11,04	11	0,60
Итого за Завтрак			16,33	15,17	90,94	580,81	0,15	0,14	1,00	0,11	0,54	83,81	190,29	0,89	0,74	177,61	11,18	53,70	2,67
Обед (полноценный рацион питания)																			
23,00	Салат св помидоры заправленный растительным маслом	100	0,63	4,99	4,27	64,36	0,08	0,16	8,00	0,08	0,00	54,58	66,08	0,01	0,03	2,15	0,01	19,79	0,84
1184,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,75	0,00	47,75	48,63	0,27	0,6	122,75	0,03	23,05	1,16
258	Шницель рыбный	100	15,10	6,93	10,69	145,02	0,10	0,10	1,70	0,04	0,011	148,13	205,75	0,13	0,001	32,00	0,04	36,13	1,09
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,150	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,50	1,42

66112	Кондитерское изделие / Мармелад	20	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 С- витаминизированный	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	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,4	27,8	106,8	714,6	0,6	0,5	32,5	1,0	0,1	357,5	570,6	0,4	0,6	251,3	0,1	154,6	6,7	
Полдник																				
210103	Банан	200	3,0	1	42,0	127,5	0,04	0,05	20,00	0,03	0	16,00	28,00	0,0	0,01	8,45	0,000	80,00	1,20	
Итого за Полдник			3,0	1	42,0	127,5	0,04	0,05	20,00	0,03	0	16,00	28,00	0,0	0,01	8,45	0,000	80,00	1,20	
Итого в день			44,7	44,0	239,7	1422,9	0,8	0,7	53,5	1,2	0,6	457,3	788,9	1,3	1,4	437,3	11,3	288,3	10,6	
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	0,30	1100	1,0	250	12,00	
% от суточной нормы			57%	68%	69%	60%	58%	50%	79%	71%	60%	41%	67%	36%	34%	31%	80%	113%	81%	

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

среда

Сезон: лето

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Si	К	l	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
223,23	Запеканка творожная Сюрприз	230	28,08	34,84	66	682,39	0,17	0,48	0,65	0,39	0,03	229,2	369,2	0,06	0,008	83	1,9	43,7	1,72	
901,01	Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	66,20	0,00	0,0	0,00	0,100	0,13	1,2	1,90	0,280	0,100	3,00	0,00	0,04	0,02	
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,00	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08	
5,36	Батон пшеничный	50	3	0,7	17,2	83,6	0,2	0,02	0,016	0,016	0	17,5	79,0	0,0	0,0	0,0	0,01	23,5	2,00	
Итого за Завтрак			31,51	36,24	102,02	905,42	0,33	0,51	1,92	0,51	0,16	253,14	457,91	0,34	0,11	94,04	1,91	68,09	3,82	
Обед (полноценный рацион питания)																				
11	Холодная закуска/Огурец	100	0,05	0,00	1,90	11,00	0,010	0,00	2,00	0,00	0	17,00	0,00	0,03	0,01	2,80	0,00	14,00	0,00	
151,54	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,20	0,06	0,027	31,03	80,18	0,1	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13	
289,39	Птица, порционная запеченая	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40	
21,05	Рис отварной	180	4,44	4,75	46,65	265,58	0,05	0,03	0	0,05	0,01	17,92	95,25	0,22	0,07	46,7	0,07	33,46	0,70	
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	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,3	24,1	113,1	820,0	0,4	0,3	5,7	0,1	0,0	119,3	435,3	0,4	0,1	127,1	0,1	113,1	5,4	
Полдник																				
28,02	Яблоко	200	0,1	0,2	8,1	40,0	0,040	0,04	6,0	0,1	0,0	34,0	23,0	0,0	0,05	18,1	0,0	13,0	0,3	
Итого за Полдник			0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	
Итого в день			59,9	60,5	223,2	1765,4	0,8	0,9	13,6	0,7	0,2	406,4	916,2	0,8	0,3	239,3	2,1	194,1	9,6	
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	0,30	1100	1,0	250	12,00	
% от суточной нормы			58%	64%	95%	55%	42%	43%	22%	44%	20%	36%	66%	20%	6%	20%	93%	60%	54%	

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

четверг

Сезон: лето

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Si	К	l	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0,10	0,72	0,14	66,20	0,00	0,01	0	0,100	0,13	1,20	1,90	0,28	0,10	3,0	0,0	0,04	0,02
260,00	Каша боярская с маслом сливочным	200	9,80	13,94	41,73	331,58	0,21	0,17	1,17	0,02	0,048	136,0	182,00	0,02	0,0	112,63	0,96	45,30	1,75
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	118	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			18,7	18,3	90,8	656,6	0,3	0,4	3,6	0,1	0,2	267,6	306,4	1,2	0,4	310,0	1,1	59,3	2,3
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,13	Салат из св помидоры и огурцов заправленный растительным маслом	100	0,6	3,1	2,9	48,2	0,05	0,02	14,90	0,50	0,00	21,4	14,9	0,00	0,30	102,28	0,002	16,4	0,48
392,33	Пельмени с бульоном	130/120	16,16	14,26	36,61	330,00	0,23	0,24	0,61	0,03	0,1	29,28	167,32	0,050	0,03	28,12	0,061	22,82	0,93
436,99	Жаркое по домашнему	250	13,76	14,78	34,55	331,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0000	50,72	1,94
251,00	Компот из свежих фруктов	200	0,45	0	26,81	110,96	0,02	0,01	16,0	0,00	0	14,0	28,7	0,0	0,0	9,99	0,0	12,1	1,60
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			32,8	32,5	124,8	946,9	0,7	0,5	35,4	0,6	0,1	121,5	443,2	0,1	0,4	273,9	0,1	134,9	6,3
Полдник																			
	яблоко	150	0,6	0,5	20,6	94,0	0,02	0,00	10,0	0,0	0,06	38,0	22,00	0,0	0,0	0	0,0	18,0	2,00
Итого за Полдник			0,6	0,5	20,6	94,0	0,02	0,00	10,0	0,0	0,06	38,0	22,00	0,0	0,0	0	0,0	18,0	2,00
Итого в день			52,1	51,2	236,2	1697,5	1,0	0,8	49,0	0,8	0,4	427,1	771,6	1,4	0,8	583,8	1,2	212,3	10,6
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,00	250	12,00
% от суточной нормы			64%	69%	58%	63%	83%	57%	133%	128%	30%	39%	71%	46%	46%	52%	110%	84%	105%

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

пятница

Сезон: лето

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
102,2	Салат фруктовый	100	0,65	0,30	9,20	42,5	0,033	0,030	4	0,00	0,0	25,0	17,0	0,1	0,03	144,1	0,0	11,00	1,25
340,20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,5	11,1	3,9	187,1	0,09	0,57	0,52	0,03	2,47	131,10	169,7	0,08	0,04	27,05	0,28	22,84	0,25
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
5,01	Батон пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,01	0,0	78,6	0,0	0	0,66
Итого за Завтрак			20,9	11,9	57,6	420,3	0,2	0,6	6,6	0,0	2,5	173,4	234,0	0,8	0,1	265,5	0,3	38,2	3,0
Обед (полноценный рацион питания)																			
36,00	Салат из св огурцов заправленный растительным маслом	100	0,73	4,99	2,73	58,60	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86
155,35	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13
33,09	Биточки Детские под овощным соусом	100	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0	20,69	86,1	0,00	0,07	28,30	0,14	54,97	1,80
171,07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9,09	8,70	44,73	268,12	0,31	0,05	0	0,04	0,048	17,04	215,52	0,02	0,00	27,48	0,01	14,40	0,48
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			33,5	36,2	134,0	988,9	0,8	0,5	23,3	0,1	0,1	137,2	565,9	0,3	0,3	308,9	0,2	143,6	5,8
Полдник																			
1,65	Напиток кисломолочный/ Йогурт	у	3,75	3,50	1,50	102,80	0,01	0,12	1,62	0,00	0,0	84,00	130,62	0,1	0,63	12,95	0,006	13,1	0,13
Итого за Полдник			3,75	3,50	1,50	102,80	0,01	0,12	1,62	0,00	0,0	84,00	130,62	0,1	0,63	12,95	0,006	13,1	0,13

Итого в день	58,1	51,5	193,1	1512,0	1,0	1,2	31,5	0,2	2,5	394,5	930,5	1,2	1,0	587,4	0,5	194,9	9,0
суточная норма	77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1,00	1100	1100	3	0,30	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы	77%	65%	62%	66%	66,0%	85%	53%	33%	260%	37%	90%	96%	22%	34%	80%	68,0%	63%