

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

ПРИМЕЧАНИ * замена на осенний период

Неделя: 1

Возраст:

№ 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																	
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%	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
257	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	7.23	9.81	28.80	232.41	0.22	0.20	1.30	0.080	0	142.58	222.38	0	0.001	65.69	1.53
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	Батон	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		560	17.80	20.9	77.2	568.5	0.35	0.30	13.63	0.19	1.63	442.51	529.11	1.84	0.045	106.49	4.76
Обед (полноценный рацион питания)																	
45	Салат из белокачанной 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
102	Суп картофельный с горохом и птицей	200/10	4.84	3.10	16.90	114.86	0.21	0.07	7.00	0.001	0.20	42.10	142.50	0.90	0.010	38.60	0.80
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	15.14	12.20	6.00	194.56	0.080	0.26	0.84	0.225	0.023	83.00	207.90	2.570	0.034	33.59	17.00
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
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		754	29.48	20.58	93.85	678.7	0.52	0.48	26.24	0.33	4.23	188.63	488.49	5.67	0.048	105.80	20.91
Полдник																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0.65	0.30	8.95	41.1	0.03	0.03	38.25	0.03	1.00	25.00	17.00	0.22	0.002	11.00	1.25
	Кондитерское изделие Зефир	35	0.10	0.01	27.93	112.2						8.80	4.20			2.10	0.49
386	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5.80	5.00	8.00	100.2	0.04	0.26	0.60	0.04	0.00	240.00	184.00	0.40	0.001	28.00	0.20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
*ОП 209/62	Яйцо отварное порционно/морковь тертая с	20/40	3.06	3.52	8.83	79.24	0.03	0.12	2.8	2.57	0.39	31.1	49.8	0.18	0	16.2	0.76
71	Огурец (по сезону)	40	0.33	0.04	1.13	6.23	0.09	0.01	3	0.03	0.03	6.9	12.6	0.064	0.01	4.2	0.18
268	Котлета "Говяжья Школьная" запеченая (в соответствии с ГОСТ Р 55366)	90	16.65	23.28	4.29	293.23	0.20	0.14	0.48	0.045	0.00	66.37	166.34	2.05	0.045	27.51	2.17
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.70	5.37	36.68	209.85	0.03	0.02	0.00	0.040	0.00	14.90	79.40	0.00	0.010	27.90	0.59
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	Батон	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		480	25.55	31.5	70.0	666.2	0.30	0.32	2.37	0.12	0.99	207.00	353.07	3.163	0.066	69.4	3.17
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0.86	3.05	5.13	51.41	0.01	0.02	5.7	0.01	0.10	26.61	25.64	0.43	0.010	12.9	0.84
* 71	Овощи сезонно/помидор	40	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
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
295	Биточки рыбные	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
349	Компот из смеси сухофруктов	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	31.36	42.9	90.7	874.1	0.65	0.62	57.19	0.97	4.45	220.66	483.94	4.76	0.088	109.35	6.91
Полдник																	
338	Фрукт порционно / Апельсин1шт	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
	Пряники	70	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

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 3)
Рацион: Школа

среда

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ 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																	
59	Салат из моркови с яблоком	60	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
	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0.1	0	14.3	57.8	0.01	2.5	0.08	0.09	3.6	2.9	0.01	0.001	0.9	0.9	0.12
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14.92	14.38	31.51	6.00	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	Батон	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	211.5	0.33	2.95	13.23	0.32	7.432	243.85	460.58	1.35	0.922	105.78	4.46
Обед (полноценный рацион питания)																	
*29 ОП	Салат из капусты с огурцом соленым	60	0.94	2.11	2.66	33.37	0.02	0.034	27.90	0.02	0.94	26.09	19.04	0.22	0.014	9.00	0.37
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0.30	2	1.6	25.60	0.06	0.04	12.4	0	1.500	28.2	32.3	0.3	0	18.60	0.5
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	200/10	1.89	2.43	9.34	66.79	0.05	0.05	16.30	0.59	0.2	38.57	45.6	0.58	0.09	19.78	1.03
291	Плов с птицы	250	23.29	27.23	49.20	534.98	0.85	0.83	4.48	0.46	0	46.14	314.23	0	0	67.08	2.89
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	28.28	32.3	101.7	810.5	1.05	0.97	39.8	1.06	4.5	133.8	459.77	2.2	0.101	118	6.15
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
345	Напиток из свежих яблок и б/з ягод	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

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

четверг

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ 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																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.	100	0.40	0.40	9.8	44.40	0.04	0.02	10	0.04	0.2	16	2	0.03	0.002	9	2.2
280	Фрикадельки мясные под молочным соусом	70	11	12.088	10.725	208.575	0.078	0.14	0.688	0.018	0.018	33.538	135.12	1.513	1.675	16.963	0.1
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	50	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	Батон	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
Итого за Завтрак		584	19.94	16.0	85.7	538.9	0.29	0.24	19.69	0.088	3.91	82.1	254.8	3.53	1.680	48.2	4.81
Обед (полноценный рацион питания)																	
*49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная,	60	0.94	7.22	5.27	89.82	0.03	0.03	12.40	0.010	1.50	19.70	20.30	0.30	0.010	9.98	0.34
59	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	60	0.9	3.1	5.6	53.9	0.1	0.1	12.3	0.02	0.5	59.9	31.3	0.422	0.03	16.3	0.7
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	200	2.08	4.900	13.600	106.950	0.100	0.059	12.800	0.030	0.000	20.200	56.800	0.000	0.000	21.400	0.760
266	Бифштекс рубленый	90	16.68	23.28	4.29	293.36	0.20	0.24	0.48	0.05	0.07	54.53	20.15	27.51	2.171	2.6	0.05
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
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		780	25.69	35.9	74	722.1	0.6	0.5	18.8	0.16	3.97	145	255.9	29.035	2.173	74.4	3.50
Полдник																	
461	Йогурт фруктовый	120	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
	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	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

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 приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Школа

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
338	Фрукт порционно / Банан 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
50	Зеленый горошек	20	4.60	0.24	10.66	63.20	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	160	16.29	18.99	5.04	256.23	0.12	0.27	0.32	0.04	1.94	131.38	248.50	1.35	0.03	21.55	1.51
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	Батон	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		420	23.16	26.1	33.2	459.9	0.2	0.4	10.1	0.1	3.018	318.0	374	2.17	0.071	33.0	2.93
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0.86	3.05	5.13	51.41	0.01	0.02	5.7	0.01	0.10	26.61	25.64	0.43	0.010	12.9	0.84
*24	Салат из свежих помидоров и огурцов (по сезону)	60	0.03	2	1.6	25.60	0.06	0.04	12.4	0.01	1.500	278.2	32.3	0.3	0.02	18.60	0.5
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	12.60	13.30	27.90	281.70	0.19	0.13	0.36	0.02	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	0.0666	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	0.010	73.05	54.00	3.5	0.017	27.75	1.09
345	Компот из быстрозамороженных ягод	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		810	32.72	29.0	83.6	727.2	1.07	0.46	21.4	0.09	4.176	481.97	400.6	8.1	0.12	107.9	8.08
Полдник																	
401	Оладьи "Домашние" со сгущенным молоком	8	10.80	11.9	57.3	379.90	0.15	0.15	0.15	0.11	1.6	77.25	1036.45	1.30	0.010	23.60	0.40
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.22	0	24.42	98.56			26.11	0.0	0.00	22.60	7.70	0.00	0.000	3.00	0.66

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

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ 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																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 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	Батон	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		560	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
Обед (полноценный рацион питания)																	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	60	0.30	2	1.6	25.60	0.06	0.04	12.4	0	1.500	28.2	32.3	0.3	0	18.60	0.5
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
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
387	Печень тушенная по-строгановски	100	14.40	14.7	6.4	215.53	0.238	1.594	4.5	5.873	1.4	38.0	253.4	3	0.0050	17.7	5.12
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
378	Напиток из яблок	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 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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		750	25.61	22.6	89.8	665.6	0.52	1.79	48.0	6.71	5.495	141.8	438.7	6.49	0.01	72.9	9.03
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
	Кондитерское изделие (пряники)	75	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
350	Кисель фруктовый	200	0.00	0	18.00	72.00			0.90	0.0	0.00	0.35	0.00	0.00	0.000	0.00	0.40
Итого за Полдник		335	5.59	6.00	60.87	319.84	0.08	0.04	24.75	0.03	0.60	36.77	124.10	1.13	0.00	27.74	1.73

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

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ 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																	
71	Огурец порционно	40	0.33	0.04	1.1	6.23	0.01	0.01	3.00	0.03	0.003	6.90	13.60	0.064	0.00	4.20	0.18
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
280	Фрикадельки мясные под молочным соусом	70	11	12.088	10.725	208.575	0.078	0.14	0.688	0.018	0.018	33.538	135.12	1.513	1.675	16.963	0.1
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	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
ПР	Батон	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		524	21.38	24.11	64.27	572.45	0.25	0.32	7.66	0.10	1.11	350.3	445.73	2.34	1.72	84.30	1.82
Обед (полноценный рацион питания)																	
67	Витнегрет овощной	60	0.86	3.05	5.13	51.41	0.01	0.02	5.7	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	4.220	0.820	0.300	34.700	75.880	0.100	0.001	14.510	0.990
293	Птица, порционная запеченая	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 тушенная	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	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	32.24	26.2	69.2	641.8	1.0	0.5	12.6	0.9	3.0	171.8	223.6	5.3	0.0	83.3	5.7
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	50	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 /кефир	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		350	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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ 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																	
338	Фрукт порционно / Молоко сгущеное порционно	100	0.40	0.40	9.8	44.40	0.04	0.02	10	0.04	0.2	16	2	0.03	0.002	9	2.2
219	Запеканка творожная с маслом сливочным	170	15.23	17.48	36.71	365.08	0.09	0.33	0.48	0.22	1.6	143.67	290.6	2.2	0.08	46.51	1.31
376	Чай с сахаром	200	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	Батон	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		440	19.02	17.75	76.45	541.65	0.13	0.43	4.17	0.23	мен	218.45	361.51	2.43	0.09	60.55	2.51
Обед (полноценный рацион питания)																	
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	36.56	0	0.42	50.6	261.80	4	0	67.04	3.98
389	Сок 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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		240	2.74	0.6	29.0	132.3	0.09	0.06	2.6	0.02	2.440	57.00	70.0	1.30	0.00	13.70	2.38
Полдник																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0.85	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)	50	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
349	Компот из смеси сухофруктов	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	2.41	2.6	43.5	206.8	0.1	0.0	40.8	0.0	1.4	37.2	37.7	0.3	0.003	15.7	1.6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 2

Возраст:

№ 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																	
338	Фрукт порционно / Апельсин 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
198	Фасоль красная с растительным маслом	30	2.20	4.3	12.3	96.7	0.027	0.032	9.73	0.36	1.88	5.68	38.4	0.04	0.01	4.2	0.37
* 71	Овощи сезонно/помидор	40	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
ТУ	Тфтели "домашние" п/ф ТУ10.13 14-003-0184342422-2021	60	11.10	15.52	2.86	195.49	0.135	0.09	0.32	0.030	0.008	36.34	133.43	1.710	0.030	18.34	1.45
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
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	Батон	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	25.30	29.2	92.5	734	0.36	0.19	32.19	0.47	4.55	188.93	427.39	3.71	0.074	64.81	3.73
Обед (полноценный рацион питания)																	
50	Салат из свеклы с сыром и маслом	60	2.70	4.70	4.31	70.34	0.01	0.46	5.70	0.020	0.10	97.20	65.56	0.43	0.010	13.79	0.84
68	Ши из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	200/10	1.97	5.18	8.97	90.38	0.02	0.002	9.2	0.04	0.08	36.74	74.2	1.16	0	12.4	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	Кисель фруктовый	200	0.06	0.02	20.73	83.34	0.00	0.00	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	30.65	27.9	72.6	664.3	0.5	0.8	19.1	0.2	4.4	232.0	416.6	3.4	0.0	91.1	4.1
Полдник																	
401	Оладьи "Домашние" со сливочным 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			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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 2

Возраст:

№ 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																	
338	Фрукт порционно / Яблоко1 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
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	160	16.29	18.99	5.04	256.23	0.12	0.27	0.32	0.04	1.94	131.38	248.50	1.35	0.03	21.55	1.51
376	Чай с сахаром	200	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
ПР	Батон	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
Итого за Завтрак молочный		440	28.43	27	45	531.3	0.37	0.42	3.36	0.08	6.3	352.4	487.3	4.0	0.07	64.6	3.42
Обед (полноценный рацион питания)																	
*29 ОП	Салат из капусты с огурцом соленым	60	0.94	2.11	2.66	33.37	0.02	0.034	27.90	0.02	0.94	26.09	19.04	0.22	0.014	9.00	0.37
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0.30	2	1.6	25.60	0.06	0.04	12.4	0	1.500	28.2	32.3	0.3	0	18.60	0.5
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	#REF!
171	Каша гречневая растительная 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
345	Компот из быстрозамороженных ягод	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		3427	176.85	158.4	489.2	3993.9	10.5	11.62	165.0	11.8	44.3446	1470.7	2507.3	36.0	16.256	569.4	#REF!
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
349	Компот из смеси сухофруктов	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

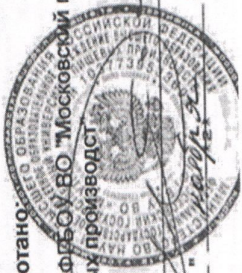
Утверждаю:

Директор МБОУ «ЧСОШ №1 с углубленным изучением отдельных предметов»



Е.Г. Цуканова

Разработано:
Ректор ФГБОУ ВО «Московский государственный университет
пищевых производств



Балыхин М.Г.

2021 г.

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся

школ Чернянского района

1-4 классы

2023-2024 учебный год