Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

# Рацион: Школа

понедельник

# Сезон:

осенне-весенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период **Неделя:** 1 **Возраст:** 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | 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% | | 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 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 |
| 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 |
| 385 | Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2% | | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | 0,080 | 0,00 | 2,60 | 0,020 | 0 | 240,0 | 180,00 | 0,00 | 0,000 | 28,00 | 0,20 |
| **Итого за Завтрак молочный** | |  | **760** | **23,47** | **26,3** | **77,1** | **639,8** | **0,41** | **0,44** | **15,93** | **0,20** | **1,29** | **700,31** | **620,71** | **1,94** | **0,054** | **123,69** | **4,60** |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *\* 49 ОП* | *Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел.*  *горошек)* | | *60* | *0,94* | *7,22* | *5,27* | 89,82 | *0,03* | *0,03* | *12,4* | *0,001* | *1,5* | *19,7* | *20,3* | *0,3* | *0,001* | *9,98* | *0,34* |
| 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 фрикаделькой из  птицы "Детские" (ГОСТ) | | 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" запеченые (в  соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | | 90 | 15,14 | 12,2 | 6,0 | 194,56 | 0,08 | 0,26 | 0,84 | 0,225 | 0,023 | 83,0 | 207,9 | 2,57 | 0,034 | 33,59 | 2,17 |
| 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 |
| 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)** | | | **794** | **31,51** | **20,81** | **106,98** | **741,2** | **0,55** | **0,49** | **26,83** | **0,33** | **5,17** | **193,92** | **505,85** | **5,67** | **0,049** | **105,80** | **6,37** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день 1554** | | | | **54,98** | **47,1** | **184,1** | **1381,0** | **0,96** | **0,94** | **42,76** | **0,52** | **6,46** | **894,23** | **1126,6** | **7,613** | **0,103** | **229,49** | **10,98** |

# Рацион: Школа

**Неделя:** 1

вторник

# Сезон: Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 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** | | **620** | **22,44** | **9,3** | **84,8** | **513,5** | **0,26** | **0,15** | **16,71** | **0,03** | **2,54** | **62,16** | **181,52** | **1,925** | **0,040** | **41,5** | **6,10** |
| **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 |
| 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 |
| 232 | Рыба, запеченная с овощами и сыром | 90 | 18,18 | 10,86 | 1,87 | 177,98 | 0,18 | 0,15 | 2,37 | 0,028 | 0,30 | 77,50 | 37,59 | 0,8 | 0,0 | 26,07 | 0,82 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,29 | 7,06 | 22,21 | 165,54 | 0,16 | 0,13 | 0,73 | 0,080 | 1,5 | 42,54 | 97,8 | 0,299 | 0,001 | 33,06 | 1,19 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,22 | 0,015 | 24,42 | 98,70 | 0,01 | 0,002 | 26,11 | 0,001 | 0 | 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)** | | **790** | **34,12** | **28,6** | **99,2** | **790,9** | **0,65** | **0,53** | **39,71** | **0,94** | **5,53** | **223,28** | **325,09** | **2,84** | **0,054** | **98,91** | **5,57** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день 1410** | | | **56,56** | **37,9** | **184,0** | **1304,4** | **0,91** | **0,68** | **56** | **0,97** | **8** | **285,4** | **506,61** | **4,8** | **0,094** | **140,42** | **11,67** |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары,морсы, напитки сокосодержащие (в т.ч. обогащенные) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Рацион: Школа

**Неделя:** 1

среда **Сезон:**

# Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая  ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | 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 |
|  | 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-пшенный с сахарной пудрой | 170 | 14,92 | 14,38 | 31,51 | 315,14 | 0,3 | 0,4 | 0,9 | 0,21 | 1,360 | 216,0 | 414,6 | 1,2 | 0,020 | 93,9 | 2,53 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,29 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **Итого за Завтрак молочный** | | **530** | **17,65** | **15,0** | **84** | **540,9** | **0,34** | **0,46** | **23,02** | **0,31** | **2,628** | **246,12** | **454,03** | **1,26** | **0,024** | **108,18** | **6,02** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *\* 29 ОП* | *Салат из капусты с огурцом* | *60* | *0,77* | *2,04* | *2,26* | *30,48* | *0,02* | *0,02* | *19,95* | *0,01* | *0,079* | *25,7* | *13,6* | *0,17* | *0,03* | *9,00* | *0,28* |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с | 60 | 0,30 | 2,00 | 1,60 | 25,60 | 0,06 | 0,04 | 12,40 | 0,00 | 1,50 | 28,20 | 32,30 | 0,30 | 0,00 | 18,60 | 0,50 |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом  птицы | 200/10 | 1,89 | 2,43 | 9,34 | 66,79 | 0,05 | 0,05 | 16,3 | 0,59 | 0,20 | 38,57 | 45,64 | 0,58 | 0,009 | 19,78 | 1,03 |
| 291 | Плов с птицей | 240 | 22,36 | 26,14 | 47,23 | 513,58 | 0,82 | 0,79 | 4,30 | 0,46 | 0 | 44,29 | 301,66 | 0 | 0 | 64,39 | 2,77 |
| 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 | 69,60 | 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)** | | **790** | **30,21** | **31,5** | **105,2** | **824,7** | **1,05** | **0,96** | **38,4** | **1,05** | **5,03333** | **144,4** | **478,13** | **2,1** | **0,013** | **120** | **6,10** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день 1320** | | | **47,86** | **46,5** | **188,9** | **1365,6** | **1,39** | **1,42** | **61** | **1,36** | **8** | **390,5** | **932,2** | **3,4** | **0,038** | **228,35** | **12,11** |

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары,морсы, напитки сокосодержащие (в т.ч. обогащенные) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Рацион: Школа

четверг **Сезон:**

осенне-весенний

**Неделя:** 1 **Возраст:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая  ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 173 | 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 |
| 377 | Чай с лимоном | 200//4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | 0,00 | 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 молочный** | | **560** | **14,56** | **17,3** | **67,0** | **481,6** | **0,29** | **0,30** | **14,93** | **0,146** | **1,29** | **348,0** | **360,5** | **0,86** | **0,044** | **86,9** | **5,15** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *\* 49 ОП* | *Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел.* | *60* | *0,94* | *7,22* | *5,27* | 89,82 | *0,03* | *0,03* | *12,4* | *0,001* | *1,5* | *19,7* | *20,3* | *0,3* | *0,001* | *9,98* | *0,34* |
| 56 | Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость" | 60 | 0,90 | 3,1 | 5,6 | 53,90 | 0,1 | 0,1 | 12,3 | 0,02 | 0,5 | 59,9 | 31,3 | 0,4228 | 0,003 | 16,3 | 0,70 |
| 96 | Рассольник "Ленинградский" на бульоне | 200 | 2,08 | 4,9 | 13,6 | 106,95 | 0,10 | 0,059 | 12,8 | 0,03 | 0 | 20,2 | 56,8 | 0 | 0 | 21,4 | 0,76 |
| 266 | Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с  ГОСТ Р 55366-2012) | 90 | 16,68 | 23,3 | 4,3 | 293,37 | 0,20 | 0,236 | 0,5 | 0,05 | 0,0675 | 54,5 | 200,1 | 2,57 | 0,045 | 27,5 | 2,17 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,29 | 7,06 | 22,21 | 165,54 | 0,16 | 0,13 | 0,73 | 0,080 | 1,5 | 42,54 | 97,8 | 0,299 | 0,001 | 33,06 | 1,19 |
| 342 | Компот из свежих яблок и лимона | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,90 | 113,56 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,01 | 0,4 | 6,9 | 4,4 | 0,1 | 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)** | | **780** | **27,78** | **46,4** | **106** | **955,2** | **0,7** | **0,6** | **45,9** | **0,19** | **7,30** | **223** | **491,2** | **5,000** | **0,051** | **125,6** | **6,95** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день 1340** | | | **42,34** | **63,7** | **172,6** | **1436,9** | **0,97** | **0,89** | **60,8** | **0,34** | **8,59** | **571,0** | **851,7** | **5,86** | **0,095** | **212,57** | **12,10** |

# Рацион: Школа

**Неделя:** 1

пятница

# Сезон: Возраст:

осенне- весенний

7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак молочный** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131 | Зеленый горошек | 20 | 4,60 | 0,24 | 10,7 | 63,2 | 0,16 | 0,04 | 0 | 0,00 | 1,82 | 23,0 | 65,8 | 0,64 | 0,00 | 21,4 | 0,00 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 20 | 4,64 | 6,80 | 0,02 | 79,84 | 0,01 | 0,06 | 0,14 | 0,046 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 0,80 | 0,040 | 7,00 | 0,26 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200 | 16,29 | 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 |
| 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** | | **600** | **24,00** | **26,5** | **44,5** | **512,8** | **0,2** | **0,4** | **29,8** | **0,5** | **5,098** | **358,4** | **415** | **2,48** | **0,078** | **52,2** | **5,53** |
| **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 |
| 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 |
| 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 |
| 304 | Рис отварной с маслом сливочным | 150 | 3,70 | 5,37 | 36,68 | 209,85 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0,04 | 0,000 | 14,90 | 79,40 | 0,0 | 0,001 | 27,90 | 0,59 |
| 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)** | | **810** | **41,84** | **33,5** | **116,9** | **936,4** | **0,45** | **0,41** | **11,5** | **0,07** | **3,492** | **128,79** | **339,3** | **3,2** | **0,04** | **95,6** | **6,65** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день 1410** | | | **65,84** | **60,0** | **161,4** | **1449,2** | **0,67** | **0,82** | **41,3** | **0,54** | **8,59** | **487,1** | **754,7** | **5,67** | **0,122** | **147,72** | **12,18** |

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары,морсы, напитки сокосодержащие (в т.ч. обогащенные) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Рацион: Школа

понедельник **Сезон:**

осенне-весенний

**Неделя:** 2 **Возраст:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая  ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | 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% | 20 | 4,64 | 6,80 | 0,02 | 79,84 | 0,01 | 0,06 | 0,14 | 0,046 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 0,80 | 0,040 | 7,00 | 0,26 |
| 173 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,30 | 12,5 | 54,3 | 358,9 | 0,14 | 0,18 | 3,35 | 0,037 | 1,30 | 147,6 | 198,6 | 0 | 0,0 | 57,8 | 1,30 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,030 | 0,06 | 120,40 | 90,0 | 1,10 | 0,010 | 14,00 | 0,12 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| 385 | Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2% | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | 0,080 | 0,00 | 2,60 | 0,020 | 0 | 240,0 | 180,00 | 0,00 | 0,000 | 28,00 | 0,20 |
| **Итого за Завтрак молочный** | | **760** | **23,54** | **29,0** | **102,6** | **766,2** | **0,33** | **0,42** | **17,98** | **0,15** | **2,59** | **705,33** | **596,93** | **1,94** | **0,053** | **115,80** | **4,37** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *\* 29 ОП* | *Салат из капусты с огурцом* | *60* | *0,77* | *2,04* | *2,26* | *30,48* | *0,02* | *0,02* | *19,95* | *0,01* | *0,079* | *25,7* | *13,6* | *0,17* | *0,03* | *9,00* | *0,28* |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с | 60 | 0,30 | 2,00 | 1,60 | 25,60 | 0,06 | 0,04 | 12,40 | 0 | 1,50 | 28,20 | 32,30 | 0,30 | 0,00 | 18,60 | 0,50 |
| 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 |
| 266 | Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с  ГОСТ Р 55366-2012) | 90 | 16,68 | 23,3 | 4,3 | 293,37 | 0,20 | 0,236 | 0,5 | 0,05 | 0,0675 | 54,5 | 200,1 | 2,57 | 0,045 | 27,5 | 2,17 |
| 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 |
| 377 | Чай с лимоном | 200//4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | 0,00 | 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 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | **780** | **30,15** | **34,2** | **99,4** | **825,4** | **0,53** | **0,44** | **55,3** | **0,08** | **6,3895** | **192,2** | **431,3** | **6,35** | **0,08** | **100,7** | **6,55** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день 1540** | | | **53,69** | **63,2** | **202,0** | **1591,6** | **0,86** | **0,86** | **73,3** | **0,24** | **8,98** | **897,5** | **1028,2** | **8,29** | **0,135** | **216,45** | **10,92** |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

**Рацион: Школа**

# Неделя: 2

среда

# Сезон: Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | 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 | 0,3 | 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 |
| ПР | Молоко сгущенное порционно | 30 | 1,50 | 0,00 | 11,40 | 51,60 | 0,01 | 0,08 | 0,20 | 0,01 | 0,04 | 61,4 | 43,8 | 0,2 | 0,001 | 6,8 | 0,04 |
| 223 | Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным | 170 | 15,23 | 17,48 | 36,71 | 365,08 | 0,09 | 0,33 | 0,48 | 0,22 | 1,80 | 143,67 | 290,6 | 2,2 | 0,008 | 48,51 | 1,31 |
| 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** | | **540** | **19,36** | **18,04** | **86,54** | **585,977** | **0,167** | **0,453** | **15,267** | **0,240** | **3,018** | **234,65** | **370,97** | **2,449** | **0,010** | **71,71** | **4,813** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 1,50 | 3,47 | 6,77 | 64,31 | 0,04 | 0,03 | 8,6 | 0,74 | 0,2 | 23,39 | 34,0 | 0,01 | 0,04 | 15,61 | 0,7 |
| 113 | Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей  зеленью | 200//10 | 6,90 | 6,950 | 18,760 | 165,190 | 0,180 | 0,170 | 4,220 | 0,820 | 0,300 | 34,700 | 75,880 | 0,100 | 0,001 | 14,510 | 0,990 |
| 293 | Птица, порционная 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 |
| 304 | Рис отварной с маслом сливочным | 150 | 3,70 | 5,37 | 36,68 | 209,85 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0,04 | 0,000 | 14,90 | 79,40 | 0,0 | 0,001 | 27,90 | 0,59 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов С-  витаминизированный | 200 | 0,22 | 0,001 | 24,42 | 98,57 | 0 | 0 | 26,11 | 0 | 0 | 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)** | | **790** | **36,00** | **27,4** | **113,6** | **844,6** | **0,4** | **0,4** | **39,5** | **1,6** | **3,8** | **134,4** | **279,2** | **1,3** | **0,044** | **87,5** | **5,9** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день 1330** | | | **55,36** | **45,44** | **200,14** | **1430,58** | **0,567** | **0,853** | **54,77** | **1,84** | **6,818** | **369,05** | **650,17** | **3,749** | **0,054** | **159,21** | **10,713** |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

**Рацион: Школа**

вторник

# Сезон:

осенне-весенний

**Неделя:** 2 **Возраст:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | 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 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 / Помидор | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,56 | 0,027 | 0,032 | 9,73 | 0,36 | 1,88 | 24,4 | 30,4 | 0,28 | 0,005 | 10,2 | 0,40 |
| 280 | Фрикадельки "Детские" запеченные под соусом  молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 90 | 10,88 | 11,45 | 10,28 | 187,72 | 0,079 | 0,135 | 0,71 | 0,023 | 0,0225 | 31,98 | 125,21 | 1,63 | 0,090 | 17,07 | 1,60 |
| 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 | 0,00 | 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** | | **554** | **21,51** | **19,53** | **88,89** | **617,42** | **0,253** | **0,23** | **14,78** | **0,433** | **4,176** | **88,723** | **267,333** | **2,761** | **0,099** | **45,18** | **49,573** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *\* 49 ОП* | *Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел.* | *60* | *0,94* | *7,22* | *5,27* | 89,82 | *0,03* | *0,03* | *12,40* | *0,001* | *1,5* | *19,7* | *20,3* | *0,3* | *0,001* | *9,98* | *0,34* |
| 45 | Салат из 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 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,52 | 2,840 | 16,670 | 102,32 | 0,070 | 0,060 | 9,050 | 0,047 | 0,700 | 20,590 | 48,190 | 0,200 | 0,001 | 14,560 | 0,740 |
| 259 | Жаркое по- домашнему | 240 | 17,12 | 18,01 | 30,61 | 353,05 | 0,26 | 0,24 | 37,56 | 0,070 | 0,42 | 50,64 | 261,8 | 4,2 | 0,002 | 67,04 | 3,98 |
| 345 | Напиток фруктовый | 200 | 0,10 | 0,10 | 15,36 | 62,74 | 0,01 | 0,02 | 2,6 | 0,018 | 0,04 | 43,0 | 6,8 | 0,1 | 0,001 | 4,30 | 1,60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания) 780** | | | **25,31** | **23,0** | **95,0** | **688,0** | **0,51** | **0,44** | **65,3** | **0,21** | **4,793** | **161,76** | **416,2** | **5,91** | **0,01** | **105,80** | **8,00** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день 1334** | | | **46,82** | **42,53** | **183,89** | **1305,42** | **0,763** | **0,67** | **80,08** | **0,643** | **8,969** | **250,483** | **683533** | **8,671** | **0,109** | **150,98** | **57,573** |

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары,морсы, напитки сокосодержащие (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**

# Неделя: 2

четверг

# Сезон: Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 293 | Макаронные изделия отварные с маслом  сливочным и творогом | 210 | 0,57 | 6,40 | 0,52 | 335,32 | 0,13 | 0,04 | 0,80 | 0,042 | 1,75 | 105,30 | 64,69 | 1,09 | 0,002 | 72,41 | 1,90 |
| 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** | | **550** | **6,50** | **10,7** | **48,9** | **592** | **0,25** | **0,08** | **12,99** | **0,10** | **3,28** | **229,23** | **271,43** | **2,13** | **0,006** | **106,21** | **4,87** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром и маслом растительным | 60 | 2,70 | 4,70 | 4,31 | 70,34 | 0,01 | 0,046 | 5,70 | 0,02 | 0,10 | 97,02 | 65,56 | 0,43 | 0,001 | 13,79 | 0,84 |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом  птицы | 200/10 | 1,89 | 2,43 | 9,34 | 66,79 | 0,05 | 0,05 | 16,3 | 0,59 | 0,20 | 38,57 | 45,64 | 0,58 | 0,009 | 19,78 | 1,03 |
| 232 | Рыба, запеченная под соусом | 90 | 19,99 | 10,49 | 2,69 | 185,09 | 0,20 | 0,17 | 0,9 | 0,03 | 0,1125 | 37,49 | 112,59 | 0,25 | 0,010 | 20,72 | 0,71 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,29 | 7,06 | 22,21 | 165,54 | 0,16 | 0,13 | 0,73 | 0,080 | 1,5 | 42,54 | 97,8 | 0,299 | 0,001 | 33,06 | 1,19 |
| 345 | Компот из компотной смеси | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 83,34 | 0,01 | 0,07 | 2,50 | 0,0 | 0,20 | 4,00 | 3,30 | 0,08 | 0,001 | 1,70 | 0,15 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | **790** | **32,60** | **25,4** | **86,1** | **703,2** | **0,5** | **0,5** | **26,8** | **0,7** | **5,4** | **238,9** | **405,4** | **2,8** | **0,0** | **98,5** | **5,0** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день 1340** | | | **39,09** | **36,1** | **135,0** | **1294,7** | **0,79** | **0,60** | **39,8** | **0,82** | **8,73** | **468,2** | **676,8** | **4,98** | **0,031** | **204,66** | **9,87** |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

**Рацион: Школа**

# Неделя: 2

пятница

# Сезон: Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131 | Зеленый горошек | 20 | 4,60 | 0,24 | 10,7 | 63,2 | 0,16 | 0,04 | 0 | 0,00 | 1,82 | 23,0 | 65,8 | 0,64 | 0,00 | 21,4 | 0,00 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 20 | 4,64 | 6,80 | 0,02 | 79,84 | 0,01 | 0,06 | 0,14 | 0,046 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 0,80 | 0,040 | 7,00 | 0,26 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200 | 16,29 | 19,0 | 5,0 | 256,23 | 0,12 | 0,27 | 0,32 | 0,04 | 1,944 | 131,38 | 248,5 | 1,35 | 0,03 | 21,55 | 1,51 |
| 338 | Фрукт порционно / 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** | | **580** | **28,16** | **27** | **54** | **567,5** | **0,35** | **0,41** | **20,05** | **0,10** | **5,0** | **357,0** | **450,9** | **2,8** | **0,07** | **63,4** | **5,14** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *\* 29 ОП* | *Салат из капусты с огурцом* | *60* | *0,77* | *2,04* | *2,26* | *30,48* | *0,02* | *0,02* | *19,95* | *0,01* | *0,079* | *25,7* | *13,6* | *0,17* | *0,03* | *9,00* | *0,28* |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с | 60 | 0,30 | 2,00 | 1,60 | 25,60 | 0,06 | 0,04 | 12,40 | 0,00 | 1,50 | 28,20 | 32,30 | 0,30 | 0,00 | 18,60 | 0,50 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью на курином  бульоне | 200 | 9,90 | 8,9 | 25,2 | 220,5 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 0,02 | 0 | 39,5 | 74,7 | 0 | 0 | 21,8 | 0,30 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 14,55 | 16,8 | 2,9 | 221,0 | 0 | 0,00 | 0,92 | 0,000 | 0,000 | 21,8 | 0,0 | 0,00 | 0,000 | 22,0 | 3,06 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 6,57 | 4,19 | 32,32 | 193,27 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0,03 | 2,55 | 18,12 | 157,03 | 0,89 | 0,0014 | 104,45 | 3,55 |
| 389 | Сок фруктовый\*\* | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 0,02 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | **790** | **36,99** | **32,8** | **109,0** | **879,1** | **0,4** | **0,19** | **25,3** | **0,1** | **7,38333** | **140,9** | **362,5** | **2,4** | **0,006** | **184,3** | **9,20** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день 1370** | | | **65,14** | **59,5** | **162,7** | **1446,5** | **0,80** | **0,61** | **45,4** | **0,16** | **12,43** | **497,9** | **813,4** | **5,27** | **0,080** | **247,65** | **14,34** |