

Утверждаю:
директор МБОУ
«Новохуторная СОШ»
Бородин М.А.
«10» _____ 2025 год



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ (10 дневное) МЕНЮ

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Новохуторная средняя общеобразовательная школа им. М.В. Шидловского»
Красногвардейского района Белгородской области
возрастная категория: 12 -18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Школа

понеделник
 12-18 лет
 осенне-весенний

Неделя: 1
 Сезон: Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Ж		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Fe
1	2	3	4	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	Котлеты "Куриные"	100	15,24	5,8	10,2	153,8	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	0,06
203	Макаронные изделия отварные с маслом Сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ГР	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 Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свежих овощей с маслом растительным	100	1,43	5,08	0,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	250/15	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,87	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	85,11	41,76	0,8	0,0	28,96	0,91
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,056	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ГР	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
ГР	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)																	
Итого в день																	
			64,28	45,7	205,4	1583,2	1,02	0,80	62	1,22	9	333,5	585,94	5,4	0,105	165,58	11,36

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

Сезон: осенне-весенний

вторник

12-18 лет

Возраст:

Неделя: 1

Неделя: 1																	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская я	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																	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,034	0,040	12,17	0,45	2,35	30,5	38,0	0,35	0,006	12,75	0,50
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,30	320,29	0,15	0,34	0,41	0,05	2,425	164,23	310,63	1,69	0,04	26,94	1,89
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак молочный		695	29,34	33,0	46,2	599,0	0,3	0,5	32,3	0,6	6,078	441,3	510	3,09	0,097	61,8	6,08
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40
106	Суп картофельный с рыбными консервами	210/50	14,50	15,40	33,10	323,00	0,21	0,15	0,41	0,02	0,067	42,66	161,00	1,88	0,05	24,60	1,77
293	Птица, порционная запеченая	100	21,13	12,08	0,19	193,93	0,10	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0012	33,5	0,71
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)		920	47,17	39,9	132,9	1079,1	0,49	0,45	15,3	0,09	3,567	159,90	399,3	3,8	0,07	115,9	7,73
Итого в день			76,50	72,9	179,0	1678,1	0,75	0,95	47,7	0,66	9,65	601,2	909,4	6,92	0,167	177,73	13,81

Приложение В к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
Рацион: Школа

№ ряд		Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 1					Среды					Сезон: осенне-весенний					12-18 лет				
			Пищевые вещества (г)					Энергетическая					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции	Б	Ж	У	г	к	ж	б	г	г	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg
1		2	3	4	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	0	0	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	0,050	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12				
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой		200	17,55	16,92	37,07	370,75	0,3	0,5	1,1	0,25	1,600	254,1	487,8	1,2	0,020	110,5	2,98				
376	Чай с сахаром		200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87				
пр	Хлеб пшеничный		40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
Итого за Завтрак молочный			560	20,28	17,6	89	596,5	0,38	0,55	23,19	0,33	2,868	284,23	527,27	1,23	0,022	124,80	6,46				
Обед (полноценный рацион питания)																						
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом		100	1,28	3,4	3,767	50,80	0,033	0,033	33,25	0,017	0,131	42,83	22,7	0,283	0,05	15,00	0,47				
24	Салат из свежих помидоров и огурцов		100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83				
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом птицы		250/15	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32				
291	Плов с птицей		280	26,08	30,49	55,10	599,17	0,86	0,92	5,01	0,46	0	51,67	351,93	0	0	75,12	3,23				
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)			1025	35,96	41,2	120,5	997,2	1,27	1,16	85,3	0,56	6,779	224,4	585,67	2,7	0,066	164	7,64				
Итого в день				56,24	58,8	209,8	1593,7	1,65	1,71	108	0,89	10	508,7	1112,9	4,0	0,088	288,75	14,11				

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Неделя: 1					Энерге- тиче- ская	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																			
			Пищевые вещества (г)																														
			Б	Ж	У	Я																											
			3	4	5	6	7		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe														
Завтрак мясной																																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20														
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33															
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	9,04	12,26	36,00	290,51	290,51	0,28	0,25	1,63	0,100	0	178,23	277,98	0	0,001	82,11	1,91															
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87															
ГР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	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		619	17,52	21,4	74,2	559,7	559,7	0,35	0,37	15,29	0,178	1,32	427,6	441,1	1,06	0,055	105,1	5,60															
Обед (полноценный рацион питания)																																	
* 49 ОП		100	1,57	12,03	8,78	149,70	149,70	0,05	0,05	20,67	0,002	2,5	32,63	33,9	0,5	0,002	16,63	0,567															
56	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зеп.	100	1,50	5,2	9,3	89,83	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17															
96	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	250	2,60	6,13	17,03	133,69	133,69	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95															
266	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	100	18,54	25,85	4,76	325,96	325,96	0,23	0,26	0,54	0,05	0,075	60,6	222,4	2,85	0,050	30,6	2,41															
Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012		180	3,95	8,47	25,65	198,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43															
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	0,16	0,16	27,90	113,56	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,4	6,9	4,4	0,1	0,0	8,0	0,72															
342	Компот из свежих яблок и лимона	40	2,64	0,48	13,68	69,6	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78															
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293															
ГР	Хлеб пшеничный	1010	32,99	58,5	112	1143,5	1143,5	0,9	0,8	65,8	0,23	8,44	296	571,8	5,725	0,060	158,2	8,32															
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			50,51	80,0	186,4	1703,2	1703,2	1,23	1,14	81,1	0,41	9,76	723,4	1012,9	6,78	0,115	263,30	13,92															
Итого в день																																	

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

Приложение 8 к СанПин 2 3/2 4.3590.20

Рацион: Школа
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Неделя: 1
пятница

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33	
173	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	9,04	12,25	36,00	290,51	0,28	0,25	1,63	0,100	0	178,23	277,98	0	0,001	82,11	1,91	
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		815	26,43	30,5	84,3	717,8	0,47	0,51	16,29	0,21	1,32	779,96	701,31	2,14	0,065	141,86	5,05	
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел.горошек)	100	1,57	12,033	8,783	149,70	0,05	0,05	20,67	0,002	2,5	32,833	33,9	0,5	0,00	16,63	0,57	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00	
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03	
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	16,83	13,6	6,7	216,18	0,09	0,29	0,94	0,25	0,025	92,18	231,0	2,85	0,038	37,33	2,41	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03	
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
Итого за питание		929	36,31	24,62	123,50	860,8	0,67	0,59	39,26	0,41	5,68	236,62	591,49	6,50	0,056	129,26	7,42	
Итого за день			62,75	55,1	207,8	1578,6	1,14	1,10	55,54	0,61	6,99	1016,58	1292,8	8,645	0,121	271,12	12,47	

Рацион: Школа

1

Неделя: понедельник

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж		У	В1	В2	С	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	56,70	0,03	0,01	0,65	0,02	0,03	5,68	38,4	0,04	0,001	4,2	0,37
71	Овощи порционно / Помидор	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,034	0,040	12,17	0,45	2,35	30,5	38,0	0,35	0,005	12,75	0,50
280	Фрикадельки "Детские" запеченные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55366-	100	12,09	12,73	11,43	208,58	0,088	0,15	0,79	0,025	0,025	35,54	139,13	1,81	0,100	18,95	1,78
203	Макаронные изделия отварные с маслом Сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
377	Чай с лимоном	200/4	0,25	0,06	15,22	62,45	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		604	23,97	21,52	97,71	680,31	0,29	0,26	27,30	0,53	4,90	101,0	298,09	3,17	0,11	51,31	4,84
Обед (полноценный рацион питания)																	
67	Винегрет овощной	100	2,500	5,783	11,263	107,18	0,067	0,05	14,333	1,233	0,333	38,98	56,73	0,017	0,067	26,017	1,167
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	250/15	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250
293	Птица, порционная запеченная	100	21,13	12,08	0,19	193,93	0,10	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0012	33,5	0,71
349	Компот из смеси сухофруктов Витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		925	41,66	33,8	130,4	992,0	0,5	0,5	46,4	2,3	4,0	164,3	337,7	1,4	0,1	109,2	6,9
Итого в день			65,63	55,3	228,1	1672,4	0,83	0,77	73,7	2,85	8,94	255,3	635,8	4,53	0,181	160,47	11,76

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

7-11 лет

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тика	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	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	30	6,90	0,36	15,99	94,80		0,24	0,05	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,95	0,002	32,1	0,006
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80		0,01	0,08	0,18	0,038	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,30	320,29		0,15	0,34	0,41	0,05	2,425	164,23	310,63	1,69	0,04	26,94	1,89
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40		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		645	35,69	33	60	683,1		0,46	0,52	20,17	0,13	6,5	445,3	570,9	3,7	0,09	81,2	5,58
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из капусты с огурцом	100	1,28	3,4	3,767	50,80		0,033	0,033	33,25	0,017	0,131	42,83	22,7	0,283	0,05	15,00	0,47
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью	100	0,50	3,33	2,67	42,67		0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83
103	Суп картофельный с вермишелью на курином Бульоне	250	12,38	11,13	31,50	275,63		0,250	0,063	8,25	0,03	0	49,3	93,3	0	0	27,3	0,30
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	180	7,88	5,03	38,78	231,92		0,072	0,036	0	0,036	3,05	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,25
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		0,06	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)		1010	42,26	40,6	126,6	1039,9		0,6	0,28	68,4	0,1	9,024	216,0	672,8	3,1	0,057	238,0	10,71
Итого в день			77,95	73,8	186,9	1723,0		1,05	0,79	88,5	0,21	15,48	661,3	1243,7	6,76	0,149	319,23	16,29

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоподержание (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

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний
Возра: 7-11 лет

0-11 лет

СТ:

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Мас са порц и и	Пищевые вещества (г)				Энерге- тиче- ская я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	7		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Завтрак молочный																			
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20		
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	96,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33		
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	230	6,40	14,38	62,45	412,74	0,16	0,21	3,85	0,043	1,50	169,7	228,4	0	0,0	66,5	1,50		
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,50	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		795	25,79	32,6	110,7	840,0	0,36	0,47	18,51	0,17	2,81	771,47	651,72	2,14	0,063	126,22	4,63		
Обед (полноценный рацион питания)																			
24	Салат из капусты с огурцом	100	1,28	3,4	3,767	50,80	0,033	0,033	33,25	0,017	0,131	42,83	22,7	0,283	0,05	15,00	0,47		
84	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83		
266	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,21	3,31	15,93	102,36	0,063	0,053	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00		
203	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	18,54	25,86	4,76	325,96	0,23	0,26	0,54	0,05	0,075	60,6	222,4	2,85	0,050	30,6	2,41		
377	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03		
111	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,05	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,05	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87		
111	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	68,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78		
111	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)		1014	34,30	40,8	112,9	955,7	0,64	0,53	0,6	1,04	7,724	247,6	505,6	7,43	0,11	129,5	7,68		
Итого за день			60,09	73,3	223,6	1795,8	1,00	0,99	19,1	1,21	10,54	1019,1	1157,4	9,57	0,174	255,67	12,32		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

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: осенне-весенний
Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тиче- ская	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	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																		
293	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	210	0,57	6,40	0,52	335,32		0,13	0,04	0,80	0,042	1,75	105,30	54,69	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
ГР	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		0,26	0,08	12,99	0,10	3,28	229,23	271,42	2,13	0,006	106,21	4,87

Обед (полноценный рацион питания)

50	Салат из свеклы с сыром и маслом	100	4,50	7,83	7,18	117,23		0,017	0,077	9,50	0,03	0,17	161,70	109,27	0,72	0,002	22,96	1,40
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом птицы	250/15	2,43	3,12	12,01	85,84		0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	59,68	0,75	0,011	25,43	1,32
232	Рыба, запеченная под соусом	100	22,21	11,65	2,89	205,65		0,23	0,19	1,1	0,03	0,125	41,65	125,10	0,27	0,011	23,03	0,79
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65		0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
345	Компот из быстрозамороженных ягод	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
ГР	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
ГР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507		0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		925	37,82	31,8	96,4	822,8		0,6	0,5	35,5	0,2	5,9	327,3	494,2	3,4	0,0	122,2	6,2
Итого в день			44,31	42,5	145,3	1414,3		0,86	0,62	48,5	0,34	9,17	556,6	765,6	5,52	0,035	228,42	11,03

Приложение В к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

Сезон: осенне-весенний
12-18 лет

Возраст:

пятица

Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
301	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
	Молоко спущенное 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	200	17,92	20,56	43,19	425,51	0,11	0,39	0,56	0,26	1,80	169,02	341,9	2,2	0,008	57,07	1,54
379	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
197	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак молочный		570	22,04	21,22	92,52	645,30	0,19	0,51	20,35	0,29	3,02	257,00	422,22	2,45	0,01	77,27	4,94
Обед (полноценный рацион питания)																	
49 СЛ	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, 30г)	100	1,57	12,033	8,783	149,70	0,05	0,05	20,667	0,002	2,5	32,833	33,9	0,5	0,00	16,63	0,57
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
100	Суп картофельный с гречневой крупой	250	3,15	3,550	20,838	127,50	0,088	0,075	11,313	0,059	0,675	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925
299	Жаркое по-домашнему	200	19,98	21,01	35,71	411,89	0,31	0,28	43,82	0,082	0,49	59,06	305,5	4,2	0,002	78,22	4,65
345	Напиток фруктовый	200	0,10	0,10	15,35	62,74	0,01	0,02	2,6	0,019	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,50
197	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
197	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	29,39	27,5	108,0	757,6	0,51	0,55	84,2	0,28	5,238	194,15	484,5	6,09	0,01	127,62	9,25
Итого за день.			51,44	48,8	200,6	1446,9	0,80	1,06	104,5	0,57	8,26	451,2	906,7	8,54	0,020	204,89	14,19

Примечание: ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоподержание (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20