

Утверждаю:
директор МБОУ
«Новоухотинская СОШ»
Бородин М.А.
2025 год



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ (10 дневное) МЕНЮ

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Новоухотинская средняя общеобразовательная школа им. М.В. Шидловского»

Красногвардейского района Белгородской области

возрастная категория: 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Неделя: 1

Рацион: Школа

Сезон: Осенне-весенний 7-11 лет

Понедельник

Возраст: 1

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	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 мясной																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт	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	0,066	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	200/74	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
119	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,33	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	6,70
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	200/710	6,90	6,950	18,76	165,19	0,180	0,17	4,220	0,820	0,300	34,70	75,88	0,100	0,001	14,51	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
119	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
119	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,33	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 сокобогатые (в т.ч. обогащенные)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион:
Школа

Неделя: 1
вторник

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 7-11 лет

№ ре- цепт	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и	И пищевые вещества (г)				Энерг е- тическ ая ценнос ть	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	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
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	176,0	100,0	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	0,000	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
119	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,33	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 консервами	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 запеченная	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
119	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
119	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,33	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	65,8	60,0	161,4	1449,2	0,67	0,82	41,3	0,54	8,59	487,1	754,7	5,67	0,122	142,7	12,1
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)																	

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

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

Неделя: 1 среда

Сезон: осенне-весенний 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 / 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-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,9 2	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	0,000 1	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ГР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12 0	62,507	0,027	0,01 3	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,29 3
Итого за Завтрак молочный		530	17,6 5	15,0	84	540,9	0,34	0,46	23,02	0,31	2,628	246,1 2	454,03	1,26	0,024	108,1 8	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	0,2 8
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	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	22,3 6	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
ГР	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
ГР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12 0	62,507	0,027	0,01 3	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,29 3
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	30,2 1	31,5	105,2	824,7	1,05	0,96	38,4	1,05	5,0333	144,4	478,13	2,1	0,013	120	6,10
Итого в день		1320	47,8 6	46,5	188,9	1365,6	1,39	1,42	61	1,36	8	390,5	932,2	3,4	0,038	228,3 9	12,1 1

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

Неделя: 1		Н:		Возраст:		7-11 лет												
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и	Пищевые вещества			Энерг е- тичес кая ценнос ть	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	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	
119	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,01	0,587	0,000	0,933	5,333	17,33	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	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	
98	Рассольник "Пеннинградский" 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	
119	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,01	0,587	0,000	0,933	5,333	17,33	0,011	0,001	0,000	0,293	
119	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,01	0,587	0,000	0,933	5,333	17,33	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

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

пятница

Сезо
н: осенне-весенний

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1		B2	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 пшенная 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		
ГР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	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 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		
102	Суп картофельный с горохом на м/б	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	12,2	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	0,76	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		
ГР	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		
ГР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	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		

Неделя: 2
поне-
дель-
ник

Сезо
н: 7-11 лет
осенне-
весенний
Возрас

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а пор- ции	Пищевые вещества				Энерг е- тическ ая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Т		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 мясной																		
198	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	0,03	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40	
280	Фрикадельки "Детские" запеченные под соусом	90	10,8	11,45	10,28	187,72	0,079	0,13	0,71	0,023	0,022	31,98	125,2	1,63	0,090	17,07	1,60	
	молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)																	
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	200/14	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	
119	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,01	0,587	0,000	0,933	5,333	17,33	0,011	0,001	0,000	0,29	3
Итого за Завтрак мясной																		
	Обод (полноценный рацион питания)	554	21,5	19,53	88,89	617,42	0,25	0,23	14,78	0,43	4,18	88,7	267,3	2,76	0,10	45,18	4,39	
Обод (полноценный рацион питания)																		
67	Винегрет овощной	60	1,50	3,47	6,77	64,31	0,04	0,0	8,6	0,74	0,2	23,39	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7	
113	Суп-паша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200/10	6,90	6,950	18,76	165,19	0,180	0,17	4,220	0,820	0,300	34,70	75,88	0,100	0,001	14,51	0,99	0
293	Птица, порционная запеченная	90	19,0	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 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	
119	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	
119	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,01	0,587	0,000	0,933	5,333	17,33	0,011	0,001	0,000	0,29	3
Итого за Обод (полноценный рацион питания)																		
		790	36,0	27,4	113,6	844,6	0,4	0,4	39,5	1,6	3,8	134,4	279,2	1,3	0,0	87,5	5,9	
Итого в день																		
		1344	57,5	46,9	202,5	1462,0	0,70	0,67	54,3	2,03	8,01	223,1	546,5	4,08	0,142	132,6	10,2	6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион:
Школа

Неделя:
2

Сезо
н:
Возрас
т:

осенне-
весенний

7-11 лет

№ рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса а порции	Пищевые вещества (г)				Энерг е- тия	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 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 45% твердо-мягкий порционно с м.д.ж.	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,0	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	0,000	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
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 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)																		
228	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	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	
101	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	
210	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	0,001	104,45	3,55	
100	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	
111	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	
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 питания)		790	36,99	32,8	109,0	879,1	0,4	0,19	25,3	0,1	7,3833	140,9	362,5	2,4	0,006	184,35	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	

осенне-весенний

Сезо

среда

Рационное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Школа

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и	Неделя: 2				Возраст:				7-11 лет						
			Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Энерг е- тическ ая ценнос ть	B1	B2	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		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
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	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
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	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
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	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
379	Кофейный напиток на молоке	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,01	0,587	0,000	0,933	5,333	17,33	0,011	0,001	0,000	0,293
ГПР	Хлеб пшеничный	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,080	0,00	2,60	0,020	0	240,0	180,0	0,00	0,000	28,00	0,20
385	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	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
Итого за Завтрак молочный																	
Обед (полноценный рацион питания)		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
29 ОП	Салат из капусты с огурцом	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
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	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
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	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
266	Быфилекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	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
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200/74	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
377	Чай с лимоном	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
ГПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,33	0,011	0,001	0,000	0,293
ГПР	Хлеб пшеничный	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 за Обед (полноценный рацион питания)																	
Итого в день		1540	53,69	63,2	202,0	1591,5	0,86	0,86	73,3	0,24	8,98	897,5	1028,2	8,29	0,135	215,45	10,92

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

(лист 9)

Рацион: Школа

Неделя:

2

четве
рг

Сезо
н:
Возрас
т:

осенне-
весенний

7-11 лет

№ реца	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг е- тическ ая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Е-		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 молочный																		
293	Микронные 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	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	
119	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	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	
346	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	
119	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	
119	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 2.312.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса а порции	Пищевые вещества				Энерг е- тическ ая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	Е		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	0,3	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		
ГР	Молоко стуженное 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	15,2 ₃	17,48	36,71	365,08	0,09	0,33	0,48	0,22	1,80	143,6 ₇	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	0,000 ₁	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87		
ГР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12 ₀	62,507	0,027	0,01 ₃	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,29 ₃		
Итого за Завтрак молочный		540	19,3 ₆	18,04	86,54	585,98	0,17	0,45	15,26	0,24	3,02	234,6 ₅	370,95	2,45	0,01	71,71	4,81		
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	0,00 ₁	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,3 ₄		
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 гречневой крупой	200	2,52	2,840	16,67 ₀	102,32	0,070	0,06 ₀	9,050	0,047	0,700	20,59 ₀	48,190	0,200	0,001	14,56 ₀	0,74 ₀		
259		240	17,1 ₂	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		
346	Жаркое по-домашнему	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		
ГР	Напиток фруктовый	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 ржано-пшеничный	40	2,03	0,213	13,12 ₀	62,507	0,027	0,01 ₃	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,29 ₃		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		780	25,3 ₁	23,0	95,0	688,0	0,51	0,44	65,3	0,21	4,793	161,7 ₆	416,2	5,91	0,01	105,8 ₀	8,00		
Итого в день		1320	44,6 ₇	41,0	181,6	1274,0	0,68	0,90	80,6	0,44	7,81	396,4	787,2	8,36	0,019	177,5 ₁	12,8 ₁		

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-