

Согласовано:
Директор
МБОУ «Грушевская Основная
Общественная Школа»



Рязанова Е.М.

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "БизнесЦентр"



И.И.Фозанина

Перспективное меню на 2022 год

**В Муниципальном Образовательном Учреждении «Грушевская Основная
Общественная Школа» Волоконовского района Белгородской области
(предоставление горячих завтраков и обедов)**

для обучающихся с 7 до 11 лет

Район: Школа

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Неделя: 1

Приложение № 4 СанПиН 2.3.1.301.08

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				У	В1	В2	В	С	А	Е	Са	P	Zn	I	Mg
			б	ж	с	б	ж	с													
377	Заправка молочная	50	7,44	11,50	0,6	26,65	158,00	0,4	0,1	0	0,005	4,59	57,5	164,5	1,60	0,003	53,5	0,01	1,7	1,6	
	Зеленый горошек	20	14,07	4,84	0,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	178,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,08	0,08	0,08	
	Бульбоб с сыром	200	22,84	16,29	18,90	5,04	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,84	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	0,11	1,1	1,1	
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/14	2,48	0,26	0,08	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,17	0,17	0,17	
	Чай с лимоном	470	53,63	32,69	26,5	46,9	556,5	0,53	0,44	3,38	0,09	6,65	372,83	622,78	3,77	0,073	87,29	3,66	3,66	3,66	
	% от суточной нормы		36,32%	28,8%	28,8%	12,3%	20,5%	37,6%	27,5%	4,8%	9,7%	55,4%	31,1%	43,6%	26,8%	72,8%	29,1%	14,7	14,7	14,7	
45	Обед (полноценный рацион питания)	100	7,00	1,50	2,18	9,33	62,88	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,30	1,00	1,00	1,00	
102	Суп картофельный с горохом	250/15	5,60	6,22	3,98	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	1,03	1,03	
268	Паштет детский "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 56368-2012)	80	28,23	13,46	10,8	5,3	172,94	0,07	0,23	0,75	0,2	0,021	73,74	184,8	2,28	0,030	29,80	1,03	1,03	1,03	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,95	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,038	1,50	15,64	55,45	0,94	0,002	10,10	1,03	1,03	1,03	
348	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	4,00	0,22		24,42	98,58			26,11											
ГР	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,35	2,64	0,48	13,68	69,50	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	83,20	1,20	0,001	9,40	0,70	0,70	0,70	
	Бездрожжи	10	3,87	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	0,91	0,91	0,91	
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	960	80,00	30,88	21,63	110,24	791,2	0,63	0,61	61,68	0,36	4,68	227,41	525,87	5,91	0,047	119,55	6,43	6,43	6,43	
	% от суточной нормы		34,31%	23,6%	23,6%	30,9%	29,1%	44,9%	32,0%	88,1%	39,5%	39,0%	19,0%	43,8%	42,2%	47,5%	39,9%	39,9%	39,9%	39,9%	
	Итого в день																				
	Суточная норма		133,63	63,57	46,1	168,2	1347,7	1,15	0,98	65,06	0,44	11,33	500,34	1043,7	9,673	0,120	206,84	9,68	9,68	9,68	
	% от суточной нормы		90,00%	92,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,00	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	18,00	18,00	
	% от суточной нормы		70,63%	52,3%	43,1%	45,5%	62,4%	59,5%	92,9%	49%	94,4%	50,0%	87,4%	69,1%	420,0%	47,5%	68,9%	68,9%	68,9%	68,9%	



Примерное меню и食譜ная ценность приготовленных блюд (лист 2)
 Район: Школа

Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 07-11 лет

Неделя: 1
 вторник

№ реч.	Наименование блюда	Массовый порцион	Полезные вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	Ф		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	1	Ма	Fe
1	3	4,00	0	0	6	7	0,01	0,51	2,5	0,08	0,980	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,11	
Завтрак мясной																		
71	Стушеное молоко	20	0,10	0	14,3	57,60	0,01	0,51	2,5	0,08	0,980	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,11	
268	Пудинг творожный	160	42,55	13,53	29,86	256,60	0,2	0,4	0,9	0,20	1,200	203,3	390,2	1,2	0,020	60,4	2,38	
304	Чай с лимоном	200/14	2,48	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,80	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,97	
317	Печенье	20	3,20	0,90	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,05	15,00	0,30	
Итого за завтрак мясной	400	53,63	15,30	13,8	67,3	454,5	0,30	0,43	68,28	0,29	1,63	240,88	425,85	1,427	0,023	109,5	3,47	
% от суточной нормы		17,00%	15,0%	17,6%	16,7%		21,3%	27,1%	94,7%	32,0%	13,6%	20,7%	35,6%	10,2%	23,0%	36,5%	29,7	
*Итого за Завтрак (осенний период)																		
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	3,41	0,86	5,13	61,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	20,61	25,64	0,43	0,010	12,8	0,94	
113	Суп картофельный с картофелем и зеленью	250/15	8,80	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,600	95,750	0,130	0,001	16,300	1,20	
232	Рыба, запеченная с овощами	90	31,28	18,18	1,87	177,98	0,16	0,15	2,37	0,028	0,30	77,60	37,59	0,8	0,0	26,07	0,87	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	13,22	3,95	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,086	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	30,67	1,41	
345	Компот из быстрозамороженных ягод (малина, смородина)	200	3,60	0,06	20,73	83,34	0,0	0,0	2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,13	
ПР	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,35	3,30	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,97	
	Фрукты, ягоды	110	17,25	0,90	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	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)	865	60,00	35,06	31,6	95,2	806,8	0,71	0,68	16,75	1,17	5,78	220,46	358,58	3,30	0,054	110,36	5,44	
% от суточной нормы		38,85%	34,6%	34,8%	29,7%		80,9%	36,8%	23,9%	130,5%	48,2%	18,4%	29,9%	23,6%	54,6%	36,8%	30,4	
Итого в день																		
Суточная норма		133,63	60,38	45,6	162,4	1261,3	1,01	1,02	83	1,46	7	489,3	784,42	4,7	0,077	219,86	9,14	
% от суточной нормы		90,00	92,0	83,0	272,0	272,0	1,40	1,60	70	0,80	12	1200	1200	1,4	0,1	300	16,6	
		55,96%	49,6%	42,4%	46,4%		72,1%	63,9%	118,6%	16,2%	62%	38,1%	65,4%	33,8%	77%	33,8%	73,3%	60,8%

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1 среда

№ рец.	Прим. блюдо, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	В2	С		А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	K				
1	Завтрак молочный	3	4.00	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
71	Холодная закуска: Овощи порционные /	40	6.20	0.33	1.13	0.000	0.01	3	0.003	0.03	6.80	12.60	0.064	0.001	4.30	0.11	0.002	19.60			
268	Ботллета "Школьник" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 56386-2012)	70	36.89	18.10	3.33	0.158	0.11	0.38	0.035	0.009	42.30	155.66	1.985	0.035	21.36	0.16	0.002	19.60			
304	Рис отварной с маслом сливочным	160	5.90	4.44	44.02	0.04	0.02	0	0.05	0	17.9	95.3	0	0.0012	33.5	0.17	0.002	19.60			
377	Чай с лимоном	200/0.3	2.24	0.26	15.22	0.01	0.01	2.90	0	0.05	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.17	0.002	19.60			
ПР	Клеб пшеничный	40	2.40	2.03	13.120	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011	0.001	0.000	0.17	0.002	19.60			
	Итого за завтрак молочный	530	53.63	17.72	48	0.20	0.14	3.38	0.09	0.039	57.22	263.52	2.96	0.037	59.06	0.17	0.002	19.60			
	% от суточной нормы		19.59%	26.73%	12.64%	14.46%	8.89%	4.82%	9.56%	0.32%	5.6%	21.96%	14.71%	37.20%	19.60%	0.17	0.002	19.60			
	Обед (полноценный рацион питания)																				
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	80	10.72	0.30	1.90	0.06	0.04	12.40	0.001	1.50	28.20	32.30	0.30	0.002	19.60	0.17	0.002	19.60			
82	Борщ со свежей капустой	250	8.80	2.43	12.01	0.064	0.064	20.96	0.076	0.26	49.55	56.08	0.75	0.011	29.43	0.17	0.002	19.60			
291	Пюре с пшеницей	240	37.36	23.38	47.23	0.82	0.79	4.30	0.46	0	44.29	301.66	0	0	64.30	0.17	0.002	19.60			
342	Лимонный напиток	200	4.00	0.16	27.9	0.01	0.01	8.0	0.01	0.40	6.88	4.40	0.08	0.010	3.60	0.17	0.002	19.60			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	90	2.95	3.30	17.10	0.1	0.05	0	0	3.00	17.50	79.00	1.50	0.001	11.75	0.17	0.002	19.60			
	Шоколадный батончик	35	16.77	0.90	8.1	0.04	0.03	60.00	0.01	0.2	34.00	23.00	0.200	0.00	15.00	0.17	0.002	19.60			
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	835	80.00	28.55	105.8	1.08	0.96	44.3	0.55	5.157	146.5	476.04	2.5	0.024	124	0.17	0.002	19.60			
	% от суточной нормы		31.72%	34.80%	27.63%	75.00%	69.75%	63.25%	60.78%	42.98%	12.2%	39.67%	18.74%	24.26%	41.26%	0.17	0.002	19.60			
	Итого в день		133.63	56.6	194.3	1.25	1.10	48	0.63	8	213.7	739.6	4.7	0.061	162.83	0.17	0.002	19.60			
	Суточная норма		90.00	82.0	383.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	0.17	0.002	19.60			
	% от суточной нормы		51.41%	61.5%	40.3%	89.5%	68.4%	68.1%	70%	43.3%	17.8%	61.6%	33.5%	61%	60.9%	0.17	0.002	19.60			



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

Приложение 8 к СанПиН 2.1.3.2630-10

четверг

Сезон: осенне-весенний

07-11 лет

Неделя: 1

№ рецепта	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность блюда	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	В2		В	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	
1	Завтрак молочной	3	4.00	5	5	7	0.06	0.18	0.02	58.99	14.86	1.82	0.024	21.99				
268	Крокеты "Детский" запеченный (в соответствии с ГОСТ Р 55365-2012)	80	10.77	8.09	4.27	138.35	0.06	0.18	0.200	0.02	58.99	14.86	1.82	0.024	21.99			
203	Макароны из твердых сортов пшеницы с маслом сливочным	180	5.84	4.12	43.74	239.36	0.11	0.04	0.036	1.50	15.94	55.45	0.002	10.16				
389	Хлебобулочные изделия	200	13.17	1.00	20.20	86.60	0.02	0.02	0	0	14.0	18.0	0.0	8.9				
ГР	Хлеб пшеничный	40	2.40	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011	0.000				
Итого за завтрак молочной			53.63	20.63	81.3	526.8	0.21	0.25	0.236	2.45	94.3	230.6	2.80	0.027	42.1			
% от суточной нормы			22.95%	14.37%	21.24%	19.37%	15.06%	15.83%	20.41%	20.41%	7.9%	19.89%	20.00%	27.13%	14.03%			
56	Салат из свежих капусты с зеленью	60	4.51	3.1	5.6	93.90	0.100	0.100	0.020	0.500	59.9	31.3	0.4228	10.3				
98	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	250	12.16	6.13	17.03	133.69	0.12	0.074	0.04	0	25.3	71.1	0	26.7				
268	Блишечки рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55365-2012)	80	38.62	20.09	3.81	260.77	0.18	0.21	0.04	0.06	48.5	177.9	2.28	24.5				
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14.31	5.03	38.78	231.92	0.072	0.036	0.035	3.06	21.74	188.44	1.065	125.34				
349	Компот из смеси сухофруктов с витаминизированным	200	4.00	0.22	24.42	98.56					22.6	7.7	0	3.0				
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	17.10	87.0	0.1	0.05	0	3.00	17.50	79.00	1.50	11.75				
	Конфеты шоколадные вафельные	15	6.05	0.2	6.1	37.80	0.04	0.03	0.01	0.2	34.00	23.00	0.200	15.00				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			80.00	29.73	35.5	865.8	0.6	0.5	0.13	6.62	185	555.4	5.268	207.6				
% от суточной нормы			33.04%	38.64%	27.87%	31.83%	41.07%	29.38%	14.86%	55.17%	16.3%	46.28%	37.63%	69.19%				
Итого в день			133.63	48.8	188.1	1392.7	0.79	0.72	0.37	8.07	289.8	794.0	8.07	6.973	249.62			
Суточная норма			50.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300			
% от суточной нормы			65.97%	53.0%	49.1%	51.2%	56.1%	45.2%	41%	76%	24.1%	66.2%	57.6%	73%	83.2%			



ПРИМЕЧАНИЕ: ** могут быть использованы изделия мороза, напитки соевосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 5)
Рацион: Школа

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 07-11 лет

Меню: 1
пятиднев

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	Е	Са	P	ZN	I	Mg		
			4.00	5	5	6	7	8												9	10
Завтрак молочный																					
	Булочка с начинкой	120	21.60	0.40	0.40	9.80	44.40	0.04	0.02	1.0	0	0.20	16.00	11.00	0	0	9.00				
	Сладкое молоко	10	2.70	2.32	3.40	0.01	39.92	0.00	0.03	0.07	0.023	0.05	63.00	10.00	0.40	0.020	3.50				
	Кондитерские изделия	15	4.00	0.90	0.2	6.1	37.80	0.04	0.03	80.00	0.01	0.2	34.00	23.00	0.200	0.00	15.00				
	Молоко "Алaska"	200	23.00	3.40	3.70	25.50	149.30	0.08	0.01	1.00	0.040	0.40	102.80	178.40	1.00	0.001	24.80				
377	Чай с сахаром	200/14	1.53	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	1.74				
	Итого за завтрак молочный	545	53.83	6.98	7.4	48.8	289.5	0.1	0.1	64.6	0.1	0.710	232.7	261	1.62	0.023	40.1				
	% от суточной нормы		7.76%	8.00%	17.76%	10.64%	7.43%	4.75%	92.24%	7.89%	0.1	5.92%	19.35%	21.77%	11.65%	23.00%	16.18%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
92	Салат из свеклы с маслом растительным	60	3.41	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				
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	12.96	14.50	15.40	33.10	329.00	0.21	0.15	0.41	0.02	0.067	42.66	161.00	1.86	0.05	24.60				
295	Болтала "Нуркен"	80	27.99	12.19	4.8	8.1	129.04	0.072	0.06	0.19	0.0008	0.0582	11.2	79.2	0.94	0.032	13.0				
138	Ряпу свеколке	180	7.61	3.32	5.81	12.94	117.31	0.77	0.16	0.16	0.03	0.010	87.66	64.80	3.5	0.017	33.30				
345	Компот из быстрозамороженных ягод (заморожен в сахаре)	200	3.60	0.00	0.02	20.73	83.34			2.50	0.0	0.20	4.00	3.30	0.08	0.001	1.70				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.0	0.1	0.05	0	0	3.00	17.50	79.00	1.50	0.001	11				
	Фрукты(Салат)	160	22.08	0.80	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				
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	860	80.00	34.24	29.5	87.1	791.1	1.16	0.44	9.0	0.06	3.436	189.65	408.9	6.3	0.11	97.9				
	% от суточной нормы		38.04%	32.08%	25.36%	29.08%	83.00%	27.75%	12.80%	7.20%	0.1	28.64%	15.80%	34.08%	69.47%	111.25%	37.40%				
Итого в день																					
	суточная норма		133.63	41.22	36.9	146.0	1080.6	1.27	0.62	73.5	0.14	4.16	422.3	670.1	9.94	0.134	145.7%				
	% от суточной нормы		90.00	52.0	52.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300				
	% от суточной нормы		45.80%	40.1%	38.1%	39.7%	90.4%	32.5%	105.9%	15%	15%	34.6%	35.2%	55.8%	71.6%	134%	48.6%				



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

Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 07-11 лет

Меню: 2
 последствие

№ рещ.	Прим. лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	В2	С		А	Е	Са	Р	ZN	I	Мо					
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Завтрак молочный																					
15	Каша-геркулесовая изделие	50	13.26	17.00	0.05	199.60	0.02	0.15	0.35	0.119	0.25	440.00	250.00	2.00	0.100	17.50	0.00				
173	Каша Дружба молочная с маслом	200	15.84	12.50	54.30	356.90	0.14	0.18	3.30	0.037	1.30	147.6	198.6	0	0.0	17.8	1.3				
376	Сливочный чай с сахаром	200	1.53	0.20	15.01	61.29	0	0.01	9.00	0.0007	0.045	5.25	9.24	0.008	0	4.4	0.0				
200	Молоко "Алтай"	200	23.00	3.70	25.60	149.30	0.06	0.01	1.60	0.040	0.40	102.60	178.40	1.00	0.001	24.60	0.14				
Итого за завтрак молочный			53.63	19.40	69.4	619.8	0.18	0.34	12.70	0.15	1.60	592.85	466.84	2.01	0.100	79.70	1.41				
% от суточной нормы			21.22%	32.1%	18.1%	22.8%	11.4%	21.3%	18.1%	16.8%	13.3%	49.4%	38.1%	14.3%	100.0%	26.6%	18.1%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
45	Кукуруза консервированная	100	7.00	1.50	2.10	9.33	0.10	0.12	25.83	0.118	0.50	47.00	31.50	0.33	0.002	17.00	1.30				
84	Борщи "Сибирский" с фасолью	250	11.76	2.21	15.93	102.36	0.063	0.003	23.75	0.93	0.125	53.88	60.94	1.625	0.004	28.05	1.20				
205	Котлета Школьная	80	27.79	12.19	4.6	123.0	0.072	0.06	0.19	0.001	0.059	11.2	75.2	0.94	0.032	13.0	0.38				
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14.31	7.88	5.03	38.76	0.072	0.036	0	0.036	3.06	21.74	108.44	1.065	0.002	125.34	4.38				
342	Лимонный напиток	200	4.00	0.16	27.9	113.36	0.01	0.01	6.6	0.01	0.40	6.88	4.40	0.08	0.010	3.00	0.31				
ПР	Хлеб пшеничный	50	2.95	2.53	0.267	16.400	0.033	0.017	0.733	0.000	1.167	6.667	21.667	0.013	0.002	0.000	0.307				
	Фрукты	130	12.79	0.90	0.2	37.80	0.04	0.03	60.00	0.01	0.2	34.00	23.00	0.200	0.00	13.00	0.31				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			80.00	26.48	15.6	116.4	0.35	0.31	67.1	1.09	6.310667	147.4	382.1	4.05	0.05	187.8	7.41				
% от суточной нормы			29.42%	16.9%	30.4%	26.2%	28.0%	19.1%	61.6%	121.1%	44.3%	12.3%	31.8%	29.3%	51.0%	62.6%	44.1%				
Итого в день																					
суточная норма			133.63	45.1	185.8	1331.8	0.51	0.65	69.8	1.24	6.91	740.3	838.0	6.06	0.151	267.16	10.77				
% от суточной нормы			50.65%	49.1%	48.5%	49.0%	36.4%	40.4%	99.7%	138%	87.5%	61.7%	69.9%	43.3%	151%	81.1%	60%				



Примерится меню и пищевая ценность протоложеный блгод (лист 7)
 Рацион: Школа

Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 07-11лет

История
 Неделя: 2

№ рещ.	Приме лшдл. наименование блгода	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						F ₂
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg			
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Завтрак мясной																			
71	Зеленый горошек	60	6.65	0.6	20.65	108.00	0.4	0.1	0	0.005	4.55	57.5	164.5	1.60	0.003	53.5	0.01		
280	Тертые "детские" запеченные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 56306-2012)	60	34.15	7.64	6.86	125.15	0.053	0.09	0.47	0.015	0.015	21.32	83.48	1.09	0.060	11.38	1.07		
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5.95	6.84	4.12	43.74	0.11	0.04	0.00	0.036	1.50	15.94	55.45	0.94	0.002	10.10	1.01		
377	Чай с лимонном	200/4	2.48	0.26	0.06	15.22	0.01	0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.07		
ГР	Хлеб пшеничный	40	2.40	2.03	0.213	13.120	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.933	0.011	0.001	0.000	0.01		
Итого за завтрак мясной			53.63	27.88	12.62	105.59	0.59	0.25	3.96	0.06	7.96	108.1	330.54	3.65	0.07	80.28	3.37		
% от суточной нормы			30.98%	13.7%	27.6%	23.8%	41.8%	15.6%	6.7%	6.2%	58.8%	27.6%	26.1%	0.07	65.7%	24.8%	14.2%		
Обед (полноценный рацион питания)																			
45	Салат овощной	60	3.95	0.90	1.31	5.60	0.06	0.07	15.50	0.071	0.30	28.20	18.90	0.30	0.001	10.50	0.01		
106	Суп картофельный с крупами (пшено)	250	5.59	3.15	3.550	20.836	0.088	0.075	11.313	0.059	0.675	25.738	60.238	0.250	0.001	18.300	0.611		
259	Жаркое по-домашнему	200	44.63	14.27	15.01	294.21	0.22	0.20	31.30	0.082	0.49	42.20	218.2	4.2	0.002	55.87	3.32		
349	Компот из смеси суофруктов с-витамиализованный	200	4.00	0.22	24.42	98.56			26.11			22.6	7.7	0	0	3.0	0.46		
ГР	Хлеб ржаное пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	0.1	0.05	0	0	3.00	17.00	78.00	1.90	0.001	11.75	0.011		
Итого за обед (полноценный рацион питания)			80.00	22.74	20.7	101.6	0.5	0.4	144.2	0.2	4.9	170.2	407.8	6.4	0.0	114.1	4.4		
% от суточной нормы			25.27%	22.5%	26.5%	25.1%	36.3%	26.6%	206.0%	24.4%	40.5%	14.2%	33.5%	45.4%	7.2%	38.1%	31.7%		
Ужин																			
Итого за день			133.63	56.62	33.3	207.2	1.09	0.67	148.2	0.28	11.92	278.4	737.6	10.00	0.073	194.60	16.08		
суточная норма			90.00	62.0	383.0	2720.0	1.40	1.80	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	14.00		
% от суточной нормы			56.24%	36.2%	54.1%	48.9%	78.2%	42.1%	211.7%	31%	99.4%	23.2%	61.5%	71.4%	73%	64.9%	88%		

Приложение 8 к СанПиН 2.3.1.21.00.01
 Приложение 8 к СанПиН 2.3.1.21.00.01

Приложение 8 к СанПиН 2.3.1.21.00.01

Меню: 2

Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 07-11 лет

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность блюда	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg		
			4	5	5	6	6	7													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Завтрак молочный																					
	Молоко стуженное порционное	20	5.40	1.50	11.40	51.50	0.01	0.08	0.20	0.01	0.04	51.4	43.6	0.2	0.001	6.6					
222	Пудинг творожный	160	43.07	14.04	28.66	286.60	0.2	0.4	0.8	0.20	1.280	203.3	380.2	1.2	0.020	68.4					
377	Чай с глюкозой	200/4	2.48	0.26	15.22	62.48	0.01	0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.34					
ПР	Ватли	10	2.68	0.51	0.033	3.280	0.007	0.003	0.147	0.000	0.333	1.333	4.333	0.003	0.000	0.000					
Итого за завтрак молочный			53.83	16.31	59.46	426.29	0.26	0.48	4.13	0.21	1.61	274.05	448.13	1.42	0.02	100.40					
% от суточной нормы			18.12%	14.8%	15.5%	19.7%	18.9%	29.0%	5.9%	23.3%	13.4%	22.8%	37.3%	19.1%	21.3%	33.9%					
Обед (полноценный рацион питания)																					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10.72	0.30	2.00	1.00	0.06	0.04	12.40	0.001	1.50	28.20	32.30	0.30	0.002	16.60					
113	Суп картофельный с макаронами	250/15	8.89	8.71	23.670	208.450	0.230	0.210	5.302	1.040	0.379	43.800	95.750	0.130	0.001	18.300					
263	Птица (Бедра), порционная, запеченная	80	25.81	19.01	10.87	174.53	0.09	0.17	0.92	0	0	19.5	1.60	0	0	17.00					
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	5.90	4.44	44.02	251.82	0.04	0.02	0	0.05	0	17.9	95.3	0	0.0012	33.5					
349	Компот из смеси сухофруктов с витаминизированный	200	4.00	0.22	24.42	98.66			26.11			22.6	7.7	0	0	3.0					
ПР	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	0.1	0.05	0	0	3.00	17.50	79.00	1.50	0.001	11.75					
	Фрукты	200	22.93	0.90	6.1	37.90	0.04	0.03	60.00	0.01	0.2	34.00	23.00	0.200	0.00	15.00					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			80.00	35.98	28.7	111.0	0.52	0.49	43.8	1.09	4.879	149.49	311.6	1.93	0.01	102.20					
% от суточной нормы			39.98%	31.2%	29.0%	31.1%	36.9%	30.9%	62.6%	121.0%	40.7%	12.5%	26.0%	13.8%	5.6%	34.1%					
Итого в день																					
суточная норма			133.63	52.29	42.3	170.5	0.78	0.97	48.0	1.30	6.49	423.5	799.7	3.35	0.027	202.60					
% от суточной нормы			58.10%	46.0%	44.5%	46.8%	55.8%	60.7%	68.5%	144%	54.1%	35.3%	53.3%	23.9%	27%	67.5%					



ПРИМЕЧАНИЕ: ** могут быть использованы нектары морских, наземных соцветодержателей (в т.ч. обогащенные)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

Сезон: осенне-осенний
 Возраст: 07-11 лет

Неделя: 2

четверг

№ по рецепту	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	
			4.00	5	6		8											9
Завтрак мясной																		
	Блиnnи с начинкой	120	0.40	0.40	8.80	64.40	0.04	0.02	1.0	0	0.20	16.00	11.00	0	0	0.00	0.00	
	Сладеное молоко	10	2.32	3.40	0.01	39.92	0.00	0.03	0.07	0.023	0.05	86.00	50.00	0.40	0.026	3.50	0.1	
	Кондитерское изделие	15	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	0.14	
	Молоко "Алтай"	200	3.50	3.70	25.50	149.30	0.06	0.01	1.60	0.040	0.40	102.60	175.40	1.00	0.001	24.80	0.14	
377	чай с сахаром	200/4	0.26	0.06	15.22	62.48	0.01	0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.14	
	Итого за завтрак мясной	545	93.63	7.8	58.6	334	0.14	0.10	74.57	0.09	0.91	248.65	272.18	1.85	0.025	67.64	0.14	
	% от суточной нормы		8.20%	8.4%	15.3%	12.3%	10.3%	6.0%	106.8%	10.1%	7.6%	20.7%	22.7%	11.8%	25.0%	19.2%	0.14	
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурца с растительным маслом	60	0.30	2.00	1.60	25.60	0.06	0.04	12.40	0.001	1.50	26.20	32.30	0.30	0.002	18.60	0.14	
102	Суп картофельный с горохом	250/115	6.22	3.99	21.73	147.71	0.27	0.09	9.00	0.001	0.26	94.13	183.20	1.16	0.013	49.63	1.80	
232	Биточки рыбные	75	16.66	8.74	2.24	164.24	0.17	0.14	0.8	0.02	0.09375	31.24	93.83	0.21	0.006	17.27	0.14	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	13.22	3.95	8.47	198.65	0.19	0.16	0.88	0.056	1.8	51.05	117.3	0.359	0.001	39.67	1.43	
342	Пшеничный напиток	200	4.00	0.15	27.9	113.56	0.01	0.01	5.6	0.01	0.40	6.88	4.40	0.08	0.010	3.60	0.14	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	0.1	0.05	0	0	3.00	17.60	79.00	1.50	0.001	11.75	0.14	
	Кондитерское изделие (зефир)	60	23.74	0.90	8.1	37.80	0.04	0.03	80.00	0.01	0.2	34.00	23.00	0.200	0.00	15.00	0.14	
	Итого за обед (полноценный рацион питания)	678	60.60	30.59	24.0	97.2	0.8	0.5	29.7	0.1	7.1	189.0	510.0	3.6	0.0	140.5	0.14	
	% от суточной нормы		33.98%	26.0%	25.4%	26.3%	57.2%	30.4%	42.4%	14.8%	58.8%	15.7%	42.5%	25.7%	35.9%	48.8%	0.14	
Итого в день																		
			133.63	37.97	31.7	153.8	0.54	0.58	104.2	0.22	7.95	437.6	782.2	5.25	0.061	186.06	0.14	
	суточная норма		90.00	82.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.80	12	1200	1200	1.4	0.1	300	0.14	
	% от суточной нормы		42.19%	34.5%	40.7%	39.0%	67.5%	36.4%	149%	25%	65%	36.5%	65.2%	37.5%	61%	66.0%	0.14	

№ по рпц	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)																				
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	Е	Са	P	Zn	I	Mg	Fe																	
			4	5	6	7	8	9													10	11	12	13	14	15	16	17	18								
1	Завтрак молочный	3																																			
19	Сыр творожный порционный с м.ж. 45%	20	11,20	4,64	6,60	0,02	79,84	0,01	0,05	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,30	0,049	7,00	0,24																			
	Каши вязкая молочная	200	15,50	16,28	18,98	5,04	258,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,1																			
376	Чай с сахаром	200	23,00	0,60	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	0,9																			
	Хлеб пшеничный	40	1,53	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	0,7																			
	Итого за завтрак молочный	660	2,40	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	0,29																			
	% от суточной нормы		26,73%	24,06%	26%	41	497,7	0,19	0,38	79,95	0,09	3,2	352,0	397,1	2,4	0,07	48,0	16,0%																			
	Обед (положенный рацион питания)	100	10,72	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	93,63	0,50	0,003	31,00	0,81																			
24	Салат Весенний с растительным маслом	250	6,89	12,38	11,13	31,50	275,63	0,260	0,063	8,25	0,03	0	49,3	60,3	0	0	27,3	0,31																			
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	80	27,79	12,19	4,6	8,1	123,0	0,072	0,08	0,19	0,001	0,059	11,2	76,2	0,94	0,032	13,0	0,34																			
296	Котлеты "Бурные"	180	5,95	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	1,01																			
203	Мясорыбные изделия отварные с маслом сливочным	200	3,80	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,16																			
345	Комлот из сыромятного	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,31																			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150	20,70	22,33	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	15,0																			
	Итого за обед (положенный рацион питания)	1010	80,00	35,27	23,8	123,5	641,0	0,6	0,28	31,6	0,1	7,2892	146,0	369,1	4,0	0,039	94,9	3,4																			
	% от суточной нормы		39,18%	25,9%	25,9%	32,3%	31,3%	45,0%	17,4%	45,2%	7,1%	60,8%	12,1%	30,0%	28,3%	39,4%	31,6%	30,4%																			
	Итого в день	133,63	59,32	50,1	165,2	1348,7	0,82	0,66	101,7	0,15	0,15	10,46	498,9	797,2	6,33	0,113	142,63	6,39																			
	Суточная норма	90,00	90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,00	70	0,90	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	16																			
	% от суточной нормы		65,92%	54,4%	43,1%	49,6%	58,7%	41,4%	145,2%	17%	17%	87,3%	41,4%	63,1%	45,1%	113%	47,6%	40,4%																			

