

Согласовано:

И.о.начальника МУ Отдел образования

МО «Тереньгульский район»

*Андреева* Андреева Н.В.

« 10 » *января* 2022 г.



Утверждаю:

И.о. директора

МОУ Красноборская СОШ

Кох Р.В.

« 10 » *января* 2022 г.



**Примерное двухнедельное меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
для обучающихся 1-4 классов (7 – 11 лет)  
МОУ Красноборская СОШ  
(горячие завтраки и обеды)**

Рацион: Общеобразовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на летний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Са	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12	
74,14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53	
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,00	0,66	
Итого за завтрак			18,32	18,54	95,30	579,30	0,38	0,47	14,60	0,10	0,16	322,78	272,40	0,10	0,02	295,38	0,34	32,99	1,71	
Обед (полноценный рацион питания)																				
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60	
50,08* 3 п	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83	
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками пшеничными на бульоне	200/50	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41	
331,39	Крокеты "Детские" запеченные под соусом сметанным	95	15,34	24,23	5,12	204,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,48	1,46	
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,39	34,24	108,29	847,0	0,61	0,35	25,29	0,05	0,11	165,7	435,5	0,959	0,04	219,5	0,21	118,7	4,04	
Итого за Обед (замена)			29,8	35,7	111,6	876,8	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	175,2	463,4	1,0	0,1	217,7	0,2	110,1	4,3	
Итого за 2 приема пищи			46,71	52,78	201,59	1426,35	0,99	0,82	39,89	0,15	0,27	488,5	707,93	1,06	0,06	514,85	0,5	151,7	5,7	
Итого за 2 приема пищи (замена)			48,1	54,2	204,3	1456,1	0,9	0,8	31,8	0,2	0,3	498,0	735,8	1,1	0,1	513,1	0,5	143,1	6,0	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.  
 Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 2)  
 Рацион: Общеобразовательные организации

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевое вещество (г)			В1		В2	С	А	D	Са	P	F	Se	К	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																				
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	15	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,50	0,10	
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	0,018	87,26	0,20	8,92	0,70	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90,0	0,200	0,250	187,9	0,090	14,0	0,13	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0000	0	12,0	39	0	0,003	78,6	0	0	0,66	
<b>Итого за завтрак</b>			21,52	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,20	0,04	410,50	309,53	0,29	0,28	362,51	0,29	26,42	1,58	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
53,25	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28	
*0,09 3,11	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,03	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,89	
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7	0,66	
239,43	Тетрадь из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19	
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,450	0	3,0	0,66	
5,10	Хлеб ржаной-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,000	17,1	0,0	32,9	1,33	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			28,61	43,72	119,20	874,28	0,47	0,36	18,09	0,12	0,05	290,91	535,71	0,15	0,02	147,75	0,55	154,11	5,87	
<b>Итого за Обед (замена)</b>			29,3	43,0	126,7	907,7	0,3	0,4	18,1	0,2	0,1	334,6	369,6	0,2	0,0	139,8	0,1	166,4	6,4	
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			50,13	63,43	211,78	1565,42	0,86	0,81	22,54	0,32	0,09	701,41	845,24	0,44	0,30	510,26	0,84	180,53	7,45	
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>			51,0	62,7	219,3	1598,8	0,9	0,9	22,6	0,4	0,1	745,1	879,1	0,5	0,3	502,4	0,4	192,8	8,0	

ПРИМЕРЕНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

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

среда

Селон:

осенне-весенний

7-11 лет

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
28,01	Брусок порционно / Яблоко 1шт	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0,0	0,00	1,70	0	5,00	0,12
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	170	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,00	39,00	0,0	0,00	78,60	0,0	0,80	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,5</b>	<b>31,6</b>	<b>116,2</b>	<b>665,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>15,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>209,1</b>	<b>296,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>294,0</b>	<b>0,0</b>	<b>43,7</b>	<b>2,8</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29
7 * 3П	Салат "Витаминный" (капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	43,30	0,00	0,04	31,03	0,001	7,63	0,63
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93
291,33	Плов с птицей	250	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96
407	Сов. фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,0	0,0	24,5	110,6	0,02	0,00	17,1	0,0	32,9	1,33
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>19,91</b>	<b>21,81</b>	<b>105,10</b>	<b>708,46</b>	<b>0,42</b>	<b>0,32</b>	<b>34,10</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>120,83</b>	<b>402,33</b>	<b>0,42</b>	<b>0,96</b>	<b>436,74</b>	<b>0,07</b>	<b>123,41</b>	<b>4,75</b>
<b>Итого за Обед (заменил)</b>			<b>21,5</b>	<b>22,3</b>	<b>111,2</b>	<b>741,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>46,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>137,4</b>	<b>436,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>428,4</b>	<b>0,1</b>	<b>121,2</b>	<b>5,1</b>
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			<b>46,4</b>	<b>53,4</b>	<b>221,3</b>	<b>1373,9</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>49,5</b>	<b>0,45</b>	<b>0,47</b>	<b>329,9</b>	<b>698,8</b>	<b>0,57</b>	<b>1,02</b>	<b>730,7</b>	<b>0,08</b>	<b>167,2</b>	<b>7,6</b>
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>			<b>46,0</b>	<b>53,0</b>	<b>227,3</b>	<b>1406,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>63,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>346,4</b>	<b>733,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>720,4</b>	<b>0,1</b>	<b>165,0</b>	<b>7,9</b>

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Район: Общеобразовательные организации

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Сезон: 7-11 лет					Минеральные вещества (мг/мкг)						
			четверг					осенне-весенний											
			Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)											
Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
51,28	Салат "Петрушка" из моркови с сыром	60	4,03	7,45	2,89	94,84	0,02	0,074	2,21	0,008	0,014	14,3	98,16	23,100	0,04	97,20	0,002	21,21	0,44
*1,6 3.П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	23,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0,00	13,00	10,2	0,06	0,02	86,46	0,0	6,6	0,75
478,280	Картофельная запеканка с рубленными мясными изделиями (или субпродуктами) под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0,00	0,0	14,0	28,70	0,1	0,2	202,00	0,0	10,0	0,24
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>			21,35	21,94	97,27	669,45	0,30	0,34	14,2	0,019	0,03	94,8	293,74	23,31	0,29	571,32	0,083	80,64	2,89
<b>Итого завтрак (зимний период)</b>			15,7	14,1	83,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0,0	246,4	0,1	51,1	2,1
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52
124,44	Суп овощной на бульоне	200	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40
33,10	Биточки "Детские" тушеные подовоциным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,0	23,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			37,74	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,5	0,42	153,1	5,79
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	382,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>			53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	382,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Общеобразовательные организации

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 1			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			пятница				В1	В2	С	А	D	Са	P	F	Se	К	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У															8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
28,01	Фрукт порционно /	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12	
340,33	Омлет запеченный с картофелем и маслом сливочным	150	10,7	36,0	15,81	349,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,030	527,60	0,21	25,60	2,33	
66271	Молоко /или/ Кисломолочный напиток	200	5,4	5,00	21,60	158,00	0,0	0,00	1,8	0,0400	0,1	242,00	188,00	0,03	0,0	204,00	0,0	30,0	0,20	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0,0	12,0	30,0	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,0	0,66	
Итого за завтрак			21,01	41,86	76,93	683,80	0,23	0,40	17,84	0,23	1,9	368,3	424,8	0,09	0,04	811,90	0,229	60,60	3,31	
Обед (полноценный рацион питания)																				
4,19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,03	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59	
20,14 * 917	Салат из свеклы заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	3,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,82	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80	
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75	
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93	
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	14,0	28,7	0,078	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	116,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,30	28,31	109,20	750,04	0,97	0,85	40,11	0,05	0,09	128,8	511,90	0,21	0,27	336,10	0,102	137,46	5,84	
Итого за Обед (замена)			31,6	28,3	109,3	750,3	1,0	0,8	38,8	0,03	0,09	127,9	513,0	0,2	0,6	334,3	0,1	133,3	6,1	
Итого за 2 приема пищи			52,3	68,7	186,1	1419,8	1,2	1,2	58,0	0,3	1,9	537,2	936,7	0,3	0,3	1138,0	0,3	198,1	9,2	
Итого за 2 приема пищи (замена)			52,6	70,1	186,4	1434,3	1,2	1,2	56,7	0,3	1,9	536,2	939,8	0,3	0,7	1146,2	0,3	195,9	9,4	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
Рацион: Общеобразовательные организации

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ р-ца	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 2			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Пищевые вещества (г)				Возраст					7-11 лет								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак молочный</b>																				
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,00	0	15,00	10,20	0,06	0,02	86,46	0,0	6,60	0,75	
223,24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,61	36	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,00	204,00	25,37	0,0	0,00	297,6	0,01	39,42	1,35	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,00	0,20	0,25	187,9	0,09	14,00	0,12	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,20	0,06	0,02	1,35	0,000	0	12,00	39,0	0,0	0,00	78,6	0,0	0,00	0,66	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>0,12</b>	<b>35,2</b>	<b>39,9</b>	<b>140,4</b>	<b>807,5</b>	<b>0,20</b>	<b>0,52</b>	<b>7,57</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>	<b>351,40</b>	<b>164,57</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>450,53</b>	<b>0,10</b>	<b>60,02</b>	<b>2,88</b>	
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком запаренный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29	
*47,01 ЗП*	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с квашеной заправкой растительным маслом)	60	0,72	3,41	6,32	27,73	0,01	0,02	2,87	0,10	0,0	26,85	16,33	0,00	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64	
66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,85	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80	
255,00	Печень по-строгановски / ИЛИ/	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,006	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	18,69	6,72	
267,71	Шницель "Готина" запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4,90	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0,00	0,060	20,00	0,130	25,23	1,68	
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,6	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09	
407,00	Соус фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	38,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,56	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33	
<b>Итого за Обед (поэлементный расчет питания)</b>			<b>28,9</b>	<b>20,6</b>	<b>104,3</b>	<b>721,5</b>	<b>0,6</b>	<b>2,2</b>	<b>47,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>123,0</b>	<b>553,8</b>	<b>0,5</b>	<b>39,8</b>	<b>742,9</b>	<b>6,9</b>	<b>107,3</b>	<b>9,5</b>	
<b>Итого за Обед (замена)</b>			<b>28,3</b>	<b>27,8</b>	<b>105,7</b>	<b>760,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>32,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>137,6</b>	<b>426,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>482,2</b>	<b>0,2</b>	<b>707,7</b>	<b>4,8</b>	
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			<b>64,1</b>	<b>60,4</b>	<b>244,7</b>	<b>1529,0</b>	<b>0,8</b>	<b>2,7</b>	<b>55,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>474,4</b>	<b>718,4</b>	<b>0,8</b>	<b>40,1</b>	<b>1393,4</b>	<b>7,0</b>	<b>167,3</b>	<b>12,3</b>	
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>			<b>63,5</b>	<b>61,6</b>	<b>246,1</b>	<b>1588,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>40,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>489,0</b>	<b>590,6</b>	<b>0,5</b>	<b>1,0</b>	<b>1132,7</b>	<b>0,3</b>	<b>167,8</b>	<b>7,7</b>	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* данные за летний период.  
 Приведены масса и пищевая ценность приготовленных блюд (лист Б)  
 Район: Образовательные организации

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3596-20

№ п/п	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Належи 2				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)			Витамин В1		Витамин В2	С	А	D	Са	P	F	Se	К	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак массовой																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,3	3,0	0,00	36,4	0	0,03	0,1	0,01	0,00	88	50,0	0,000	0,01	8,8	0,000	3,5	0,1
2,47	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,9	258,00	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136,00	181,37	0,063	0,014	228,7	0,15	47,60	1,24
693	Какао с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,95	0,0500	0,05	152,20	124,50	0,0	0,0	149,63	0,19	21,3	0,40
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66
Итого за завтрак			18,99	17,23	99,00	579,05	0,31	0,44	4,54	0,08	0,16	388,20	394,87	0,10	0,03	465,68	0,34	72,40	2,40
Обед (полноценный рацион питания)																			
0,09	Салат "Васюшка" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80
124,47	Суп овощной на бульоне с трюфелем пшеничным	200/50	5,80	5,60	33,60	205,30	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19
661,12	Кондитерское изделие / Мармелад	30	1,4	1,81	11,0	63,4	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	13,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный С	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,00	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,1	28,9	140,0	875,9	0,37	0,32	13,6	0,26	3,46	208,8	307,7	0,3	0,7	165,8	0,40	93,8	4,62
Итого за 2 приема пищи			45,1	46,1	239,0	1454,9	0,7	0,8	18,1	0,3	3,6	597,0	702,6	0,4	0,7	631,5	0,7	166,2	7,0



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на личный период.  
 Приведено меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Район: Образовательные организации

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ п/п	Применение, наименование блюда	Масса порция	Неделя 2				Энергетическая ценность	Сезон					осенне-весенний									
			Питательные вещества (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак молочный																						
3,01	Пастеризован / Слив порционный	10	2,32	2,95	0,60	36,40	0,090	0,03	0,07	0,01	0,00	38,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10			
786,04	Муочное кулинарное изделие / Булочка творожная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60			
2,35	Каши молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,08	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,50	0,023	0,02	83,48	0,090	26,14	0,41			
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08			
0,09	Хлеб пшеничный	60	5	0,5	29,5	133,2	0,1	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,0	0,00	0,0	0,66			
Итого за завтрак			20,72	20,90	107,89	695,35	0,24	0,38	2,86	0,04	0,10	331,64	300,61	0,09	0,06	265,96	0,11	41,53	1,85			
Обед (полощениый рацион питания)																						
50,08	Салат из овощей с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83			
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	6,3	71,80	0,05	0,028	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7	0,66			
288,38	Птица, порционная запеченая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3			
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,03	65,54	0,08	40,00	0,98			
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	38,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87			
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33			
Итого за Обед (полощениый рацион питания)			36,6	24,1	89,9	744,8	0,64	0,4	20,6	0,6	0,0	222,8	495,2	0,2	0,1	170,8	0,1	126,7	6,0			
Итого за 2 приема пищи			57,4	45,0	197,8	1440,1	0,9	0,8	73,5	0,6	0,1	554,4	795,8	0,3	0,2	436,7	0,3	168,2	7,8			

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лет 10)  
 Район: Общеобразовательные организации

четверг

Сезон:

осень-весенний

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 2				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Пищевые вещества (г)					В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	?															8	9
Затраг: мясной																						
28,01	Фрукт порцонино / Яблоко	120-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,0	0,02	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,0	1,7	0,0	5,00	0,12			
279,35	Тффелин "Детские" тушеные в оловном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	23,63	1,87			
318	Овоци тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,60	0,05	0,06	8,15	0,01	0	42,1	51,56	0,00	0,0	251,30	0,00	20,90	0,58			
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24			
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66			
Итого за завтрак			19,7	20,3	76,6	552,5	0,36	0,347	24,4	0,0	0,0	102,6	280,2	0,1	0,3	557,7	0,1	59,6	3,5			
Обед (повседневный рацион питания)																						
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60			
7 * 3П	Слизит "Витаминный" (галуна) консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,0	7,6	0,7			
99,54	Суп овощной "Легкий" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88			
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями / Жаркое по-домашнему	230	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79			
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15			
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,83	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,0	31,9	1,33			
Итого за Обед (повседневный рацион питания)			18,2	24,8	88,1	672,6	0,6	0,4	28,1	0,24	0,0	136,8	318,4	0,1	0,6	165,7	0,0	122,6	4,8			
Итого за 2 приема пищи			39,0	45,1	164,7	1225,1	1,0	0,8	52,5	0,3	0,0	239,4	598,7	0,2	0,9	723,3	0,1	182,2	8,3			
Итого за 2 приема пищи (таблица)			40,3	44,5	170,3	1247,5	1,0	0,7	61,9	0,3	0,0	212,5	650,9	0,2	0,9	764,3	0,1	167,2	8,3			

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (штет 11)  
 Район: Общеобразовательные организации

лето

Сезон

осень-весенний

7-11 лет

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
																				3
Завтрак молочный																				
28,02	Фрукт порцелино / Апельсин	100-120	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	0,60	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30	
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19	
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,01	0,0	78,6	0,0	0	0,66	
Итого за Завтрак			17,0	9,03	55,52	371,03	0,17	0,49	8,64	0,07	1,8	149,6	197,6	0,7	0,1	132,8	0,2	34,5	2,02	
Обед (полноценный рацион питания)																				
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52	
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66	
267,89	Колбаса куринная запеченная с овощами	90	16,35	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,75	1,02	0,14	15,17	0,40	36,26	0,89	
1,39	Капуста тушеная безжирная /ЛИЛИ/ Цветная капуста отварная	150	4,14	6,22	12,10	100,90	0,08	0,09	95,35	0,96	0	111,48	76,88	0,00	0,00	0,00	0,0	39,08	1,45	
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,90	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	9	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,0	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,79	30,13	123,43	864,36	0,39	0,44	111,37	1,11	0,3	221,2	452,3	1,2	0,4	238,6	0,4	144,2	5,1	
Итого за 2 приема пищи			45,8	39,2	179,0	1235,4	0,6	0,9	120,0	1,2	2,1	496,0	649,9	1,9	0,5	391,4	0,6	178,7	7,1	

Пронумеровано, прошито  
и скреплено печатью

7 (семь) ЛИСТОВ

Директор школы

Р. В. Кох

