

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Инзенская СШ № 1



Е.Н.Воронова
2022г.

**Примерное меню на 2022 – 2023 учебный год
по Муниципальному бюджетному общеобразовательному учреждению Инзенская средняя школа №1 имени
Героя Советского Союза Ю.Т. Алашеева по возрастной группе с 7 до 11 лет на осенне - весенний период**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

рацион

Неделя : 1 понедельник

Возраст : 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		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																			
28.01	* * Фрукты свежие (сезонные) порционные	150	0.4	0.4	10	42.7	0.04	0.02	10	0	0.002	16	11	0	0	1.7	0	5	0.12
74.14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8.68	12.51	31.2	251.95	0.22	0.2	1.3	0.054	0.11	142.58	97.9	0.063	0.014	65.45	0.15	6.69	0.53
693	Какао с молоком	200	3.5	2.7	25.5	142.93	0.06	0.01	1.6	0.04	0.4								
	Батон пшеничный обогащенный	25	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	0.7	7.00	31.6	0.01	0.01	9.4			0.78
	Итого за завтрак	575	13.9	15.85	73.54	470.68	0.36	0.25	12.9	0.094	1.212	165.58	140.5	0.073	0.024	76.55	0.15	11.69	1.43
ОБЕД																			
10	Салат из свежих овощей "Ассорти", заправленный растительным маслом	60	0.6	3.1	2.2	38.6	0.06	0.07	13.6	0.016	0	56.3	21.1	0.002	0.17	10.1	0.02	22.6	0.6
50.08* 31	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	65.82	48.95	0.01	0.039	8.3	0.02	13.94	0.83
102.19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками пшеничными на бульоне	200/50	408	3.10	19.85	129.20	0.21	0.07	7	0	0	42.1	142.5	0.078	0.006	69.41	0.038	29.62	0.41
31.39	Крокеры "Детские", запеченные под соусом сметанным	95	15.34	24.23	5.12	204.11	0.13	0.12	2.19	0.0013	0.07	25.5	111.82	0.85	0.013	28.55	0.068	23.43	1.46
32.02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.7	3.43	36.45	270.31	0.09	0.03	0	0.03	0.04	13.3	46.21	0.01	0.003	93.86	0.08	8.47	0.086
19.01	Компот из смеси сухофруктов С - витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6	7.7	0	0	0.45	0	3	0.66
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	44.4	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4.00	13	0.008	0.003	0			0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	1.2	7.00	31.6	0.6	0.02	9.4			0.78
	Итого за обед	615	434.69	38.79	104.69	864.74	0.56	0.36	28.97	0.1073	2.01	236.62	422.88	1.558	0.254	220.07	0.226	401.06	5.046
	Итого за 2 приема пищи	1190	448.59	54.64	178.23	1335.4	0.92	0.61	41.87	0.2013	3.222	402.2	563.38	1.631	0.278	296.62	0.376	112.75	6.476

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

рацион

Возраст : 7-11 лет

Неделя : 1 вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
3.03	Гастрономия / Сыр порционно	15	2.32	2.95	0	36.4	0	0.03	0.1	0.1	0	88	50	0	0.01	8.88	0.0001	3.5	0.1
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9.64	13.08	38.4	380.26	0.29	0.26	1.73	0.072	0.01	190.1	130.53	0.08	0.018	87.26	0.2	8.92	0.7
3.16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3.2	24.66	141.28	0.04	0.15	1.3	0.03	0.03	120.4	90	0.2	0.25	187.9	0.09	14	0.12
	Батон пшеничный обогащенный	25	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	0.7	7.00	31.6	0.01	0.01	9.4			0.78
	Итого за завтрак	440	18.28	19.47	69.9	591.04	0.37	0.46	3.13	0.202	0.74	405.5	302.13	0.29	0.288	293.44	0.2901	26.42	1.7
ОБЕД																			
53.23	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	9.2	0.48	9	0.28
*0,09 ЗП	Салат "Фасолька", заправленный маслом растительным	60	1.67	2.35	9.75	64.39	0.05	0.07	1.10	0.05	0	69.36	47.5	0.06	0.02	1.29	0.006	21.3	0.80
24.26	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1.4	3.96	16.3	171.80	0.05	0.038	12.6	0	0	39.4	39.2	0	0	30.66	0	17.7	0.66
39.43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	95	15.34	24.23	5.12	204.11	0.13	0.12	2.19	0.0013	0.07	25.5	111.82	0.85	0.013	28.55	0.068	23.43	1.46
20.08	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	96.8	0	0	58	0.021	32.92	1.19
19.01	Компот из смеси сухофруктов С - витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6	7.7	0	0	0.45	0	3	0.66
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	44.4	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4.00	13	0.008	0.003	0			0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	1.2	7.00	31.6	0.6	0.02	9.4			0.78
	Итого за обед	815	25.49	43.23	91.57	764.28	0.47	0.408	20.06	0.1283	2.02	237.31	361.24	1.521	0.073	137.55	0.575	107.35	6.05
	Итого за 2 приема пищи	1255	43.77	62.7	161.47	1355.3	0.84	0.868	23.19	0.3303	2.76	642.81	663.37	1.811	0.361	430.99	0.8651	133.77	7.75

Возраст : 7-11 лет

рацион

Неделя : 1 среда

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	D	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																			
28.01	** Фрукты свежие (сезонные) порционные	150	0.4	0.4	10	42.7	0.04	0.02	10	0	0.002	16	11	0	0	1.7	0	5	-0.12
23.23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25.61	36	80.7	507.5	0.08	0.33	2.62	0.09	0	204	25.37	0	0	297.6	0.01	39.42	1.35
75.01	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	0.1	0.02	31.77	0	5.24	0.87
	Батон пшеничный обогащенный	25	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	0.7	7.00	31.6	0.01	0.01	9.4			0.78
	Итого за завтрак	605	27.57	36.7	112.76	641.9	0.22	0.38	14.32	0.09	0.702	235.05	77.75	0.11	0.03	340.47	0.01	49.66	3.12
ОБЕД																			
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	12.84	8.93	-0.01	0.19	61.37	0.0014	9.82	0.29
7* ЗП	Салат "Витаминный", заправленный растительным маслом	60	1.9	2.5	7.8	61	0.05	0.03	23.00	0	0	29.4	43.3	0	0.04	51.03	0.001	7.63	0.65
83.03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1.37	2.12	8.76	59.65	0.05	0.05	15.7	0.06	0	37.88	38.91	0.22	0.48	98.2	0.03	18.44	0.93
91.33	Плов с птицей	230	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	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14	28.7	0.078	0.2	202	0	10	0.24
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	44.4	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4.00	13	0.008	0.003	0			0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	1.2	7.00	31.6	0.6	0.02	9.4			0.78
	Итого за обед	800	22.8	24.35	105.64	720.27	0.41	0.32	57.54	0.382	1.9	136.73	379.63	1.011	1.026	480.07	0.0744	98.14	5.07
	Итого за 2 приема пищи	1405	50.37	61.05	218.4	1362.2	0.63	0.7	71.86	0.472	2.602	371.78	457.38	1.121	1.056	820.54	0.1034	174.8	8.19

рацион

Возраст : 7-11 лет

Неделя : 1 четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
28.01	** Фрукты свежие (сезонные) порционные	150	0.4	0.4	10	42.7	0.04	0.02	10	0	0.002	16	11	0	0	1.7	0	5	0.12
78.28	Картофельная запеканка с рубленными мясными изделиями по соусом сметанным	200	12.52	13.57	37.12	329.52	0.18	0.13	3.5	0.009	0.02	39.44	117.68	0.06	0.024	107.06	0.079	42.83	0.8
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14	28.7	0.078	0.2	202	0	10	0.24
	Батон пшеничный обогащенный	25	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	0.7	7.00	31.6	0.01	0.01	9.4			0.78
	Итого за завтрак	575	14.44	14.47	76.16	491.72	0.28	0.27	18.3	0.009	0.722	76.44	188.98	0.148	0.234	320.16	0.079	57.83	1.94
ОБЕД																			
72.22	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0.95	3.1	5.17	52.68	0.03	0.03	9.3	0.008	0	17.95	26.89	0.09	0.019	14.78	0.04	12.28	0.52
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	9.9	8.90	25.2	214.20	0.2	0.1	6.6	0.02	0	39.5	74.7	0	0	24.8	0.3		
43.1	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	230	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
30.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17.25	2.85	38.12	250.46	0.35	0.14	0	0.03	0.03	66.31	161	0.05	0.0203	65.5	0.08	42	0.98
19.01	Компот из смеси сухофруктов С - витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6	7.7	0	0	0.45	0	3	0.66
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	44.4	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4.00	13	0.008	0.003	0			0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	1.2	7.00	31.6	0.6	0.02	9.4			0.78
	Итого за обед	890	47.31	32.27	153.07	1079.2	0.84	0.4	21.23	0.06	1.93	188.97	530.08	0.843	0.1553	170	0.432	109.53	5.12
	Итого за 2 приема пищи	1465	61.75	46.74	229.23	1570.9	1.12	0.67	39.53	0.069	2.652	265.41	719.06	0.991	0.3893	490.16	0.511	167.36	7.06

рацион

Неделя : 1 пятница

Возраст : 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
28	** Фрукты свежие (сезонные) порционные	150	0.4	0.4	10	42.7	0.04	0.02	10	0	0.002	16	11	0	0	1.7	0	5	0.12
168	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	200	8.8	7.62	30.5	306	0.19	0.11	0	28	0	22.18	179.24	0	0	63.12	2.06		
430	Чай черный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	58	0	0.01	0.9	0.0001	0	5.25	8.24	0.6	0	15.83	0	4.4	0.87
	Батон пшеничный обогащенный	25	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	0.7	7.00	31.6	0.01	0.01	9.4			0.78
	Итого за завтрак	575	10.72	8.31	62.35	439.8	0.27	0.16	10.9	28	0.702	50.43	230.08	0.61	0.01	90.05	2.06	9.4	1.77
ОБЕД																			
4.19	Салат "Солнышко"	60	0.59	0.12	4.85	22.95	0.03	0.03	6.98	0.03	0	22.8	21.6	0	0.04	10.3	0.02	14.7	0.59
0.14 *311	Салат из свеклы, заправленный растительным маслом	60	0.86	1.56	5.13	37.43	0.01	0.02	5.7	0.01	0	21.83	24.66	0	0.4	18.5	0.01	12.58	0.8
198	Рассольник "Домашний" с крупой перловой	250	2.16	7.45	15.95	135.51	0.07	0.05	7.19	0.56	1.25	37.52	76.54	0.39	0.004	24.01	0.99		
89.1	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15.73	14.66	28.92	236	0.61	0.56	27.84	0.002	0	84.11	217.14	0.066	0.0018	74.2	0.033	61.6	2.93
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14	28.7	0.078	0.2	202	0	10	0.24
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	44.4	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4.00	13	0.008	0.003	0			0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	1.2	7.00	31.6	0.6	0.02	9.4			0.78
	Итого за обед	870	22.38	24.45	93.73	595.79	0.8	0.79	52.95	0.602	3.15	191.26	413.24	1.142	0.6688	338.41	1.033	98.88	5.56
	Итого за 2 приема пищи	1445	33.1	32.76	156.08	1035.6	1.07	0.95	63.85	28.602	3.852	241.69	643.32	1.752	0.6788	428.46	3.093	108.28	7.33

рацион

Неделя : 2 понедельник

Возраст : 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		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																			
28.01	** Фрукты свежие (сезонные) порционные	150	0.4	0.4	10	42.7	0.04	0.02	10	0	0.002	16	11	0	0	1.7	0	5	0.12
40.19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11.38	8.3	2.89	140.3	0.07	0.43	0.39	0.02	1.8	98.3	127.33	0.06	0.03	20.29	0.24	17.13	0.19
430	Чай черный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	58	0	0.01	0.9	0.0001	0	5.25	8.24	0.6	0	15.83	0	4.4	0.87
	Батон пшеничный обогащенный	25	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	0.7	7.00	31.6	0.01	0.01	9.4			0.78
	Итого за завтрак	525	13.3	8.99	34.74	274.1	0.15	0.48	11.29	0.0201	2.502	126.55	178.17	0.67	0.04	47.22	0.21	26.53	1.96
0,09																			
72.22	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0.95	3.1	5.17	52.68	0.03	0.03	9.3	0.008	0	17.95	26.89	0.09	0.019	14.78	0.01	12.28	0.52
24.26	Щи из свежей капусты с рыбными консервами	200	6.89	6.72	11.47	133.80	0.08	0.06	7.29	12	0	36.2	93.3	0	0	0	0	27.28	0.38
67.89	Котлета куриная, запеченная с овощами	90	4.14	6.22	12.1	100.9	0.08	0.09	95.35	0.96	0	111.48	76.88	0	0	0	0	39.08	1.45
30.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17.25	2.85	38.12	250.46	0.35	0.14	0	0.03	0.03	66.31	161	0.05	0.0203	65.5	0.08	42	0.98
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14	28.7	0.078	0.2	202	0	10	0.24
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	44.4	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4.00	13	0.008	0.003	0			0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	1.2	7.00	31.6	0.6	0.02	9.4			0.78
	Итого за обед	750	32.27	19.55	105.74	701.74	0.62	0.45	117.18	12.998	1.93	256.94	431.37	0.826	0.2623	291.68	0.09	121.06	4.57
	Итого за 2 приема пищи	1275	45.57	28.54	140.48	975.84	0.77	0.93	128.47	13.018	4.432	383.49	609.54	1.496	0.3023	338.9	0.21	147.59	6.53

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

рацион

Неделя : 2 вторник

Возраст : 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		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																			
3.03	Гастрономия / Сыр порционно	15	2.32	2.95	0	36.4	0	0.03	0.1	0.1	0	88	50	0	0.01	8.88	0.0001	3.5	0.1
71.14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9.64	13.08	38.4	380.26	0.29	0.26	1.73	0.072	0.01	190.1	130.53	0.08	0.018	87.26	0.2	8.92	0.7
3.16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3.2	24.66	141.28	0.04	0.15	1.3	0.03	0.03	120.4	90	0.2	0.25	187.9	0.09	14	0.12
	Батон пшеничный обогащенный	25	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	0.7	7.00	31.6	0.01	0.01	9.4			0.78
	Итого за завтрак	440	18.28	19.47	69.9	591.04	0.37	0.46	3.13	0.202	0.74	405.5	302.13	0.29	0.288	293.44	0.2901	26.42	1.7
ОБЕД																			
*0.09 311	Салат "Фасолька", заправленный маслом растительным	60	1.67	2.35	9.75	64.39	0.05	0.07	1.1	0.05	0	69.36	47.5	0.06	0.02	1.29	0.006	21.3	0.8
72.22	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0.95	3.1	5.17	52.68	0.03	0.03	9.3	0.008	0	17.95	26.89	0.09	0.019	14.78	0.01	12.28	0.52
204	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1.74	2.27	11.43	73.20	0.09		6.6				53.36					21.32	0.77
273.07	Котлеты рыбные паровые, запеченные под сметанно-луковым соусом	90	11.93	9.5	20.22	200.86	0	0	0.62	0.01	3.41	4.4	5.25	0.18	0.08	40.78	0.17	11.05	0.06
20.08	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	96.8	0	0	58	0.021	32.92	1.19
19.01	Компот из смеси сухофруктов С - витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6	7.7	0	0	0.45	0	3	0.66
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	44.4	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4.00	13	0.008	0.003	0			0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	1.2	7.00	31.6	0.6	0.02	9.4			0.78
	Итого за обед	810	22.6	26.87	104.71	684.14	0.39	0.26	20.76	0.128	5.36	169.11	282.1	0.938	0.142	124.7	0.201	80.57	4.2
	Итого за 2 приема пищи	1250	40.88	46.34	174.61	1275.2	0.76	0.72	23.89	0.33	6.1	574.61	584.23	1.228	0.43	418.14	0.291	123.37	5.9

рацион

Неделя : 2 среда

Возраст : 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
28.01	** Фрукты свежие (сезонные) порционные	150	0.4	0.4	10	42.7	0.04	0.02	10	0	0.002	16	11	0	0	1.7	0	5	0.12
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	12.84	8.93	0.01	0.19	61.37	0.0014	9.82	0.29
79.35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном 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	Овощи тушеные в молочном соусе	100	2.06	1.88	8.83	60.6	0.05	0.06	8.15	0.01	0	42.1	51.56	0	0	251.5	0	20.96	0.58
430	Чай черный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	58	0	0.01	0.9	0.0001	0	5.25	8.24	0.6	0	15.83	0	4.4	0.87
	Батон пшеничный обогащенный	25	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	0.7	7.00	31.6	0.01	0.01	9.4			0.78
	Итого за завтрак	625	16.83	21.93	48.47	452.08	0.35	0.27	28.1	0.3701	0.702	101.66	261.31	0.64	0.26	363.66	0.0514	63.81	4.51
ОБЕД																			
3.01	Гастрономия/ Сыр порционно	20	4.6	6	0	72.8	0	0.06	0.2	0.02	0	176	100	0	0.02	47.6	0	7	0.2
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	9.9	8.90	25.2	214.20	0.2	0.1	6.6	0.02	0	39.5	74.7	0	0	21.8	0.3		
168	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	3.09	4.07	36.98	197	0.03	0	0	20		5.9	67	0	0	0	0	21.8	0.47
424	Яйцо отварное	20	3.06	3.52	8.83	77	0.03	0.12	2.8	2.87		33.1	49.8						
693	Какао с молоком	200	4.7	5.15	22.58	151	0	0.23	1.95	0.05	0.05	152.2	124.5	0	0	149.63	0.19	21.3	0.4
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	44.4	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4.00	13	0.008	0.003	0			0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	1.2	7.00	31.6	0.6	0.02	9.4			0.78
	Итого за обед	690	28.19	28.04	110.27	789.5	0.32	0.54	11.99	22.96	1.95	417.7	460.6	0.608	0.043	198.43	0.49	50.1	2.07
	Итого за 2 приема пищи	1315	45.02	49.97	158.74	1241.6	0.67	0.81	40.09	23.33	2.652	519.36	721.91	1.248	0.303	562.09	0.54	104.09	6.58

рацион

Неделя : 2 четверг

Возраст : 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	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																			
28.01	** Фрукты свежие (сезонные)	150	0.4	0.4	10	42.7	0.04	0.02	10	0	0.002	16	11	0	0	1.7	0	5	0.12
23.23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25.61	36	80.7	507.5	0.08	0.33	2.62	0.09	0	204	25.37	0	0	297.6	0.01	39.42	1.35
3.16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3.2	24.66	141.28	0.04	0.15	1.3	0.03	0.03	120.4	90	0.2	0.25	187.9	0.09	14	0.12
	Батон пшеничный обогащенный	25	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	0.7	7.00	31.6	0.01	0.01	9.4			0.78
	Итого за завтрак	605	32.33	39.84	122.2	724.58	0.2	0.52	13.92	0.12	0.732	347.4	157.97	0.21	0.26	496.6	0.1	58.42	2.37
ОБЕД																			
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	12.84	8.93	0.01	0.19	61.37	0.0014	9.82	0.29
7* 311	Салат "Витаминный", заправленный растительным маслом	60	1.9	2.50	7.8	61.00	0.05	0.03	23	0	0	29.4	43.3	0	0.04	51.03	0.001	7.63	0.65
83.03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1.37	2.12	8.76	59.65	0.05	0.05	15.7	0.06	0	37.88	38.91	0.22	0.48	98.2	0.03	18.44	0.93
*67.71	Щициель "Готоша" запеченный с овощами	90	18.04	9.67	4	220.92	0.15	0.09	1.2	0.3	0	15.88	175.41	0	0.06	20	0.13	25.23	1.68
591	Мясо тушеное с овощами	85	19.72	17.89	4.76	168.2	0.17	0.11	1.28	1.49	2.25	24.36	194.69	0	0	26.01	2.32		
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.7	3.43	36.45	190.4	0.09	0.03	0	0.03	1.25	13.28	46.21	0.78	0.002	8.47	0.86		
7	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	82	0	0.08	4	0	0	31.1	18	0	0	8	0.72		
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	44.4	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4.00	13	0.008	0.003	0			0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	1.2	7.00	31.6	0.6	0.02	9.4			0.78
	Итого за обед	895	50.91	38.26	100.39	887.76	0.6	0.43	54.53	2.2	5.4	175.74	570.05	1.618	0.795	282.48	4.061	51.3	4.55
	Итого за 2 приема пищи	1500	83.24	78.1	222.59	1612.3	0.8	0.95	68.45	2.32	6.132	523.14	728.02	1.828	1.055	779.08	4.159	103.8	6.92

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

рацион

Неделя : 2 пятница

Возраст : 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B 1	B 2	C	A	D	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																			
3.01	Гастрономия/ Сыр порционно	20	4.6	6	0	72.8	0	0.06	0.2	0.02	0	176	100	0	0.02	17.6	0	7	0.2
23.23	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7.12	11.68	31.06	257.63	0.1	0.24	0.09	0.012	0.07	187.7	124.5	0.025	0.02	83.48	0.09	26.14	0.41
51.01	Кисель фруктовый	200	0.03	0.02	18.62	73.23	0	0	1.25	0.001	0	5.24	7.81	0	0	8.04	0	0.85	0.08
	Батон пшеничный обогащенный	25	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	0.7	7.00	31.6	0.01	0.01	9.4			0.78
	Итого за завтрак	445	13.07	17.94	56.52	436.76	0.14	0.32	1.54	0.033	0.77	375.94	263.91	0.035	0.05	118.52	0.09	33.99	1.47
ОБЕД																			
0.14	Салат из свеклы, заправленный растительным маслом	60	0.86	1.56	5.13	37.43	0.01	0.02	5.7	0.01	0	21.83	24.66	0	0.4	18.5	0.01	12.58	0.8
24.26	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1.4	3.96	6.3	71.8	0.05	0.038	12.6	0	0	39.4	39.2	0	0	30.66	0	17.7	0.66
88.38	Птица порционная запеченная	90	13.89	12.37	1.38	168.97	0.05	0.12	0.75	0	0	18.71	125.6	0	0.01	17.4	0.04	14.89	1.3
30.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17.25	2.85	38.12	250.46	0.35	0.14	0	0.03	0.03	66.31	161	0.05	0.0203	65.5	0.08	42	0.98
75.01	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.58	0.06	0.01	1.7	0	0	8.05	9.78	0.1	0.02	31.77	0	5.24	0.87
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	44.4	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4.00	13	0.008	0.003	0			0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	1.2	7.00	31.6	0.6	0.02	9.4			0.78
	Итого за обед	750	36.48	21.2	82.83	664.74	0.58	0.358	21.19	0.04	1.93	165.3	404.84	0.758	0.4733	173.23	0.13	92.41	5.61
	Итого за 2 приема пищи	1195	49.55	39.14	139.35	1101.5	0.72	0.678	22.73	0.073	2.7	541.24	668.75	0.793	0.5233	291.75	0.22	126.4	7.08

Прошнуровано и
Пронумеровано 10 лист об.

Директор
МБОУ Инзенская СШ №1
Е.Н. Воронова

