

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Инзенская СШ № 1



Е.Н.Воронова
2023г.

**Примерное меню на 2023 – 2024 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 приготавливаемых 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		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																			
15	Гастрономия / Сыр порционно	15	3,5	4,5	0	54,3	0,02	0,05	0	0,05	0	132	75	0	0	0	0	5,25	0,2
173	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
382	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,4
	Батон пшеничный обогащенный	30	1,32	0,24	6,84	39,72	0,04	0,02	0	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4			0,78
	Фрукты свежие порционно	150	0,4	0,4	10	42,7	0	0,02	10	0	0	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12
	Итого за завтрак	595	18,58	22,8	70,62	540,17	0,34	0,52	13,25	0,154	0,86	449,78	340	0,107	0,027	226,15	0,34	38,24	2,03
ОБЕД																			
29	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
52* 3П	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	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	200	4,8	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
268	Котлета "Говяжья" запеченная с овощами	90	6,47	14,63	8,24	192	0,18	0,06	2,15	0		12,74	82,39	0			0,002	17,53	1,05
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	190,31	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
349	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	40	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	30	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	770	22,62	29,19	107,81	772,63	0,61	0,3	28,93	0,106	1,94	223,86	393,45	0,708	0,241	191,52	0,16	95,16	4,636
	Итого за 2 приема пищи	1365	41,2	51,99	178,43	1312,8	0,95	0,82	42,18	0,26	2,8	673,64	733,45	0,815	0,268	417,67	0,376	112,75	6,666

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

рацион

Неделя : 1 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		В 1	В 2	С	А	Д	Ca	P	F	Se ⁴	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																			
15	Гастрономия / Сыр порционно	15	3,5	4,5	0	54,3	0,02	0,05	0	0,05	0	132	75	0	0	0	0	5,25	0,2
173	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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,94	100,6	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	125,7	90	0,2	0,25	187,9	0,01	14	0,13
	Багон пшеничный обогащенный	30	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
	Фрукты свежие порционно	150	0,4	0,4	10	42,7	0	0,02	10	0	0	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12
	Итого за завтрак	595	18,06	20,92	71,18	610,96	0,39	0,5	13,03	0,152	0,74	470,8	338,13	0,29	0,278	286,26	0,21	33,17	1,93
ОБЕД																			
53,23	Салат из капусты белокочанной 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
*49 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
96	Рассольник "Домашний" с крупой перловой	200	1,73	5,96	12,76	108,41	0,06	0,04	5,75	0,45	1,25	30,02	76,54	61,23	0,004	24,01	0,003	19,21	0,79
234	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
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,1	0	42,54	97,75	0	0	0	0,01	33,06	1,19
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	14	18	0,078	0	31	0	8	0,72
	Хлеб пшеничный	40	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	30	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	770	23,23	28,51	104,08	723,72	0,43	0,37	39,05	0,627	6,56	196,97	303,26	62,159	0,144	115,68	0,669	101,62	4,84
	Итого за 2 приема пищи	1365	41,29	49,43	175,26	1334,7	0,82	0,87	52,08	0,779	7,3	667,77	641,39	62,449	0,422	401,94	0,8651	133,77	6,77

рацион

Неделя : 1 среда

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																			
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
*	Овощи консервированные порционно	25	0.16	0.02	0.91	3.75	0.01	0.01	0.7	26.25		4	6					3.25	0.07
284	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
389	Сок фруктовый	200	1	0.2	20,2	81.6	0,08	0,08	4	0	0	14	18	0,078	0	31	0	8	0,72
	Батон пшеничный обогащенный	30	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
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
	Итого за завтрак	640	15,99	14,55	79,92	513,62	0,38	0,29	25,18	26,289	0,722	103,24	205,88	0,148	0,074	159,46	0,099	73,78	3,08
ОБЕД																			
67	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	0,02	5,77	0,04	0	18,74	25,96	0,49	0	0	0,001	11,71	0,49
103	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		
279/333	Тефтели под овощным соусом	100	8,1	18,1	9	243	0,23	0,06	0,022			9,09	94,11					16,68	0,92
197	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
351	Кисель	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0,01		1,25	0,001		5,24	7,81					0,85	0,08
	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	760	38,96	36,29	111,99	933,45	0,88	0,35	14,082	0,091	1,93	149,88	408,18	1,148	0,0433	96,7	0,381	71,24	3,47
	Итого за 2 приема пищи	1400	54,95	50,84	191,91	1447,1	1,26	0,64	39,262	26,38	2,652	253,12	614,06	1,296	0,1173	256,16	0,511	167,36	6,55

рацион

Неделя : 1 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	Са	Р	F	Se	К	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
181	Каша молочная манная жидкая 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
376	Чай черный с лимоном	200	0,2	0,05	15,01	58	0,01	0,01	9	0,0001	0	5,25	9,78	0,6	0,02	15,83	0	4,4	0,87
	Батон пшеничный обогащенный	30	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	610	34,65	48,37	143,61	898,93	0,27	0,62	21,71	0,1021	0,772	419,95	202,25	0,635	0,05	408,01	0,1	74,96	3,53
ОБЕД																			
24	Салат из свежих помидор и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	60	0,6	3,7	2,2	44	0,06	0,04	22,4	0,1	0	12,84	8,93	28,6	0,19	22,1	0,002	14,9	0,9
7* 3П	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	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
291	Плов с пшеницей	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
349	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	40	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	30	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	760	23,08	25,74	103,34	726,53	0,42	0,25	66,43	0,162	1,9	145,33	358,63	29,523	0,826	239,25	0,075	96,22	6,1
	Итого за 2 приема пищи	1370	57,73	74,11	246,95	1625,5	0,69	0,87	88,14	0,2641	2,672	565,28	560,88	30,158	0,876	647,26	0,1034	174,8	9,63

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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	Ca	P	F	Se	K	Cl	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
15	Гастрономия / Сыр порционно	15	3,5	4,5	0	54,3	0,02	0,05	0	0,05	0	132	75	0	0	0	0	5,25	0,2
168	Каша пшениная 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		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,94	100,6	0,04	0,15	1,3	0,02	0	125,7	90	0,2	0,25	187,9	0,01	14	0,13
	Батон пшеничный обогащенный	30	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	595	17,22	15,46	63,28	536,7	0,33	0,35	11,3	28,07	0,702	302,88	386,84	0,21	0,26	262,12	2,07	24,25	1,23
ОБЕД																			
52	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
106	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	12,38	11,10	31,5	267,80	0,25	0,06	8,25	0	0	49,31	93,31			49,31	0,03	27,28	0,38
289	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
375	Чай с сахаром и 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
	Хлеб пшеничный	40	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	30	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	780	32,05	27,78	97,45	677,33	0,99	0,68	43,93	0,012	1,9	174,3	389,49	0,774	0,4448	183,18	0,073	106,7	5,98
	Итого за 2 приема пищи	1375	49,27	43,24	160,73	1214	1,32	1,03	55,23	28,082	2,602	477,18	776,33	0,984	0,7048	445,3	3,093	108,28	7,21

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																			
	Овощи консервированные порционно	25	0,16	0,02	0,91	3,75	0,01	0,01	0,7	26,25		4	6					3,25	0,07
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	255	0,12	0,27	0,32	0,04	0	131,38	248,5	0,06			0,03	21,55	1,51
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	3,85	58	0	0,01	0,9	0	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87
	Батон пшеничный обогащенный	30	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
	Фрукты свежие порционно	150	0,4	0,4	10	42,7	0	0,02	10	0	0	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12
	Итого за завтрак	605	18,37	19,7	26,64	392,55	0,17	0,33	11,92	26,29	0,7	163,63	305,34	0,67	0,01	26,93	0,03	34,2	3,35
67	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	0,02	5,77	0,04	0	18,74	25,96	0	0	18,74	0,001	11,71	0,49
89	Щи из свежей капусты с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,02	0,02	9,2	12	0	36,74	24,2	0	0	0	0	12,4	0,4
591	Мясо тушеное с овощами	80	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		
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03		0,03		18,12						104,45	3,55
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	14	18	0,078	0	31	0	8	0,72
	Хлеб пшеничный	40	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	30	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	760	37,86	35,42	89,8	721,35	0,42	0,29	20,69	13,56	4,15	122,96	307,45	157,72	0,023	85,15	2,321	121,06	6,16
	Итого за 2 приема пищи	1365	56,23	55,12	116,44	1113,9	0,59	0,62	32,61	39,85	4,85	286,59	612,79	158,39	0,033	112,08	0,03	147,59	9,51

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																			
15	Гастрономия / Сыр порционно	15	3,5	4,5	0	54,3	0,02	0,05	0	0,05	0	132	75	0	0	0	0	5,25	0,2
188	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	0	20	0	5,9	667	0	0	0	0	21,8	0,47
382	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
28,01	Батон пшеничный обогащенный	30	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
	** 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
Итого за завтрак		595	13,01	14,36	76,4	478,1	0,13	0,32	11,95	20,1	0,752	313,1	909,1	0,01	0,01	160,73	0,19	53,35	1,97
ОБЕД																			
49	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
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	200	4,8	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
234	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
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,1	0	42,54	97,75	0	0	0	0,01	33,06	1,19
349	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	40	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	30	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		770	24,75	22,41	108,15	708,69	0,48	0,3	35,47	0,16	5,31	192	345,3	0,926	0,129	121,33	0,218	76,73	3,32
Итого за 2 приема пищи		1365	37,76	36,77	184,55	1186,8	0,61	0,62	47,42	20,26	6,062	505,1	1254,4	0,936	0,139	282,06	0,291	123,37	5,29

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

рацион

Неделя : 2 среда

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	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
	Овощи консервированные порционно	25	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
144	Овощи тушеные с мясными изделиями	200	4,44	4,8	46,68	236,01	0,04	0,02	19	0	0,04	17,92	95,28					33,46	0,7
376	Чай черный с лимоном	200	0,2	0,05	15,01	58	0,01	0,01	9		0	5,25	9,78	0,6	0,02	15,83	0	4,4	0,87
	Батон пшеничный обогащенный	30	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	6,7	7,54	80,27	397,9	0,16	0,08	46,91	0,32	0,742	59,01	156,59	0,62	0,22	88,3	0,0014	52,68	2,76
ОБЕД																			
15	Гастрономия / Сыр порционно	15	3,5	4,5	0	54,3	0,02	0,05	0	0,05	0	132	75	0	0	0	0	5,25	0,2
103	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		
182	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,9	258	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136	181,37	0,063	0,014	228,7	0,15	47,6	1,24
424	Яйцо отварное	40	3,06	3,52	8,83	77	0,03	0,12	2,8	2,87		33,1	49,8						
382	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,4
	Хлеб пшеничный	40	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	30	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	725	31,41	31,12	120,19	832,5	0,56	0,69	12,99	3,008	2,06	503,8	549,97	0,705	0,04	409,5	0,64	74,15	2,84
	Итого за 2 приема пищи	1330	38,11	38,66	200,46	1230,4	0,72	0,77	59,9	3,328	2,802	562,81	706,56	1,325	0,26	497,8	0,54	104,09	5,6

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		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
15	Гастрономия / Сыр порционно	15	3,5	4,5	0	54,3	0,02	0,05	0	0,05	0	132	75	0	0	0	0	5,25	0,2
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
*173	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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,94	100,6	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	125,7	90	0,2	0,25	187,9	0,01	14	0,13
	Батон пшеничный обогащенный	30	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
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
	Итого за завтрак	595	42,71	56,35	144,68	990,15	0,44	0,77	15,22	0,224	0,842	627,28	330,87	0,273	0,274	562,05	0,17	70,36	3,11
ОБЕД																			
24	Салат из свежих помидор и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	60	0,6	3,7	2,2	44	0,06	0,04	22,4	0,1	0	12,84	8,93	28,6	0,19	22,1	0,002	14,9	0,9
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	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
268	Котлеты мясные из говядины	80	6,47	14,63	8,24	192	0,18	0,06	2,15	0	0	82,39	0	0	0	0	0,02	17,53	1,05
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	190,31	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
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	14	18	0,078	0	31	0	8	0,72
	Хлеб пшеничный	40	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	30	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	760	19,88	26,98	100,33	706,06	0,57	0,32	67,69	0,19	1,94	200,81	199,95	29,516	0,736	305,59	0,131	60,07	5,336
	Итого за 2 приема пищи	1355	62,59	83,33	245,01	1696,2	1,01	1,09	82,91	0,414	2,782	828,09	530,82	29,789	1,01	867,64	4,159	103,8	8,446

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		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																			
15	Гастрономия / Сыр порционно	15	3,5	4,5	0	54,3	0,02	0,05	0	0,05	0	132	75	0	0	0	0	5,25	0,2
181	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
351	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	30	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
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
	Итого за завтрак	595	12,37	16,84	66,52	460,96	0,2	0,33	11,34	0,063	0,772	347,94	249,91	0,035	0,03	102,62	0,09	37,24	1,59
ОБЕД																			
52	Салат из свеклы, заправленный растительным маслом	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0	21,83	24,66	0	0,4	18,5	0,01	12,58	0,8
88	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,97	5,18	8,97	71,8	0,05	0,038	12,6	0	0	39,4	39,2	0	0	30,66	0	17,7	0,66
288	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
197	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
736	Напиток фруктовый лимонный	200	0,18	0,02	27,46	94,29	0,26	0,26	25,5	0,1		16,3	4,4					4,1	0,18
	Хлеб пшеничный	40	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	30	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	770	36,99	23,87	97,74	713,15	0,78	0,608	44,99	0,14	1,93	173,55	399,46	0,658	0,4533	141,46	0,13	91,27	4,92
	Итого за 2 приема пищи	1365	49,36	40,71	164,26	1174,1	0,98	0,938	56,33	0,203	2,702	521,49	649,37	0,693	0,4833	244,08	0,22	126,4	6,51

