

Утверждаю

Директор

МОУ «Степасской СОШ

им. А.С. Гришина

А.И. Курицына



**Примерное
двухнедельное меню
для школьников 7 - 11 лет
2023-2024 учебный год**

Район: Общеобразовательные организации
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 понедельник

Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 лет

№ рей	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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																			
28,01	Фрукт порционного / 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	0,25	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	93,30	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* 3,7	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	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83
102,19	Суп картофельный с бобовыми (сорок) с грибами 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	Крокет "Детские" заправленные 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	23,43	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	111,0	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. * - норма на 100 г продукта

Примерное меню и таблица пищевой ценности приготовленных блюд (лист 2)

Район: Общественное питание организации

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Витамины				Сезон					осени-весенний								
			Витамина (г)			Биологическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																				
103	Гастрицины / Сыр пармезан	23	2,32	2,95	0,60	36,40	0,00	0,01	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	1,50	0,20	
71,14	Каша молочная сгущенная с маслом сливочным	200	9,64	13,05	38,40	380,20	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	150,53	0,05	0,015	87,26	0,20	8,92	0,70	
103,16	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	0,12	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0000	0	12,0	19	0	0,003	78,6	0	0	0,66	
Итого за завтрак			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	265,51	0,29	26,42	1,58	
Обед (полноценный рацион питания)																				
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцами "Дайчки" 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	0,40	9,00	0,25	
40,09-1,77	Пюре "Бобовый" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,15	9,75	64,79	0,03	0,070	1,1	0,050	0	60,16	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,70	0,80	
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	371,80	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	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овсяном	90	21,12	37,11	35,22	329,30	0,17	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,72	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,23	22,02	158,76	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 С-заготовки промышленной	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	30	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	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,61	43,72	119,20	824,28	0,47	0,36	18,09	0,12	0,05	290,91	535,71	0,15	0,02	142,75	0,55	154,11	5,87	
Итого за Обед (листья)			29,2	44,0	120,7	902,7	0,7	0,4	18,1	0,2	0,1	314,6	508,0	0,2	0,0	159,8	0,1	166,4	6,4	
Итого за 2 приема пищи			50,13	63,43	211,78	1565,42	0,86	0,81	22,54	0,32	0,19	701,41	845,24	0,44	0,30	516,36	0,84	189,53	7,43	
Итого за 3 приема пищи (вместе с ужином)			51,0	67,7	219,3	1598,8	0,9	0,9	27,6	0,4	0,1	745,1	879,1	0,5	0,3	569,0	0,4	197,8	8,0	

ПРИМЕЧАНИЕ: * данные на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Район: Общеобразовательные организации

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Показатели				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)			Средн.		Сезон: Возраст: (осенне-весенний) 7-11 лет											
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	Li	Mg
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																			
18,01	Фрукт 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	0,00	0,66
Итого за завтрак			24,5	31,6	116,2	665,5	0,2	0,3	15,4	0,1	0,5	209,1	296,5	0,1	0,1	294,0	0,0	43,7	2,8
Обед (полноценный рацион питания)																			
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 * 3/1	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	51,03	0,001	7,63	0,65
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	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	14,0	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,91	21,81	105,10	708,46	0,42	0,32	34,10	0,38	0,00	120,83	402,33	0,42	0,96	436,74	0,07	123,41	4,75
Итого за Обед (линия)			21,5	22,3	111,2	741,4	0,4	0,3	48,2	0,1	0,0	137,4	426,7	0,4	0,8	426,4	0,1	121,2	5,1
Итого за 2 приема пищи			44,4	53,4	221,3	1373,9	0,7	0,6	49,5	0,45	0,17	329,9	698,8	0,57	1,02	730,7	0,08	167,2	7,6
Итого за 2 приема пищи (линия)			46,0	53,9	227,3	1406,8	0,7	0,7	63,6	0,1	0,5	346,4	733,2	0,6	0,9	720,4	0,1	165,0	7,9

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Район. Общеобразовательные организации

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рец.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Сезон: 7-11 лет					Минеральные вещества (мг/мг)						
			Пищевые вещества (г)			Витамин 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
Завтрак																			
51,28	Салат "Петрушка" из моркови с сыром	60	4,01	7,95	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 3,11	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	25,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0,00	15,00	10,2	0,06	0,02	86,46	0,0	6,6	0,75
478,280	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями (или субпродуктами) под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	5,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80
407,00	Сов. 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
Итого за Завтрак			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
<i>Итого завтрак (летний период)</i>			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
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	0,008	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
33,16	Биточки "Детские" тушенные под овощным 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
330,91	Гороховое пюре с мясом свиным	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
66 057,03	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	0,17	0,06	0	0,000	0,0	24,50	110,6	0,017	0,0000	15,1	0,0	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			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	159,5	0,42	155,1	5,79
Итого за 2 приема пищи			53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9
<i>Итого за 2 приема пищи (летом)</i>			53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9

ПРИМЕЧАНИЕ: * дана на дневной период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Район: Общеобразовательные организации

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Незрелая: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Сезон: Возраст: 7-11 лет					осенне-весенний						
			Пищевые вещества (г)			Витамин (мг)		Минеральные вещества (мг)											
			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
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
340,34	Омлет запаренный 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	2,35
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	0,38	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0,0	12,0	39,0	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	0,39
20,14 + 311	Салат из свежих запаренных растительных масел	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	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 овощей 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	74,70	0,033	61,6	2,95
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
3,10	Хлеб ржанопшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,30	110,6	0,012	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,30	26,81	109,20	736,04	0,97	0,85	40,11	0,05	0,09	168,8	511,90	0,21	0,27	326,10	0,102	137,46	5,84
Итого за 2 приема пищи			52,6	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 (детены)			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 другой период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Район. Образовательные организации

Приложение 8 к СанПиН 2.1.2.4.3590-20

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	овощные				Энергетическая ценность	Сезон: Весна					осенне-зимний						
			Витамины (мг)					7-11 лет											
			В1	В2	С	А		Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Мg	Fe			
Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Мg	Fe	
Завтрак молочный																			
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,3	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	Зелецкая творожная с соусом молочным (сладкая)	230	25,61	86	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,00	204,60	25,37	0,0	0,00	297,6	0,01	36,42	1,35
703,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	5,2	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	20,52	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
Итого за завтрак			35,2	39,9	140,4	807,5	0,20	0,52	7,37	0,12	0,05	351,40	164,57	0,27	0,27	650,53	0,10	60,02	2,88
0,12																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,24	2,05	1,74	28,09	0,03	0,04	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
47,01 3 П	Салат "Домашний" (омлетроновая капуста с яблоком) заправленный растительным маслом	60	0,22	5,47	6,32	72,23	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	26,85	16,15	0,00	0,01	51,09	0,001	8,69	0,64
60236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,63	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	Печенье по-стрелковски /И/В/	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,44	14,86	0,0655	0,006	15,22	130,64	0,22	38,91	270,37	6,77	18,69	6,72
207,71	Шницель "Тюльпан" запеченный с овощами	90	18,04	9,87	4,00	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	1,88
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	19,00	0,24
5,10	Хлеб ржанопшеничный	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 (подготовленный район питания)			28,9	20,6	104,3	721,5	0,6	2,2	47,6	0,4	0,1	123,0	553,8	0,5	39,8	742,0	6,0	102,3	9,5
Итого за Обед (домашний)			28,1	21,8	705,7	780,8	0,4	0,4	22,8	0,5	0,1	117,6	426,0	0,1	0,8	482,2	0,2	102,7	4,8
Итого за 2 приема пищи			64,1	60,4	244,7	1529,0	0,8	2,7	55,1	0,6	0,1	474,4	718,4	0,8	40,1	1301,4	7,0	162,3	12,3
Итого за 2 приема пищи (домашний)			63,5	61,6	246,1	1588,2	0,6	0,9	40,4	0,6	0,1	489,0	590,6	0,5	1,0	1132,7	0,3	162,8	7,7

ПРИМЕЧАНИЕ: * завтрак на зимний период

Приобретено мясо и птицами детство, приготовленные блюда (лист 8)

Район: Образовательные организации

итерник

Сезон:

осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Норма 2			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Питательные вещества (г)				В1	В2	С	А	D	Ca	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 молочной																			
3,01	Гастрономия / Сыр пармезан	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 - творог 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	Каша 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			18,90	17,23	99,00	579,05	0,31	0,44	4,54	0,08	0,16	388,20	304,87	0,10	0,03	465,68	0,34	72,40	2,40
Обед (полноценный рацион питания)																			
0,09	Салат "Фасолика" 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 гренками пшеничными	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-пшеничным 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
320,08	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
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
349,10	Компот из смеси сухофруктов - 3% витаминизированный	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	875,0	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

Примерное меню и пищевая ценность блюд (на порцию) (табл. 3)
 Район: Общеобразовательные организации

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Безопасность						Минеральный состав (мг)												
			Показатели кислотности (г)			Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe								
			Б	Ж	У																
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16									
1.01	Пастеризован. / Сыр	10	2,15	1,95				0,01	0,07	0,01											
		80	6,65	5,77	20	194,80	0,38	0,09	0,10	0,014	0,03	48,64	79,1	0,06	0,05	87,04	0,02	11,04	0,60		
2.15	Булочки дрожжевые	200	1,12	11,08	11,08	257,67	0,01	0,24	0,09	0,012	0,07	149,94	184,00	0,09%	0,01	41,44	0,0004	26,14	0,41		
		200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,081	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
			20,72	20,90	107,89	695,35	0,24	0,38	0,86				0,06	265,96	0,11	42,33	1,45				
30.08	Салат из свеклы с сыром запеч. / салат из свеклы	60	1,90	4,53	4,53	68,7	0,01	0,04	1,54	0,06	0,00	65,82	48,93	0,03	0,04	6,30	0,01	11,94	0,6		
		200/10	1,4	1,90	6,3	71,80	0,05	0,08	12,6	0,000	0	39,4	39,2			10,06			0,66		
			13,80	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	123,0	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	2,1		
			17,26	2,83	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	163,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98		
3.10	Пюре картофельное с мясом	70	0,24	0,06	15,33	16,38	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	0,78	0,1	0,02	11,77	0	5,24	0,87		
			1,85	0,36	27,7	420,7	0,31	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	7,8	1,11		
						12,1	80,9	744,8	0,64	0,4	20,6	0,8	0,0	752,8	495,2	0,2	0,1	179,3	0,1	126,7	6,0
Итого за 7 дней (средн.)			57,4	45,0							54,4	705,8									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Общеобразовательные организации

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рек.	Пример пищи, наименование (блюда)	Масса порции	Неделя 2				Энергетическая	Сезон					Особые-вегетарианский									
			Весна					7-11 лет					7-11 лет									
			Б	Ж	У	В		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Е	Минеральные вещества (мг)						
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак мясной																						
28,01	Фрукт порчиано / 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	5,90	0,12			
270,35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,85	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	18,47	140,98	0,02	0,06	27,86	0,05	23,63	1,87			
318	Овощи тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,60	0,05	0,06	8,13	0,01	0	42,1	51,56	0,00	0,0	251,50	0,00	20,96	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	28,2	0,1	0,2	207,00	0,0	10,00	0,24			
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,36	0,48	29,52	153,2	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	26,1	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	3,3			
Обед (полноценный рацион питания)																						
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,8	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 * 30г	Салат "Витаминный" (картофель консервированный/кукуруза консервированная/зеленый горошек/паста)	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	29,4	43,2	0,00	0,040	51,03	0,0	7,6	6,7			
99,54	Суп овощной "Детский" 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 мясным подливом / Жаркое со сметаной	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 годной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,1	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15			
5,10	Хлеб ржанопшеничный	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	0,0	32,9	1,33			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,2	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 Обед вегетарианский			20,5	24,2	91,7	695,1	0,6	0,4	27,5	0,27	0,03	109,9	260,6	0,1	0,6	206,6	0,0	107,6	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	8,2			
Итого за 2 приема пищи (зачета)			40,3	44,5	170,3	1247,5	1,0	0,7	61,9	0,3	0,0	212,5	620,0	0,2	0,9	764,3	0,1	167,2	8,3			

ПРИМЕЧАНИЕ: * данные за 1 дневной период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовленного блюда (лист 11).

Рацион: Общеобразовательные организации

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Нежирное				Энергетическая	Селен					Витамин					7-11 лет				
			Пищевые вещества (г)					В1	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	7			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																						
28,02	Фрукт порционная / Апельсин	100-120	0,99	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,60	0,05	0,00	34,60	25,00	0,02	0,05	38,10	0	13,00	0,30			
340,17	Омлет натуральной с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,80	140,1	0,02	0,43	0,58	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	38	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	Витнегр овощной упакованный растительное масло	90	0,95	3,10	5,17	32,68	0,03	0,03	0,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	34,78	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	0,03	33,67	0,66			
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,83	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,34	17,17	0,40	36,26	0,89			
1,39	Колбаса тушеная белокочанная / Л/В/	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	39,68	1,45			
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2			
5,10	Хлеб ржаной-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	100,6	0,0	0,0	17,1	0,0	32,9	1,33			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,70	30,53	123,43	864,36	0,39	0,44	111,37	1,11	0,3	221,2	452,1	1,2	0,4	288,6	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			