

**УТВЕРЖДАЮ**  
Начальник управления образования  
администрации Красногвардейского района



**Е.Н. Черняков**

**Примерное десятидневное типовое муниципальное меню**

**возрастная категория: 7 - 11 лет**

**Красногвардейский район**  
**2024 год**

### Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Район: Школа

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период

Неделя: 1  
понедельник

Сезон: осенне-весенний  
Возраст: 7-11 лет

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
15	Сыр твердо-мятый порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,80	232,41	0,22	0,20	1,30	0,080	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,55	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
385	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,080	0,00	2,60	0,020	0	240,0	180,00	0,00	0,000	28,00	0,20
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>760</b>	<b>23,47</b>	<b>26,3</b>	<b>77,1</b>	<b>639,8</b>	<b>0,41</b>	<b>0,44</b>	<b>15,93</b>	<b>0,20</b>	<b>1,29</b>	<b>700,31</b>	<b>620,71</b>	<b>1,94</b>	<b>0,054</b>	<b>123,69</b>	<b>4,60</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капустка квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	200/10	4,84	3,10	16,90	114,86	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	15,14	12,2	6,0	194,56	0,08	0,26	0,84	0,225	0,023	83,0	207,9	2,57	0,034	33,59	2,17
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>794</b>	<b>31,61</b>	<b>20,81</b>	<b>106,98</b>	<b>741,2</b>	<b>0,55</b>	<b>0,49</b>	<b>26,83</b>	<b>0,33</b>	<b>5,17</b>	<b>193,92</b>	<b>505,85</b>	<b>5,67</b>	<b>0,049</b>	<b>105,80</b>	<b>6,37</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1554</b>	<b>54,98</b>	<b>47,1</b>	<b>184,1</b>	<b>1381,0</b>	<b>0,96</b>	<b>0,94</b>	<b>42,76</b>	<b>0,52</b>	<b>6,46</b>	<b>894,23</b>	<b>1126,6</b>	<b>7,613</b>	<b>0,103</b>	<b>229,49</b>	<b>10,98</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

7-11 лет

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак мясной</b>																		
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18	
295	Котлета "Куриная"	90	13,72	5,2	9,1	138,42	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,8	1,70	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86	
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>620</b>	<b>22,44</b>	<b>9,3</b>	<b>84,8</b>	<b>613,5</b>	<b>0,26</b>	<b>0,16</b>	<b>16,71</b>	<b>0,03</b>	<b>2,54</b>	<b>62,16</b>	<b>161,52</b>	<b>1,925</b>	<b>0,040</b>	<b>41,5</b>	<b>6,10</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84	
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200/10	6,90	6,950	18,760	185,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	76,880	0,100	0,001	14,510	0,990	
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	18,18	10,86	1,87	177,98	0,18	0,15	2,37	0,026	0,30	77,50	37,59	0,8	0,0	26,07	0,82	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,15	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,015	24,42	98,70	0,01	0,002	26,11	0,001	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>34,12</b>	<b>28,6</b>	<b>99,2</b>	<b>790,9</b>	<b>0,65</b>	<b>0,53</b>	<b>39,71</b>	<b>0,94</b>	<b>5,53</b>	<b>223,28</b>	<b>325,09</b>	<b>2,84</b>	<b>0,054</b>	<b>98,91</b>	<b>5,57</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1410</b>	<b>56,56</b>	<b>37,9</b>	<b>184,0</b>	<b>1304,4</b>	<b>0,91</b>	<b>0,68</b>	<b>56</b>	<b>0,97</b>	<b>8</b>	<b>285,4</b>	<b>506,61</b>	<b>4,8</b>	<b>0,094</b>	<b>140,42</b>	<b>11,67</b>	

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

Приложение В к СанПиН 2.3/2.4.3650-20

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

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак молочный</b>																		
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,10	0	14,3	57,60	0,01	0,01	2,5	0,08	0,090	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12	
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	31,51	315,14	0,3	0,4	0,9	0,21	1,360	216,0	414,6	1,2	0,020	93,9	2,53	
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>630</b>	<b>17,65</b>	<b>15,0</b>	<b>84</b>	<b>540,9</b>	<b>0,34</b>	<b>0,46</b>	<b>23,02</b>	<b>0,31</b>	<b>2,628</b>	<b>246,12</b>	<b>454,03</b>	<b>1,26</b>	<b>0,024</b>	<b>106,18</b>	<b>6,02</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50	
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом птицы	200/10	1,89	2,43	9,34	66,79	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03	
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,58	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77	
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>30,21</b>	<b>31,5</b>	<b>105,2</b>	<b>824,7</b>	<b>1,05</b>	<b>0,96</b>	<b>38,4</b>	<b>1,05</b>	<b>5,03333</b>	<b>144,4</b>	<b>478,13</b>	<b>2,1</b>	<b>0,013</b>	<b>120</b>	<b>6,10</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1320</b>	<b>47,86</b>	<b>46,5</b>	<b>188,9</b>	<b>1365,6</b>	<b>1,39</b>	<b>1,42</b>	<b>61</b>	<b>1,36</b>	<b>8</b>	<b>390,5</b>	<b>932,2</b>	<b>3,4</b>	<b>0,038</b>	<b>228,35</b>	<b>12,11</b>	

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение В к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

7-11 лет

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак мясной</b>																		
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26	
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,80	232,41	0,22	0,20	1,30	0,080	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53	
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Итого за завтрак молочный</b>		<b>560</b>	<b>14,56</b>	<b>17,3</b>	<b>67,0</b>	<b>481,6</b>	<b>0,29</b>	<b>0,30</b>	<b>14,93</b>	<b>0,146</b>	<b>1,29</b>	<b>348,0</b>	<b>360,5</b>	<b>0,86</b>	<b>0,044</b>	<b>86,3</b>	<b>5,15</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
* 49 017	Салат "витаминовый" (капуста квашеная, зел.	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,96	0,34	
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	60	0,90	3,1	5,6	53,90	0,1	0,1	12,3	0,02	0,5	59,9	31,3	0,4228	0,003	16,3	0,70	
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	200	2,08	4,9	13,6	106,95	0,10	0,059	12,8	0,03	0	20,2	56,8	0	0	21,4	0,76	
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 56366-2012)	90	16,68	23,3	4,3	293,37	0,20	0,236	0,5	0,05	0,0675	54,5	200,1	2,57	0,045	27,5	2,17	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19	
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,90	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,4	6,9	4,4	0,1	0,0	8,0	0,72	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>780</b>	<b>27,78</b>	<b>46,4</b>	<b>106</b>	<b>956,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>45,9</b>	<b>0,19</b>	<b>7,30</b>	<b>223</b>	<b>491,2</b>	<b>6,000</b>	<b>0,051</b>	<b>125,6</b>	<b>6,95</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1340</b>	<b>42,34</b>	<b>63,7</b>	<b>172,6</b>	<b>1438,9</b>	<b>0,97</b>	<b>0,89</b>	<b>60,8</b>	<b>0,34</b>	<b>8,59</b>	<b>571,0</b>	<b>851,7</b>	<b>5,86</b>	<b>0,096</b>	<b>212,57</b>	<b>12,10</b>	

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

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак молочный</b>																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	40	0,44	0,08	1,52	6,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,26	0,006	10,2	0,40	
15	Сыр твердо-мятый порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26	
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>600</b>	<b>24,00</b>	<b>26,5</b>	<b>44,5</b>	<b>512,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>29,8</b>	<b>0,5</b>	<b>5,098</b>	<b>358,4</b>	<b>415</b>	<b>2,48</b>	<b>0,078</b>	<b>52,2</b>	<b>5,53</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
52	Салат из свежкы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	25,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84	
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	12,60	13,30	27,90	281,70	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57	
293	Птица, порционная запеченая	90	19,01	10,87	0,17	174,53	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,60	0	0	17,08	1,86	
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	5,37	36,68	209,85	0,03	0,02	0	0,04	0,000	14,90	79,40	0,0	0,001	27,90	0,59	
369	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>810</b>	<b>41,84</b>	<b>33,5</b>	<b>116,9</b>	<b>936,4</b>	<b>0,45</b>	<b>0,41</b>	<b>11,5</b>	<b>0,07</b>	<b>3,492</b>	<b>128,79</b>	<b>339,3</b>	<b>3,2</b>	<b>0,04</b>	<b>95,6</b>	<b>6,65</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1410</b>	<b>65,84</b>	<b>60,0</b>	<b>161,4</b>	<b>1449,2</b>	<b>0,67</b>	<b>0,82</b>	<b>41,3</b>	<b>0,54</b>	<b>8,59</b>	<b>487,1</b>	<b>754,7</b>	<b>5,67</b>	<b>0,122</b>	<b>147,72</b>	<b>12,18</b>	

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3650-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Э		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак молочный</b>																		
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
15	Сыр твердо-мятый порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26	
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,5	54,3	356,9	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30	
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
385	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,080	0,00	2,60	0,020	0	240,0	180,00	0,00	0,000	28,00	0,20	
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>760</b>	<b>23,54</b>	<b>29,0</b>	<b>102,6</b>	<b>766,2</b>	<b>0,33</b>	<b>0,42</b>	<b>17,98</b>	<b>0,15</b>	<b>2,99</b>	<b>705,33</b>	<b>596,93</b>	<b>1,94</b>	<b>0,053</b>	<b>115,80</b>	<b>4,37</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
* 29 ОИ	Салат из капусты с огурцом	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	26,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50	
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	81,89	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,80	
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 56366-2012)	90	16,68	23,3	4,3	293,37	0,20	0,236	0,5	0,05	0,0675	54,5	200,1	2,57	0,046	27,5	2,17	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86	
377	Чай с лимоном	200/14	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>780</b>	<b>30,16</b>	<b>34,2</b>	<b>99,4</b>	<b>825,4</b>	<b>0,53</b>	<b>0,44</b>	<b>55,3</b>	<b>0,08</b>	<b>6,3895</b>	<b>192,2</b>	<b>431,3</b>	<b>6,35</b>	<b>0,08</b>	<b>100,7</b>	<b>6,55</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1540</b>	<b>53,69</b>	<b>63,2</b>	<b>202,0</b>	<b>1591,6</b>	<b>0,86</b>	<b>0,86</b>	<b>73,3</b>	<b>0,24</b>	<b>8,98</b>	<b>897,5</b>	<b>1028,2</b>	<b>8,29</b>	<b>0,136</b>	<b>216,45</b>	<b>10,92</b>	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак мясной</b>																		
* 198 ОП	Фасоль красная с растительным маслом	30	2,20	4,3	12,3	96,70	0,09	0,01	0,85	0,02	0,03	5,68	38,4	0,04	0,007	4,2	0,37	
71	Холодная закуска: Своячи порционно / Помидор	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40	
280	Фрикадельки "Детские" запеченные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 66366-2012)	90	10,88	11,45	10,28	167,72	0,079	0,135	0,71	0,023	0,0225	31,98	125,21	1,63	0,090	17,07	1,60	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86	
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>654</b>	<b>21,51</b>	<b>19,53</b>	<b>88,89</b>	<b>617,42</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>14,78</b>	<b>0,43</b>	<b>4,18</b>	<b>88,7</b>	<b>267,33</b>	<b>2,76</b>	<b>0,10</b>	<b>45,18</b>	<b>4,39</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
67	Винегрет овощной	60	1,50	3,47	6,77	64,31	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	28,39	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7	
113	Суп-паша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200/10	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990	
293	Птица, порционная запеченная	90	19,01	10,87	0,17	174,53	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,60	0	0	17,08	1,86	
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	5,37	36,68	209,65	0,03	0,02	0	0,04	0,000	14,90	79,40	0,0	0,001	27,90	0,59	
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0,001	24,42	98,57	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>36,00</b>	<b>27,4</b>	<b>113,6</b>	<b>844,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>39,5</b>	<b>1,6</b>	<b>3,8</b>	<b>134,4</b>	<b>279,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>	<b>87,5</b>	<b>5,9</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1344</b>	<b>57,51</b>	<b>46,9</b>	<b>202,5</b>	<b>1462,0</b>	<b>0,70</b>	<b>0,67</b>	<b>54,3</b>	<b>2,03</b>	<b>8,01</b>	<b>223,1</b>	<b>546,5</b>	<b>4,08</b>	<b>0,142</b>	<b>132,68</b>	<b>10,26</b>	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)



Рацион: Школа

Неделя: 2 вторник

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак молочный</b>																		
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,3	10,3	45,5	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30	
ПР	Молоко сгущенное порционно	30	1,50	0,00	11,40	51,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04	
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,48	36,71	365,08	0,09	0,33	0,46	0,22	1,80	143,67	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31	
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,67	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,907	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>540</b>	<b>19,36</b>	<b>18,04</b>	<b>86,54</b>	<b>588,98</b>	<b>0,17</b>	<b>0,45</b>	<b>15,26</b>	<b>0,24</b>	<b>3,02</b>	<b>234,65</b>	<b>370,95</b>	<b>2,45</b>	<b>0,01</b>	<b>71,71</b>	<b>4,81</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
* 49 ОП	Салат "Витаминный" капуста квашеная, зел.	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,40	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34	
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60	
108	Суп картофельный с клецками	200	2,52	2,840	16,570	102,32	0,070	0,060	9,050	0,047	0,700	20,590	48,190	0,200	0,001	14,560	0,740	
259	Жаркое по-домашнему	240	17,12	18,01	30,61	353,05	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98	
345	Напиток фруктовый	200	0,10	0,10	15,36	62,74	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60	
ПР	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,907	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>780</b>	<b>25,31</b>	<b>23,0</b>	<b>85,0</b>	<b>688,0</b>	<b>0,51</b>	<b>0,44</b>	<b>65,3</b>	<b>0,21</b>	<b>4,793</b>	<b>161,76</b>	<b>416,2</b>	<b>5,91</b>	<b>0,01</b>	<b>105,80</b>	<b>8,00</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1320</b>	<b>44,67</b>	<b>41,0</b>	<b>181,6</b>	<b>1274,0</b>	<b>0,68</b>	<b>0,90</b>	<b>80,6</b>	<b>0,44</b>	<b>7,81</b>	<b>396,4</b>	<b>787,2</b>	<b>8,36</b>	<b>0,019</b>	<b>177,51</b>	<b>12,81</b>	

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

Приложение 8 к СанПиН 1.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
293	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и творогом	210	0,57	6,40	0,52	335,32	0,13	0,04	0,80	0,042	1,75	105,30	64,69	1,09	0,002	72,41	1,90
338	Фрукт порционно/Яблоко 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>550</b>	<b>6,50</b>	<b>10,7</b>	<b>48,9</b>	<b>592</b>	<b>0,25</b>	<b>0,08</b>	<b>12,99</b>	<b>0,10</b>	<b>3,28</b>	<b>229,23</b>	<b>271,43</b>	<b>2,13</b>	<b>0,006</b>	<b>106,21</b>	<b>4,87</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
50	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,70	4,70	4,31	70,34	0,01	0,046	5,70	0,02	0,10	97,02	65,56	0,43	0,001	13,79	0,84
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом ливер.	200/10	1,89	2,43	9,34	66,79	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
232	Рыба, запеченная под соусом	90	19,99	10,49	2,69	185,09	0,20	0,17	0,9	0,03	0,1125	37,49	112,59	0,25	0,010	20,72	0,71
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
345	Компот из компотной смеси	200	0,06	0,02	20,73	83,34	0,01	0,07	2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>32,60</b>	<b>25,4</b>	<b>86,1</b>	<b>703,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>26,8</b>	<b>0,7</b>	<b>5,4</b>	<b>238,9</b>	<b>405,4</b>	<b>2,8</b>	<b>0,0</b>	<b>98,5</b>	<b>5,0</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1340</b>	<b>39,09</b>	<b>36,1</b>	<b>135,0</b>	<b>1294,7</b>	<b>0,79</b>	<b>0,60</b>	<b>39,8</b>	<b>0,82</b>	<b>8,73</b>	<b>468,2</b>	<b>676,8</b>	<b>4,98</b>	<b>0,031</b>	<b>204,66</b>	<b>9,87</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3650-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак молочный</b>																		
131	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,7	63,2	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00	
15	Сыр твердо-мялый порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26	
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	19,0	5,0	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,56	1,51	
336	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,006	0	4,4	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>580</b>	<b>28,16</b>	<b>27</b>	<b>54</b>	<b>567,5</b>	<b>0,35</b>	<b>0,41</b>	<b>20,05</b>	<b>0,10</b>	<b>5,0</b>	<b>357,0</b>	<b>450,9</b>	<b>2,8</b>	<b>0,07</b>	<b>63,4</b>	<b>5,14</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	29,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50	
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	9,90	8,9	25,2	220,5	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,30	
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,8	2,9	221,0	0	0,00	0,92	0,000	0,000	21,8	0,0	0,00	0,000	22,0	3,06	
171	Каша гречневая рассычатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	183,27	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0014	104,45	3,55	
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>36,99</b>	<b>32,8</b>	<b>109,0</b>	<b>879,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,19</b>	<b>25,3</b>	<b>0,1</b>	<b>7,38333</b>	<b>140,9</b>	<b>362,5</b>	<b>2,4</b>	<b>0,006</b>	<b>184,3</b>	<b>9,20</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1370</b>	<b>65,14</b>	<b>59,5</b>	<b>162,7</b>	<b>1446,5</b>	<b>0,80</b>	<b>0,61</b>	<b>45,4</b>	<b>0,16</b>	<b>12,43</b>	<b>497,9</b>	<b>813,4</b>	<b>5,27</b>	<b>0,080</b>	<b>247,65</b>	<b>14,34</b>	