

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
понедельник

Рацион: Образовательные учреждения

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

| №<br>реп.                                  | Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(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 порционно / Яблоко  | 100-120         | 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  |
| 71,13                                      | Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным           | 200             | 7,23                 | 9,81   | 28,8    | 225,2                                | 0,22          | 0,20  | 1,30   | 0,054   | 0,11  | 142,58                    | 97,90   | 0,063  | 0,014 | 65,45   | 0,15  | 6,69  | 0,53  |
| 693,08                                     | Какао с молоком   | 200             | 4,68                 | 5,15   | 22,58   | 151,5                                | 0,06          | 0,23  | 1,95   | 0,050   | 0,05  | 152,2                     | 124,5   | 0,034  | 0,003 | 149,6   | 0,19  | 21,3  | 0,40  |
| 0,08                                       | Хлеб пшеничный  | 40              | 3,04                 | 0,32   | 19,68   | 88,8                                 | 0,04          | 0,01  | 0,9    |         | 0     | 8,00                      | 26,00   | 0,005  | 0,002 | 52,40   | 0,001 | 0,00  | 0,44  |
| Итого за Завтрак                           |   |                 | 15,35                | 15,68  | 81,06   | 508,20                               | 0,36          | 0,46  | 14,13  | 0,10    | 0,16  | 318,78                    | 259,40  | 0,10   | 0,02  | 269,18  | 0,34  | 32,99 | 1,49  |
| Обед (полноценный рацион питания)          |   |                 |                      |        |         |                                      |               |       |        |         |       |                           |         |        |       |         |       |       |       |
| 10   | Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом | 60              | 0,6                  | 3,1    | 2,2     | 38,6                                 | 0,06          | 0,07  | 13,60  | 0,016   | 0,00  | 56,3                      | 21,1    | 0,002  | 0,017 | 10,1    | 0,02  | 22,6  | 0,60  |
| 50,08* 3 П                                 | Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным          | 60              | 1,99                 | 4,53   | 4,95    | 68,27                                | 0,01          | 0,04  | 5,54   | 0,06    | 0,00  | 65,82                     | 48,95   | 0,01   | 0,039 | 8,30    | 0,02  | 13,94 | 0,83  |
| 102,16                                     | Суп картофельный с бобовыми (горох) с грибами рожками на бульоне  | 200/10          | 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  |
| 441,01                                     | Котлеты мясные  | 90              | 13,87                | 10,23  | 4,94    | 194,11                               | 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   | 190,31                               | 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  |
| 5,00                                       | Хлеб ржано-пшеничный  | 50              | 1,32                 | 0,24   | 17,10   | 90,5                                 | 0,09          | 0,04  | 0      | 0       | 0     | 17,50                     | 79,0    | 0,012  | 0,00  | 12,2    | 0,02  | 23,5  | 0,95  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |   |                 | 26,39                | 20,12  | 101,27  | 720,8                                | 0,58          | 0,33  | 25,29  | 0,05    | 0,11  | 224,5                     | 403,9   | 0,954  | 0,04  | 214,6   | 0,23  | 109,3 | 3,66  |
| Итого за Обед (зимний период)              |   |                 | 28,4                 | 24,7   | 106,2   | 789,1                                | 0,6           | 0,3   | 17,2   | 0,09    | 0,11  | 168,2                     | 431,8   | 1,0    | 0,1   | 212,8   | 0,2   | 100,7 | 3,9   |
| Полдник                                    |   |                 |                      |        |         |                                      |               |       |        |         |       |                           |         |        |       |         |       |       |       |
| 695,31                                     | Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творожной начинкой         | 100             | 12,80                | 7,60   | 40,50   | 280,5                                | 0,09          | 0,12  | 0,14   | 0,065   | 0,10  | 70,55                     | 105,39  | 0,013  | 0,030 | 131,82  | 0,10  | 14,1  | 0,70  |
| 407,00                                     | Сок фруктовый   | 200             | 0,20                 | 0,26   | 22,20   | 86,39                                | 0,020         | 0,100 | 4,80   | 0,00    | 0     | 14,00                     | 28,70   | 0,078  | 0,200 | 202,00  | 0     | 10,00 | 0,24  |
| Итого за Полдник                           |   |                 | 13,0                 | 7,9    | 62,7    | 366,9                                | 0,11          | 0,22  | 4,94   | 0,07    | 0,10  | 84,55                     | 134,09  | 0,091  | 0,23  | 333,82  | 0,100 | 24,10 | 0,94  |
| Ужин                                       |   |                 |                      |        |         |                                      |               |       |        |         |       |                           |         |        |       |         |       |       |       |
| 11,02                                      | Огурец порционно  | 20              | 0,01                 | 0      | 0,38    | 2,2                                  | 0,01          | 0     | 0,4    | 0       | 0     | 3,4                       | 0       | 0,034  | 0,006 | 2,8     | 0,0   | 2,8   | 0,00  |
| 267,73                                     | Ромштекс "Школьный" запеченный под овощами                        | 90              | 17,6                 | 13,12  | 1,49    | 225,96                               | 0,017         | 0,11  | 1,6    | 0,3     | 0     | 17,22                     | 132,58  | 0      | 0,06  | 21,75   | 0,013 | 24,46 | 1,73  |
| 21,00                                      | Рис отварной с маслом сливочным                                   | 150             | 3,70                 | 3,96   | 38,88   | 196,24                               | 0,03          | 0,02  | 0,00   | 0,04    | 0,04  | 14,94                     | 79,38   | 0,19   | 0,058 | 38,95   | 0,055 | 27,89 | 0,59  |
| 430,06                                     | Чай черный витаминизированный                                     | 200             | 0,2                  | 0,05   | 15,01   | 58                                   | 0             | 0,01  | 2,90   | 0,0001  | 0     | 5,25                      | 8,24    | 0,6    | 0,0   | 15,83   | 0,07  | 4,4   | 0,87  |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный  | 50              | 3,80                 | 0,40   | 24,25   | 117,5                                | 0,06          | 0,02  | 1,10   | 0,0     | 0     | 10,0                      | 32,5    | 0,73   | 0,003 | 6,5     | 0,010 | 0,0   | 0,44  |
| Итого за Ужин                              |   |                 | 25,31                | 17,53  | 80,01   | 599,44                               | 0,12          | 0,16  | 6,00   | 0,34    | 0,04  | 50,81                     | 252,70  | 1,55   | 0,13  | 85,83   | 0,15  | 59,55 | 3,63  |
| Итого в день                               |   |                 | 54,740               | 61,190 | 325,040 | 2195,38                              | 1,167         | 1,170 | 50,360 | 0,56    | 0,412 | 678,680                   | 1050,12 | 3,16   | 0,41  | 1758,69 | 0,8   | 226,0 | 9,7   |
| суточная норма                             |   |                 | 77,0                 | 79,0   | 335,0   | 2350,0                               | 1,20          | 1,40  | 60     | 0,70    | 1     | 1100                      | 1100    | 3,0    | 0,30  | 1100    | 1,00  | 250   | 12,00 |
| % от суточной нормы                        |   |                 | 71,1%                | 97,5%  | 99,0%   | 98,4%                                | 97,0%         | 84,0% | 84,0%  | 80%     | 41,0% | 92,0%                     | 95,0%   | 105,0% | 138%  | 160,0%  | 81,5% | 90,4% | 81%   |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

| №<br>реп.                                  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(кДж) | 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                                    |   |                 |                      |       |       |                                     |               |       |       |         |       |                           |         |         |         |        |        |        |       |
| 11,02                                      | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец  | 20              | 0,01                 | 0,00  | 0,38  | 2,20                                | 0,01          | 0,00  | 0,4   | 0,000   | 0     | 3,4                       | 0,00    | 0,034   | 0,01    | 2,80   | 0,00   | 2,80   | 0,00  |
| * 3,01 ЗП                                  | Гастрономия / Сыр порционно   | 10              | 2,32                 | 2,95  | 0,00  | 36,40                               | 0,00          | 0,03  | 0,1   | 0,100   | 0     | 88,00                     | 50,00   | 0,0     | 0,01    | 8,80   | 0,0001 | 3,50   | 0,10  |
| 267,67                                     | Котлета "Солнечногорская" запеченная под соусом овощным                           | 90              | 16,89                | 8,73  | 7,87  | 210,84                              | 0,08          | 0,17  | 0,17  | 0,00158 | 0,0   | 90,31                     | 143,29  | 0,02    | 0,01    | 19,09  | 0,008  | 30,93  | 1,55  |
| 171,05                                     | Гречка отварная с маслом сливочным  | 150             | 7,58                 | 7,25  | 37,28 | 223,44                              | 0,26          | 0,04  | 0     | 0,030   | 0,04  | 14,2                      | 179,6   | 0,013   | 0,003   | 22,9   | 0,010  | 12,0   | 0,40  |
| 303,03                                     | Кофейный напиток с сахаром  | 200             | 0                    | 0     | 19,96 | 74,9                                | 0,00          | 0,00  | 0     | 0,0000  | 0     | 0,4                       |         | 0       | 0,25    | 71,15  | 0      |        | 0,06  |
| 0,08                                       | Хлеб пшеничный  | 40              | 3,04                 | 0,32  | 19,68 | 88,8                                | 0,04          | 0,01  | 0,88  |         | 0     | 8,0                       | 26,0    | 0,005   | 0,002   | 52,4   | 0,001  | 0,0    | 0,44  |
| Итого за Завтрак                           |   |                 | 27,52                | 16,30 | 85,17 | 600,17                              | 0,39          | 0,22  | 1,45  | 0,032   | 0,04  | 116,3                     | 348,8   | 0,072   | 0,27    | 168,34 | 0,0    | 45,7   | 2,5   |
| Итого завтрак (зимний период)              |   |                 | 29,8                 | 19,3  | 84,8  | 634,4                               | 0,4           | 0,3   | 1,1   | 0,13    | 0,04  | 200,9                     | 398,8   | 0,0     | 0,3     | 174,3  | 0,0    | 46,4   | 2,6   |
| Обед (полноценный рацион питания)          |   |                 |                      |       |       |                                     |               |       |       |         |       |                           |         |         |         |        |        |        |       |
| 53,25                                      | Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом | 60              | 0,77                 | 3,04  | 2,26  | 30,97                               | 0,02          | 0,02  | 1,03  | 0,017   | 0     | 25,65                     | 13,62   | 0,003   | 0,017   | 9,20   | 0,48   | 9,00   | 0,28  |
| *0,09 ЗП                                   | Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом                                 | 60              | 1,67                 | 2,35  | 9,75  | 64,39                               | 0,05          | 0,070 | 1,1   | 0,050   | 0     | 69,36                     | 47,50   | 0,06    | 0,02    | 1,29   | 0,006  | 21,30  | 0,80  |
| 151,47                                     | Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне   | 200             | 5,1                  | 4,16  | 19,1  | 136,30                              | 0,07          | 0,07  | 0,96  | 0,048   | 0,022 | 24,82                     | 64,15   | 0,006   | 0,012   | 7,5    | 0,021  | 8,73   | 0,91  |
| 239,43                                     | Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном   | 90              | 11,12                | 7,11  | 15,22 | 129,30                              | 0,12          | 0,11  | 1,76  | 0,04    | 0     | 134,96                    | 267,80  | 0,13    | 0,001   | 32,34  | 0,049  | 58,59  | 1,75  |
| 520,08                                     | Картофельное пюре с маслом сливочным  | 150             | 3,25                 | 9,25  | 22,02 | 138,76                              | 0,16          | 0,13  | 2,50  | 0,06    | 0,05  | 43,80                     | 96,8    | 0,0     | 0,0     | 58,0   | 0,021  | 32,92  | 1,19  |
| 349,10                                     | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный                                  | 200             | 0,22                 | 0     | 19,44 | 76,75                               | 0             | 0     | 0,2   | 0       | 0     | 22,6                      | 7,7     | 0       | 0       | 0,450  | 0      | 3,0    | 0,66  |
| 5,00                                       | Хлеб ржано-пшеничный  | 50              | 1,32                 | 0,24  | 17,10 | 90,5                                | 0,09          | 0,04  | 0     | 0       | 0     | 17,50                     | 79,0    | 0,012   | 0,003   | 12,2   | 0,0    | 23,5   | 1,95  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |   |                 | 21,78                | 23,8  | 95,2  | 602,6                               | 0,46          | 0,37  | 6,45  | 0,17    | 0,07  | 269,33                    | 529,06  | 0,15    | 0,03    | 119,69 | 0,571  | 135,74 | 6,74  |
| Итого обед (зимний период)                 |   |                 | 22,7                 | 23,1  | 102,7 | 636,0                               | 0,5           | 0,4   | 6,5   | 0,15    | 0,07  | 313,0                     | 562,9   | 0,2     | 0,0     | 111,8  | 0,1    | 148,0  | 7,3   |
| Полдник                                    |   |                 |                      |       |       |                                     |               |       |       |         |       |                           |         |         |         |        |        |        |       |
| 432,28                                     | Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо)                | 100             | 8,04                 | 5,88  | 35,50 | 230,25                              | 0,10          | 0,04  | 4,7   | 0,041   | 0,02  | 16,2                      | 55,71   | 0,02489 | 0,01425 | 28,69  | 0,003  | 12,87  | 0,81  |
| 409,13                                     | Компот из яблок и ягод (кюквя)  | 200             | 1,00                 | 0,00  | 20,20 | 79,8                                | 0,02          | 0,1   | 4,8   | 0       | 0     | 14,00                     | 28,70   | 0,00936 | 0,04    | 3,79   | 0      | 12,10  | 0,12  |
| Итого за Полдник                           |   |                 | 9,0                  | 5,9   | 55,7  | 310,0                               | 0,12          | 0,14  | 9,5   | 0,04    | 0,02  | 30,2                      | 84,41   | 0,03    | 0,05425 | 32,48  | 0,003  | 24,97  | 0,93  |
| Ужин                                       |   |                 |                      |       |       |                                     |               |       |       |         |       |                           |         |         |         |        |        |        |       |
| 28,02                                      | Фрукт порционно / Апельсин  | 100             | 0,90                 | 0,2   | 8,10  | 40,00                               | 0,04          | 0,03  | 6,00  | 0,05    | 0,00  | 34,00                     | 23,00   | 0,017   | 0,05    | 18,10  | 0      | 13,00  | 0,30  |
| 340,19                                     | Омлет натуральный с маслом сливочным  | 150             | 11,38                | 8,30  | 2,89  | 140,3                               | 0,07          | 0,43  | 0,39  | 0,024   | 1,8   | 98,33                     | 127,33  | 0,06    | 0,03    | 20,29  | 0,21   | 17,13  | 0,19  |
| 351,01                                     | Кисель фруктовый  | 200             | 0,03                 | 0,02  | 18,62 | 73,23                               | 0             | 0     | 1,25  | 0,001   | 0     | 5,24                      | 7,81    | 0,00    | 0,00    | 8,04   | 0,0    | 0,85   | 0,08  |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный  | 50              | 3,80                 | 0,40  | 24,25 | 117,5                               | 0,06          | 0,02  | 1,10  | 0       | 0     | 10,0                      | 32,5    | 0,73    | 0,00    | 6,5    | 0,0    | 0      | 0,44  |
| Итого за Ужин                              |   |                 | 16,1                 | 8,9   | 53,9  | 371,0                               | 0,2           | 0,5   | 8,7   | 0,1     | 1,8   | 147,6                     | 190,6   | 0,8     | 0,1     | 52,9   | 0,2    | 31,0   | 1,0   |
| Итого в день                               |   |                 | 74,45                | 54,90 | 289,9 | 1883,8                              | 1,14          | 1,21  | 26,14 | 0,31    | 1,93  | 563,41                    | 1152,95 | 2,55    | 0,44    | 373,4  | 0,81   | 237,42 | 11,13 |
| суточная норма                             |   |                 | 77,0                 | 79,0  | 335,0 | 2350,0                              | 1,20          | 1,40  | 60,0  | 0,70    | 1,0   | 1100                      | 1100    | 3,0     | 0,30    | 1100   | 1,0    | 250,0  | 12,0  |
| % от суточной нормы                        |   |                 | 96,7%                | 96,5% | 97,0% | 97,2%                               | 95,0%         | 96,0% | 44,0% | 45%     | 193%  | 81,0%                     | 105,0%  | 85,0%   | 146,0%  | 33,9%  | 81%    | 95,0%  | 92,8% |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

| № рец.                                     | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Неделя: 1            |        |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |        |         |        |       |
|--|---|--------------|----------------------|--------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|
|  |   |              | Пищевые вещества (г) |        |        |                         | B1            | B2    | C     | A     | D     | Ca                        | P      | F      | Se     | K      | I       | Mg     | Fe    |
| 1  | 2   | 3            | Б                    | Ж      | У      | 7                       | 8             | 9     | 10    | 11    | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17     | 18      | 19     | 20    |
| Завтрак                                    |   |              |                      |        |        |                         |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |         |        |       |
| 28,01                                      | Фрукт порционно / Яблоко 1шт  | 100-120      | 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  |
| 223,15                                     | Пудинг творожно- пшенный с соусом молочным (сладким )                                   | 170          | 14,9                 | 14,38  | 31,5   | 307,3                   | 0,20          | 0,30  | 0,09  | 0,02  | 0,27  | 216,0                     | 384,0  | 0,041  | 0,03   | 181,9  | 0,001   | 93,9   | 1,53  |
| 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  |
| 5,00                                       | Батон нарезной порционный   | 30           | 2,00                 | 0,40   | 10,30  | 50,2                    | 0,10          | 0,01  | 0,1   | 0,01  | 0     | 10,50                     | 47,40  | 0,0    | 0,00   | 0,00   | 0,0     | 14,10  | 1,20  |
| Итого за Завтрак                           |   |              | 17,6                 | 15,2   | 67,0   | 458,8                   | 0,40          | 0,34  | 11,89 | 0,03  | 0,47  | 250,52                    | 452,19 | 0,1414 | 0,0512 | 215,35 | 0,00130 | 118,22 | 3,72  |
| 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 * 3П                                     | Салат "Витаминный"(капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом | 60           | 1,90                 | 2,50   | 7,80   | 61,00                   | 0,05          | 0,03  | 23,00 | 0,00  | 0,00  | 29,40                     | 43,30  | 0,00   | 0,04   | 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  |
| 5,00                                       | Хлеб ржано-пшеничный  | 50           | 1,32                 | 0,24   | 17,10  | 90,5                    | 0,09          | 0,04  | 0     | 0,0   | 0,0   | 17,5                      | 79,0   | 0,01   | 0,00   | 12,2   | 0,0     | 23,5   | 1,95  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |   |              | 19,380               | 21,690 | 98,260 | 672,3                   | 0,39          | 0,30  | 34,10 | 0,38  | 0,0   | 113,83                    | 370,73 | 0,4154 | 0,966  | 431,84 | 0,07    | 114,01 | 5,37  |
| Итого обед (зимний период)                 |   |              | 20,9                 | 22,1   | 104,3  | 705,2                   | 0,4           | 0,3   | 48,2  | 0,06  | 0,00  | 130,4                     | 405,1  | 0,4    | 0,8    | 421,5  | 0,1     | 111,8  | 5,7   |
| Полдник                                    |   |              |                      |        |        |                         |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |         |        |       |
| 8,65                                       | Мучное кондитерское изделие из слоеного теста/ Слойка с фруктовой начинкой (яблоко)     | 100          | 4,25                 | 13,32  | 30,72  | 250,36                  | 0,06          | 0,04  | 0,0   | 0,01  | 0     | 12,50                     | 38,30  | 0,01   | 0,002  | 14,71  | 0,072   | 6,55   | 0,51  |
| 420,12                                     | Напиток из яблок и лимона   | 200          | 0,06                 | 0,04   | 13,17  | 51,3                    | 0             | 0     | 1,2   | 0     | 0     | 1,84                      | 0,66   | 0,1    | 0,03   | 12,95  | 0,0     | 0,36   | 0,30  |
| Итого за Полдник                           |   |              | 4,31                 | 13,36  | 43,89  | 301,66                  | 0,06          | 0,04  | 1,2   | 0,01  | 0,0   | 14,3                      | 39,0   | 0,07   | 0,032  | 27,7   | 0,072   | 6,9    | 0,81  |
| Ужин                                       |   |              |                      |        |        |                         |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |         |        |       |
| 3,01                                       | Гастрономия / Сыр порционно   | 10           | 2,32                 | 2,95   | 0,00   | 36,40                   | 0,000         | 0,03  | 0,07  | 0,01  | 0,0   | 88,0                      | 50,0   | 0,0    | 0,01   | 8,8    | 0,0     | 3,50   | 0,10  |
| 279,35                                     | Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе   | 90           | 12,51                | 17,31  | 6,05   | 229,59                  | 0,19          | 0,15  | 0,14  | 0,039 | 0     | 18,47                     | 149,98 | 0,02   | 0,06   | 23,86  | 0,05    | 23,63  | 1,87  |
| 332  | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным  | 150          | 5,70                 | 3,43   | 36,45  | 190,31                  | 0,09          | 0,03  | 0     | 0,03  | 0,04  | 13,3                      | 46,21  | 0,01   | 0,00   | 93,86  | 0,08    | 8,47   | 0,09  |
| 303,03                                     | Кофейный напиток с сахаром  | 200          | 0                    | 0      | 19,96  | 74,9                    | 0,00          | 0,00  | 0     | 0,0   | 0     | 0,4                       | 0      | 0      | 0,25   | 71,15  | 0       | 0      | 0,006 |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный  | 50           | 3,80                 | 0,40   | 24,25  | 117,5                   | 0,06          | 0,02  | 1,10  | 0     | 0     | 10,0                      | 32,5   | 0,73   | 0,0    | 6,5    | 0,0     | 0      | 0,44  |
| Итого за Ужин                              |   |              | 24,3                 | 24,1   | 87     | 648,7                   | 0,34          | 0,23  | 1,31  | 0,08  | 0,04  | 130,17                    | 278,69 | 0,76   | 0,33   | 204,17 | 0,14    | 35,60  | 2,50  |
| Итого в день                               |   |              | 65,6                 | 74,4   | 295,9  | 2081,3                  | 1,2           | 0,9   | 48,5  | 0,50  | 0,51  | 508,9                     | 1140,6 | 2,15   | 1,38   | 879,0  | 0,29    | 274,7  | 12,4  |
| суточная норма                             |   |              | 77,0                 | 79,0   | 335,0  | 2350,0                  | 1,20          | 1,40  | 60,0  | 0,70  | 1,0   | 1100                      | 1100   | 3,0    | 3,00   | 1100   | 1,0     | 250,0  | 12,0  |
| % от суточной нормы                        |   |              | 85,2%                | 94,2%  | 94,3%  | 97,0%                   | 99,0%         | 65,0% | 81,0% | 72%   | 51,0% | 64,0%                     | 104,0% | 72,0%  | 46,0%  | 80,0%  | 29%     | 109,9% | 103%  |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Район: Образовательные учреждения

Неделя: 1

четверг

Сезон:  
Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

| № рец.                                     | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |        |      | Минеральные вещества (мг/ мкг) |        |       |        |        |        |       |       |
|--|---|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|--------|------|--------------------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
|  |   |              | 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                                    |   |              |                      |       |        |                         |               |       |       |        |      |                                |        |       |        |        |        |       |       |
| 51,06                                      | Салат из моркови с цитрусовыми  | 60           | 0,66                 | 0,07  | 9,09   | 38,55                   | 0,03          | 0,030 | 11,0  | 0,0036 | 0    | 25,6                           | 25,45  | 0,003 | 0,05   | 10,70  | 0,020  | 7,15  | 0,34  |
| *1,6 3.П                                   | 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  |
| 478,28                                     | Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным | 200          | 12,52                | 13,57 | 37,12  | 329,52                  | 0,18          | 0,13  | 3,50  | 0,009  | 0,02 | 39,44                          | 117,68 | 0,06  | 0,024  | 107,06 | 0,0790 | 42,83 | 0,80  |
| 519,01                                     | Компот из фруктовой ягодной смеси   | 200          | 0,06                 | 0,02  | 20,73  | 78,2                    | 0             | 0     | 2,5   | 0,02   | 0,0  | 4,0                            | 3,30   | 0,0   | 0,0    | 0,45   | 0,0    | 1,7   | 0,15  |
| 0,08                                       | Хлеб пшеничный  | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 88,8                    | 0,04          | 0,01  | 0,88  |        | 0,0  | 8,0                            | 26,0   | 0,005 | 0,0020 | 52,4   | 0,001  | 0,0   | 0,44  |
| Итого за Завтрак                           |   |              | 16,28                | 13,98 | 86,62  | 535,07                  | 0,25          | 0,17  | 17,9  | 0,033  | 0,02 | 77,0                           | 172,43 | 0,07  | 0,08   | 170,61 | 0,100  | 51,68 | 1,73  |
| Итого завтрак (зимний период)              |   |              | 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                                     | Щи "Весенние" из свежей капусты и шпината на бульоне                      | 200          | 2,0                  | 5,2   | 9,0    | 88,1                    | 0,02          | 0,02  | 9,20  | 0,04   | 0,0  | 36,7                           | 24,2   | 0,07  | 0,57   | 30,95  | 0,20   | 12,4  | 0,40  |
| 33,10                                      | Биточки "Детские" тушеные 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  |
| 330,01                                     | Гороховое пюре с маслом сливочным   | 150          | 17,26                | 2,85  | 38,12  | 250,46                  | 0,35          | 0,14  | 0,0   | 0,03   | 0,03 | 66,31                          | 161,0  | 0,05  | 0,0203 | 65,5   | 0,08   | 42,00 | 0,98  |
| 349,10                                     | Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный                         | 200          | 0,22                 | 0     | 19,44  | 76,75                   | 0             | 0     | 0,2   | 0      | 0    | 22,60                          | 7,7    | 0,00  | 0,0    | 0,5    | 0      | 3,00  | 0,66  |
| 66 037,03                                  | Кондитерское изделие/ Печенье   | 20           | 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  |
| 5,00                                       | Хлеб ржано-пшеничный  | 50           | 1,32                 | 0,24  | 17,10  | 90,5                    | 0,09          | 0,04  | 0     | 0,000  | 0,0  | 17,50                          | 79,0   | 0,012 | 0,0028 | 12,2   | 0,0    | 23,5  | 1,95  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |   |              | 37,21                | 28,64 | 117,5  | 888,27                  | 0,66          | 0,39  | 20,4  | 0,10   | 0,03 | 187,9                          | 393,7  | 0,22  | 0,67   | 149,6  | 0,420  | 145,7 | 6,41  |
| Полдник                                    |   |              |                      |       |        |                         |               |       |       |        |      |                                |        |       |        |        |        |       |       |
| 738,36                                     | Мучное кулинарное изделие/ Пирожок с зеленым луком и яйцом                | 100          | 9,29                 | 5,71  | 38,00  | 242,81                  | 0,10          | 0,17  | 0,08  | 0,0056 | 0,66 | 50,21                          | 98,0   | 0,02  | 0,0268 | 13,79  | 0,061  | 18,12 | 0,57  |
| 519,02                                     | Напиток фруктовый (кюлька)  | 200          | 0,05                 | 0,01  | 14,97  | 56,43                   | 0             | 0     | 1,4   | 0,03   | 0,0  | 0,03                           | 0,0    | 0,0   | 0,01   | 8,45   | 0,0    | 0,0   | 0,05  |
| Итого за Полдник                           |   |              | 9,34                 | 5,72  | 52,97  | 299,2                   | 0,10          | 0,17  | 1,5   | 0,04   | 0,66 | 50,24                          | 98,00  | 0,02  | 0,04   | 22,24  | 0,0610 | 18,12 | 0,62  |
| Ужин                                       |   |              |                      |       |        |                         |               |       |       |        |      |                                |        |       |        |        |        |       |       |
| 0,05                                       | Закуска овощная   | 30           | 0,54                 | 1,03  | 1,48   | 17,39                   | 0,001         | 0,01  | 1,4   | 0,002  | 0    | 17,16                          | 10,15  | 0,013 | 0,009  | 0,05   | 0,03   | 5,55  | 0,2   |
| 288,38                                     | Птица, порционная запеченая   | 90           | 13,89                | 12,37 | 1,38   | 168,97                  | 0,05          | 0,12  | 0,75  | 0      | 0    | 18,71                          | 125,6  | 0,01  | 0,01   | 17,4   | 0,04   | 14,89 | 1,3   |
| 171,05                                     | Гречка отварная с маслом сливочным  | 150          | 7,58                 | 7,25  | 37,28  | 223,44                  | 0,26          | 0,04  | 0     | 0,030  | 0,04 | 14,2                           | 179,6  | 0,013 | 0,003  | 22,9   | 0,01   | 12,0  | 0,40  |
| 408,03                                     | Отвар из шиповника  | 200          | 0,34                 | 0,14  | 19,80  | 85,25                   | 0,01          | 0,03  | 10,00 | 0,0    | 0    | 6,30                           | 1,70   | 0,00  | 0,0    | 5,45   | 0,0    | 1,7   | 0,35  |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный  | 50           | 3,80                 | 0,40  | 24,25  | 117,5                   | 0,06          | 0,02  | 1,10  | 0      | 0,0  | 10,0                           | 32,5   | 0,73  | 0,030  | 6,5    | 0,010  | 0,0   | 0,44  |
| Итого за Ужин                              |   |              | 26,2                 | 21,2  | 84,2   | 612,6                   | 0,4           | 0,2   | 13,3  | 0,5    | 0,0  | 66,4                           | 349,5  | 0,8   | 0,1    | 52,3   | 0,1    | 34,1  | 2,7   |
| Итого в день                               |   |              | 89,0                 | 69,5  | 341,3  | 2335,1                  | 1,4           | 1,0   | 53,0  | 0,7    | 0,8  | 381,6                          | 1013,6 | 1,1   | 0,8    | 394,7  | 0,7    | 249,6 | 11,5  |
| суточная норма                             |   |              | 77,0                 | 79,0  | 335,0  | 2350,0                  | 1,2           | 1,40  | 60,0  | 0,70   | 1,0  | 1100                           | 1100   | 3,0   | 3,00   | 1100   | 1,0    | 250,0 | 12,0  |
| % от суточной нормы                        |   |              | 115,6%               | 98,0% | 101,9% | 99,4%                   | 116,0%        | 68,0% | 88,0% | 97%    | 75%  | 85,0%                          | 92,0%  | 36,0% | 27,9%  | 36,0%  | 67%    | 99,8% | 95,4% |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 1  
пятница

Сезон:  
Возраст: 7-11 лет  
осенне- весенний

| №<br>реп.                                  | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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 порционно / Яблоко                          | 100-120         | 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  |
| 340,19                                     | Омлет натуральный с маслом сливочным              | 150             | 11,4                 | 8,3   | 2,89  | 140,3                                     | 0,07          | 0,43   | 0,39   | 0,02   | 1,80   | 98,33                     | 127,3  | 0,06   | 0,027  | 20,29  | 0,21   | 17,13  | 0,19  |
| 430,06                                     | Чай черный витаминизированный                     | 200             | 0,2                  | 0,05  | 15,01 | 57,54                                     | 0,0           | 0,01   | 2,9    | 0,0001 | 0,0    | 5,25                      | 8,24   | 0,60   | 0,0    | 15,83  | 0,1    | 4,4    | 0,87  |
| 0,08                                       | Хлеб пшеничный                                    | 40              | 3,04                 | 0,32  | 19,68 | 88,8                                      | 0,04          | 0,01   | 0,88   |        | 0,0    | 8,0                       | 26,0   | 0,005  | 0,002  | 52,40  | 0,0010 | 0,0    | 0,44  |
| Итого за Завтрак                           |   |                 | 15,02                | 9,07  | 47,58 | 329,37                                    | 0,15          | 0,47   | 14,17  | 0,02   | 1,8    | 127,6                     | 172,6  | 0,66   | 0,03   | 90,22  | 0,285  | 26,53  | 1,62  |
| Обед (полноценный рацион питания)          |   |                 |                      |       |       |   |               |        |        |        |        |                           |        |        |        |        |        |        |       |
| 4,19                                       | Салат "Солнышко"                                  | 60              | 0,59                 | 0,12  | 4,85  | 22,95                                     | 0,03          | 0,03   | 6,98   | 0,0271 | 0      | 22,8                      | 21,60  | 0,00   | 0,04   | 10,30  | 0,020  | 14,70  | 0,59  |
| 20,14 * ЗП                                 | Салат из свеклы заправленный растительным маслом  | 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  |
| 106,00                                     | Суп картофельный с рыбными фрикадельками          | 200/30          | 12,93                | 11,41 | 29,29 | 264,00                                    | 0,19          | 0,10   | 0,49   | 0,019  | 0,09   | 23,43                     | 133,86 | 0,04   | 0,024  | 22,50  | 0,049  | 18,26  | 0,75  |
| 489,07                                     | Рагу из птицы по-домашнему с овощами              | 250             | 15,73                | 14,66 | 28,92 | 236,0                                     | 0,61          | 0,56   | 27,84  | 0,002  | 0      | 84,11                     | 217,14 | 0,066  | 0,0018 | 74,20  | 0,033  | 61,6   | 2,93  |
| 409,02                                     | Напиток фруктовый (яблоко, ягоды)                 | 200             | 0,1                  | 0,1   | 15,4  | 58,9                                      | 0,01          | 0,02   | 2,6    | 0,018  | 0,001  | 43,0                      | 6,8    | 0,003  | 0,0    | 9,99   | 0,0    | 4,30   | 0,60  |
| 5,00                                       | Хлеб ржано-пшеничный                              | 50              | 1,32                 | 0,24  | 17,10 | 90,5                                      | 0,09          | 0,04   | 0      | 0,000  | 0,000  | 17,50                     | 79,0   | 0,012  | 0,0028 | 12,2   | 0,0    | 23,5   | 1,95  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |   |                 | 30,67                | 26,53 | 95,52 | 672,35                                    | 0,93          | 0,75   | 37,91  | 0,066  | 0,09   | 190,8                     | 458,40 | 0,13   | 0,07   | 129,19 | 0,102  | 122,36 | 6,82  |
| Итого обед (зимний период)                 |   |                 | 30,7                 | 28,0  | 95,8  | 686,8                                     | 0,9           | 0,7    | 36,6   | 0,05   | 0,09   | 189,9                     | 461,5  | 0,1    | 0,4    | 137,4  | 0,1    | 120,2  | 7,0   |
| Полдник                                    |   |                 |                      |       |       |   |               |        |        |        |        |                           |        |        |        |        |        |        |       |
| 401,21                                     | Оладьи "Домашние" с маслом сливочным              | 150             | 6,68                 | 3,36  | 46,06 | 243,7                                     | 0,11          | 0,04   | 0,00   | 0,03   | 0,07   | 13,39                     | 6,23   | 0,091  | 0,0216 | 9,91   | 0,031  | 10,76  | 0,08  |
| 66270,00                                   | Кисломолочный напиток/ Снежок                     | 150             | 5,40                 | 5,0   | 21,60 | 158,0                                     | 0,00          | 0,00   | 1,80   | 0,04   | 0,05   | 242,0                     | 188,0  | 0,03   | 0,003  | 204,0  | 0,0135 | 30,0   | 0,2   |
| Итого за Полдник                           |   |                 | 12,08                | 8,36  | 67,66 | 401,7                                     | 0,11          | 0,04   | 1,80   | 0,07   | 0,12   | 255,39                    | 194,23 | 0,12   | 0,0246 | 213,91 | 0,04   | 40,76  | 0,28  |
| Ужин                                       |   |                 |                      |       |       |   |               |        |        |        |        |                           |        |        |        |        |        |        |       |
| 83,34                                      | Яйцо отварное с огурцом                           | 20/20           | 2,55                 | 2,30  | 0,52  | 33,60                                     | 0,02          | 0,09   | 1,4    | 0,05   | 0,004  | 14,77                     | 3,80   | 0,014  | 0,064  | 5,60   | 0,004  | 5,22   | 0,05  |
| 455,22                                     | Голубцы ленивые "Любительские "                   | 180             | 17,77                | 11,63 | 20,78 | 257,8                                     | 0,1           | 0,2    | 24,71  | 0,03   | 0,0011 | 63,84                     | 216,44 | 0,13   | 0,49   | 216,82 | 0,13   | 45,43  | 3,04  |
| 331,03                                     | Совс сметанно-томатный                            | 30              | 0,44                 | 1,52  | 2,05  | 23,96                                     | 0,01          | 0,01   | 0,92   | 0,23   | 0      | 6,61                      | 0,73   | 0,0085 | 0,78   | 26,82  | 0,0059 | 2,34   | 0,1   |
| 349,10                                     | 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    | 0,0    | 0,45   | 0      | 3,0    | 0,66  |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный                                    | 50              | 3,80                 | 0,40  | 24,25 | 117,5                                     | 0,06          | 0,02   | 1,10   | 0      | 0      | 10,0                      | 32,5   | 0,73   | 0,0    | 6,5    | 0,0    | 0      | 0,44  |
| Итого за Ужин                              |   |                 | 24,8                 | 15,9  | 67,0  | 509,6                                     | 0,2           | 0,3    | 28,3   | 0,3    | 0,0    | 117,8                     | 261,2  | 0,9    | 1,3    | 256,2  | 0,1    | 56,0   | 4,3   |
| Итого в день                               |   |                 | 82,6                 | 59,8  | 277,8 | 1913,0                                    | 1,4           | 1,6    | 82,2   | 0,5    | 2,0    | 691,6                     | 1086,4 | 1,8    | 1,5    | 689,5  | 0,6    | 245,6  | 13,0  |
| суточная норма                             |   |                 | 77,0                 | 79,0  | 335,0 | 2350,0                                    | 1,20          | 1,40   | 60     | 0,70   | 1,0    | 1100                      | 1100   | 3,0    | 3,00   | 1100   | 1,0    | 250    | 12,00 |
| % от суточной нормы                        |   |                 | 107,0%               | 95,7% | 92,9% | 96,4%                                     | 115,0%        | 113,0% | 137,0% | 67%    | 202,0% | 93,0%                     | 99,0%  | 60,0%  | 49,0%  | 63,0%  | 58%    | 98,3%  | 108%  |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

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            | Д            | Ca                        | P             | F            | Si           | K             | I            | Mg           | Fe           |
| 1   | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                       | 8             | 9             | 10            | 11           | 12           | 13                        | 14            | 15           | 16           | 17            | 18           | 19           | 20           |
| <b>Завтрак молочный</b>                           |  |              |                      |              |              |                         |               |               |               |              |              |                           |               |              |              |               |              |              |              |
| 3,11  | Сыр твердо-мягкий порционно  | 10           | 0,04                 | 0,18         | 5,5          | 25,5                    | 0,02          | 0,02          | 2,30          | 0,00         | 0            | 15,00                     | 10,20         | 0,06         | 0,02         | 86,46         | 0,0          | 6,60         | 0,75         |
| 345,01  | Каша гречневая молочная с маслом   | 200          | 25,02                | 5,48         | 82,25        | 416,85                  | 0,02          | 0,04          | 0,33          | 0,03         | 0,43         | 30,84                     | 25,37         | 0,50         | 0,15         | 247,8         | 0,02         | 3,99         | 0,06         |
| 303,16  | Кофейный напиток с молоком   | 200          | 5,00                 | 3,20         | 24,66        | 141,28                  | 0,04          | 0,15          | 1,30          | 0,030        | 0,03         | 120,40                    | 90,0          | 0,2          | 0,25         | 187,9         | 0,1          | 14,00        | 0,12         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |  |              | <b>30,1</b>          | <b>8,9</b>   | <b>112,5</b> | <b>583,6</b>            | <b>0,08</b>   | <b>0,21</b>   | <b>3,93</b>   | <b>0,06</b>  | <b>0,46</b>  | <b>166,24</b>             | <b>125,57</b> | <b>0,76</b>  | <b>0,42</b>  | <b>522,11</b> | <b>0,11</b>  | <b>24,59</b> | <b>0,93</b>  |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |  |              |                      |              |              |                         |               |               |               |              |              |                           |               |              |              |               |              |              |              |
| 38,26   | Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом               | 60           | 0,34                 | 2,05         | 1,74         | 28,09                   | 0,03          | 0,01          | 8,9           | 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 "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой) заправленный растительным маслом | 60           | 0,72                 | 5,41         | 6,32         | 77,73                   | 0,01          | 0,02          | 7,87          | 0,10         | 0,0          | 26,85                     | 16,35         | 0,00         | 0,01         | 51,04         | 0,001        | 8,69         | 0,64         |
| 66236,09  | Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне  | 200          | 1,77                 | 2,65         | 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         |
| 441,04  | Котлеты "Московские"   | 90           | 13,08                | 6,48         | 7,75         | 141,99                  | 0,2           | 1,39          | 19,8          | 0,04         | 0,72         | 18,17                     | 227,52        | 0,13         | 0,23         | 166,20        | 0,014        | 15,83        | 4,61         |
| 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            | 10,00        | 0,24         |
| 5,00  | Хлеб ржано-пшеничный   | 50           | 1,32                 | 0,24         | 17,1         | 90,5                    | 0,09          | 0,04          | 0             | 0            | 0            | 17,5                      | 79,0          | 0,0          | 0,0          | 12,2          | 0            | 23,5         | 1,95         |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |  |              | <b>23,7</b>          | <b>15,4</b>  | <b>98,0</b>  | <b>616,0</b>            | <b>0,5</b>    | <b>1,6</b>    | <b>52,5</b>   | <b>0,5</b>   | <b>0,8</b>   | <b>118,9</b>              | <b>439,1</b>  | <b>0,4</b>   | <b>1,1</b>   | <b>633,8</b>  | <b>0,1</b>   | <b>90,1</b>  | <b>8,0</b>   |
| <b>Итого за Обед (зимний период)</b>              |  |              | <b>22,8</b>          | <b>18,5</b>  | <b>102,6</b> | <b>665,6</b>            | <b>0,5</b>    | <b>1,6</b>    | <b>51,5</b>   | <b>0,2</b>   | <b>0,8</b>   | <b>132,9</b>              | <b>446,5</b>  | <b>0,4</b>   | <b>0,9</b>   | <b>623,5</b>  | <b>0,1</b>   | <b>88,9</b>  | <b>8,3</b>   |
| <b>Полдник</b>                                    |  |              |                      |              |              |                         |               |               |               |              |              |                           |               |              |              |               |              |              |              |
| 456,31  | Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с мясо-овощной начинкой                       | 100          | 4,18                 | 11,16        | 45,29        | 287,00                  | 0,07          | 0,04          | 0,6           | 0,01         | 0,13         | 14,3                      | 40,57         | 0,40         | 0,22         | 14,71         | 0,05         | 8,51         | 0,58         |
| 375,01  | Чай черный с 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         | 0,00         | 5,24         | 0,87         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |  |              | <b>4,4</b>           | <b>11,2</b>  | <b>60,5</b>  | <b>345,6</b>            | <b>0,13</b>   | <b>0,05</b>   | <b>2,3</b>    | <b>0,0</b>   | <b>0,13</b>  | <b>22,3</b>               | <b>50,4</b>   | <b>0,5</b>   | <b>0,2</b>   | <b>46,5</b>   | <b>0,05</b>  | <b>13,8</b>  | <b>1,45</b>  |
| <b>Ужин</b>                                       |  |              |                      |              |              |                         |               |               |               |              |              |                           |               |              |              |               |              |              |              |
| 0,05  | Салат "Молодость" заправленный растительным маслом                                       | 60           | 1,10                 | 2,07         | 3,0          | 35,1                    | 0,02          | 0,03          | 0,28          | 0,04         | 0,0          | 34,8                      | 20,6          | 0,26         | 0,19         | 10,9          | 0,05         | 11,26        | 0,65         |
| 392,31  | Пельмени отварные под сметанным соусом   | 150/20       | 0,36                 | 4,5          | 0,47         | 44,1                    | 0,0           | 0,02          | 0,12          | 0,06         | 0,01         | 14,59                     | 9,23          | 0,26         | 0,06         | 17,45         | 0,058        | 1,16         | 0,06         |
| 519,01  | Компот из фруктовой ягодной смеси  | 200          | 0,1                  | 0,0          | 20,7         | 78,2                    | 0,00          | 0             | 2,5           | 0            | 0            | 4,0                       | 3,3           | 0            | 0,00         | 0,45          | 0            | 1,7          | 0,15         |
| 5,01  | Хлеб пшеничный   | 50           | 3,8                  | 0,4          | 24,25        | 117,5                   | 0,06          | 0,02          | 1,10          | 0            | 0            | 10,0                      | 32,5          | 0,73         | 0,0          | 6,5           | 0,01         | 0            | 0,44         |
| <b>Итого за Ужин</b>                              |  |              | <b>5,3</b>           | <b>7,0</b>   | <b>48,5</b>  | <b>274,8</b>            | <b>0,08</b>   | <b>0,07</b>   | <b>4,00</b>   | <b>0,10</b>  | <b>0,01</b>  | <b>63,38</b>              | <b>65,64</b>  | <b>1,25</b>  | <b>0,25</b>  | <b>35,30</b>  | <b>0,118</b> | <b>14,12</b> | <b>1,30</b>  |
| <b>Итого в день</b>                               |  |              | <b>63,5</b>          | <b>42,4</b>  | <b>319,4</b> | <b>1820,0</b>           | <b>0,8</b>    | <b>2,0</b>    | <b>62,7</b>   | <b>0,6</b>   | <b>1,4</b>   | <b>370,9</b>              | <b>680,7</b>  | <b>2,9</b>   | <b>2,0</b>   | <b>1237,7</b> | <b>0,4</b>   | <b>142,5</b> | <b>11,7</b>  |
| <b>суточная норма</b>                             |  |              | <b>77,0</b>          | <b>79,0</b>  | <b>335,0</b> | <b>2350,0</b>           | <b>1,20</b>   | <b>1,40</b>   | <b>60</b>     | <b>0,70</b>  | <b>10</b>    | <b>1100</b>               | <b>1100</b>   | <b>3</b>     | <b>3,00</b>  | <b>1100</b>   | <b>1,0</b>   | <b>250</b>   | <b>12,00</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |              | <b>83,0%</b>         | <b>94,0%</b> | <b>95,0%</b> | <b>97,0%</b>            | <b>64,0%</b>  | <b>139,0%</b> | <b>105,0%</b> | <b>91,0%</b> | <b>14,0%</b> | <b>93,7%</b>              | <b>62,0%</b>  | <b>97,0%</b> | <b>67,0%</b> | <b>113,0%</b> | <b>40,7%</b> | <b>57,0%</b> | <b>97,1%</b> |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

| №<br>рец.                                  | Прием пищи, наименование блюда                                     | Масса порции | Неделя: 2            |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |        |       | 7-11 лет |        |       |                           |        |       |        |        |  |
|--|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|--------|-------|----------|--------|-------|---------------------------|--------|-------|--------|--------|--|
|  |  |              | Пищевые вещества (г) |       |       |                                      | B1            | B2    | C     | A      | D     | Ca       | P      | F     | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |        |  |
|  |  |              | Б                    | Ж     | У     |                                      |               |       |       |        |       |          |        |       | Si                        | 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 мясной                             |  |              |                      |       |       |                                      |               |       |       |        |       |          |        |       |                           |        |       |        |        |  |
| 210,12                                     | Яйцо отварное 1/2 шт   | 20           | 2,5                  | 2,3   | 0,14  | 31,4                                 | 0,014         | 0,08  | 0,0   | 0,05   | 0,44  | 11       | 3,8    | 0,014 | 0,64                      | 28,0   | 0,001 | 2,4    | 0,5    |  |
| 267,71                                     | Шницель "Тотоша" запеченный с овощами                              | 90           | 18,04                | 9,67  | 4,0   | 220,92                               | 0,15          | 0,09  | 1,2   | 0,3    | 0     | 15,88    | 175,41 | 0,0   | 0,06                      | 20,0   | 0,13  | 25,23  | 1,68   |  |
| 21,00                                      | Рис отварной с маслом сливочным                                    | 150          | 3,70                 | 3,96  | 38,88 | 196,24                               | 0,03          | 0,02  | 0,00  | 0,04   | 0,04  | 14,94    | 79,38  | 0,19  | 0,06                      | 38,95  | 0,06  | 27,89  | 0,59   |  |
| 430,06                                     | Чай черный витаминизированный                                      | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01 | 58                                   | 0             | 0,01  | 2,90  | 0,0001 | 0     | 5,25     | 8,24   | 0,6   | 0,0                       | 15,83  | 0,07  | 4,4    | 0,87   |  |
| 0,08                                       | Хлеб пшеничный   | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68 | 88,8                                 | 0,04          | 0,01  | 0,88  |        | 0     | 8,0      | 26,0   | 0,0   | 0,0                       | 52,4   | 0,001 | 0,0    | 0,44   |  |
| Итого за Завтрак                           |  |              | 27,48                | 16,30 | 77,71 | 594,94                               | 0,23          | 0,21  | 4,98  | 0,39   | 0,48  | 55,07    | 292,83 | 0,81  | 0,76                      | 155,18 | 0,26  | 59,92  | 4,08   |  |
| Обед (полноценный рацион питания)          |  |              |                      |       |       |                                      |               |       |       |        |       |          |        |       |                           |        |       |        |        |  |
| 0,09                                       | Салат "Фасолька" 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   |  |
| 124,44                                     | Щи "Весенние" из свежей капусты и шпината на бульоне               | 200          | 1,97                 | 5,18  | 8,97  | 88,14                                | 0,02          | 0,02  | 4,20  | 0,04   | 0,00  | 36,74    | 24,20  | 0,07  | 0,57                      | 30,95  | 0,20  | 12,40  | 0,40   |  |
| 273,07                                     | Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом       | 90           | 11,93                | 9,5   | 20,22 | 200,86                               | 0,0           | 0,0   | 0,62  | 0,01   | 3,41  | 4,4      | 5,25   | 0,18  | 0,08                      | 40,78  | 0,17  | 11,05  | 0,06   |  |
| 520,08                                     | Картофельное пюре с маслом сливочным                               | 150          | 3,25                 | 9,25  | 22,02 | 138,76                               | 0,16          | 0,13  | 2,5   | 0,06   | 0,05  | 43,8     | 96,79  | 0,00  | 0,00                      | 58,00  | 0,02  | 32,9   | 1,19   |  |
| 661,12                                     | Кондитерское изделие / Мармелад                                    | 20           | 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 С-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   |  |
| 5,00                                       | Хлеб ржано-пшеничный   | 50           | 1,32                 | 0,24  | 17,1  | 90,5                                 | 0,09          | 0,04  | 0     | 0      | 0     | 17,5     | 79,0   | 0,0   | 0,0                       | 12,2   | 0,02  | 23,5   | 0,95   |  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |  |              | 21,7                 | 28,3  | 108,5 | 722,5                                | 0,34          | 0,30  | 8,6   | 0,26   | 3,46  | 201,8    | 276,1  | 0,3   | 0,7                       | 160,9  | 0,42  | 84,4   | 4,24   |  |
| Полдник                                    |  |              |                      |       |       |                                      |               |       |       |        |       |          |        |       |                           |        |       |        |        |  |
| 432,28                                     | Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо) | 100          | 8,04                 | 5,88  | 35,5  | 230,25                               | 0,10          | 0,04  | 4,7   | 0,04   | 0,02  | 16,2     | 55,71  | 0,02  | 0,01                      | 28,69  | 0,003 | 12,87  | 0,81   |  |
| 519,02                                     | Напиток фруктовый (клюква)   | 200          | 0,1                  | 0,0   | 15,0  | 56                                   | 0             | 0     | 1,4   | 0,03   | 0     | 0        | 0      | 0     | 0                         | 8      | 0,00  | 0      | 0,05   |  |
| Итого за Полдник                           |  |              | 8,1                  | 5,9   | 50,5  | 286,7                                | 0,10          | 0,04  | 6,1   | 0,07   | 0,02  | 16,2     | 55,7   | 0,0   | 0,0                       | 37,1   | 0,00  | 12,87  | 0,86   |  |
| Ужин                                       |  |              |                      |       |       |                                      |               |       |       |        |       |          |        |       |                           |        |       |        |        |  |
| 3,01                                       | Гастрономия / Сыр порционно  | 10           | 2,32                 | 2,95  | 0,00  | 36,40                                | 0,000         | 0,03  | 0,07  | 0,01   | 0,00  | 88,0     | 50,0   | 0,0   | 0,01                      | 8,8    | 0,0   | 3,50   | 0,10   |  |
| 223,15                                     | Пудинг творожно- пшеничный с соусом молочным (сладким )            | 170          | 14,92                | 14,38 | 31,51 | 307,26                               | 0,20          | 0,30  | 0,09  | 0,02   | 0,27  | 215,97   | 384,01 | 0,04  | 0,03                      | 181,88 | 0,001 | 93,88  | 1,53   |  |
| 408,03                                     | Отвар из шиповника   | 200          | 0,34                 | 0,14  | 19,80 | 85,25                                | 0,01          | 0,03  | 10,00 | 0,0    | 0     | 6,30     | 1,70   | 0,00  | 0,0                       | 5,45   | 0,0   | 1,7    | 0,35   |  |
| 5,00                                       | Батон нарезной порционный  | 30           | 2                    | 0,4   | 10,3  | 50,2                                 | 0,1           | 0,01  | 0,1   | 0,01   | 0     | 10,5     | 47,4   | 0,0   | 0,0                       | 0,0    | 0,00  | 14,1   | 1,20   |  |
| Итого за Ужин                              |  |              | 19,58                | 17,87 | 61,61 | 479,14                               | 0,31          | 0,37  | 10,26 | 0,04   | 0,27  | 320,77   | 483,11 | 0,04  | 0,04                      | 196,13 | 0,00  | 113,18 | 3,18   |  |
| Итого в день                               |  |              | 76,9                 | 68,4  | 298,3 | 2083,3                               | 1,0           | 0,9   | 29,9  | 0,8    | 4,2   | 593,8    | 1107,8 | 1,2   | 1,5                       | 549,3  | 0,7   | 270,3  | 12,4   |  |
| суточная норма                             |  |              | 77,0                 | 79,0  | 335,0 | 2350,0                               | 1,20          | 1,40  | 60    | 0,70   | 10    | 1100     | 1100   | 3,00  | 3,00                      | 1100   | 1,0   | 250    | 12,00  |  |
| % от суточной нормы                        |  |              | 100,0%               | 87,0% | 89,0% | 98,0%                                | 82,0%         | 66,0% | 50,0% | 109,0% | 42,0% | 54,0%    | 101,0% | 40,0% | 50,0%                     | 50,0%  | 68,0% | 108,1% | 103,0% |  |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Район: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

| №<br>ре-<br>ц.                                    | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса<br>порции | Неделя: 2            |       |       |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Сезон:<br>Возраст:        |        |        |       |        | осенне-весенний<br>7-11 лет |        |        |        |       |        |        |
|---|---|-----------------|----------------------|-------|-------|---------------|---------------------------------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-----------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
|   |   |                 | Пищевые вещества (г) |       |       | Витамины (мг) |                                 | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |        |                             |        |        |        |       |        |        |
|   |   |                 | Б                    | Ж     | У     |               |                                 | В1                        | В2     | С      | А     | Д      | Ca                          | P      | F      | Si     | K     | I      | Mg     |
| 1   | 2   | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7             | 8                               | 9                         | 10     | 11     | 12    | 13     | 14                          | 15     | 16     | 17     | 18    | 19     | 20     |
| <b>Завтрак молочный</b>                           |   |                 |                      |       |       |               |                                 |                           |        |        |       |        |                             |        |        |        |       |        |        |
| 3,01  | Гастрономия / Сыр порционно                               | 10              | 2,32                 | 2,95  | 0,00  | 36,40         | 0,000                           | 0,03                      | 0,07   | 0,01   | 0,00  | 88,0   | 50,0                        | 0,0    | 0,01   | 8,8    | 0,0   | 3,50   | 0,10   |
| 2,35  | Каша молочная манная с маслом сливочным                   | 200             | 7,12                 | 11,68 | 31,06 | 257,63        | 0,10                            | 0,24                      | 0,09   | 0,012  | 0,07  | 187,76 | 124,50                      | 0,025  | 0,02   | 83,48  | 0,090 | 26,14  | 0,41   |
| 351,01  | Кисель фруктовый  | 200             | 0,03                 | 0,02  | 18,62 | 73,23         | 0                               | 0                         | 1,25   | 0,001  | 0     | 5,24   | 7,81                        | 0,00   | 0,00   | 8,04   | 0,0   | 0,85   | 0,08   |
| 5,00  | Батон нарезной порционный                                 | 30              | 2                    | 0,4   | 10,3  | 50,2          | 0,1                             | 0,01                      | 0,1    | 0,01   | 0     | 10,5   | 47,4                        | 0,0    | 0,0    | 0,0    | 0,00  | 14,1   | 1,20   |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   |                 | 18,16                | 20,82 | 88,67 | 612,38        | 0,28                            | 0,37                      | 1,61   | 0,05   | 0,10  | 330,14 | 309,01                      | 0,09   | 0,06   | 187,36 | 0,11  | 55,63  | 2,39   |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |   |                 |                      |       |       |               |                                 |                           |        |        |       |        |                             |        |        |        |       |        |        |
| 50,08   | Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным  | 60              | 1,99                 | 4,53  | 4,95  | 68,27         | 0,01                            | 0,04                      | 5,54   | 0,06   | 0,00  | 65,82  | 48,95                       | 0,01   | 0,04   | 8,30   | 0,02  | 13,94  | 0,83   |
| 151,47  | Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне                   | 200             | 5,1                  | 4,16  | 19,13 | 136,3         | 0,07                            | 0,07                      | 0,96   | 0,05   | 0,022 | 24,8   | 64,15                       | 0,01   | 0,01   | 7,50   | 0,02  | 8,73   | 0,91   |
| 288,38  | 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    | 0,01   | 17,4   | 0,04  | 14,89  | 1,3    |
| 330,01  | Гороховое пюре с маслом сливочным                         | 150             | 17,26                | 2,85  | 38,12 | 250,46        | 0,35                            | 0,14                      | 0      | 0,03   | 0,03  | 66,31  | 161,03                      | 0,05   | 0,02   | 65,54  | 0,08  | 42,00  | 0,98   |
| 375,01  | Чай черный с 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   |
| 5,00  | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 50              | 1,32                 | 0,24  | 17,1  | 90,5          | 0,09                            | 0,04                      | 0      | 0      | 0     | 17,5   | 79,0                        | 0,0    | 0,0    | 12,2   | 0     | 23,5   | 0,95   |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |   |                 | 39,8                 | 24,2  | 95,9  | 773,1         | 0,63                            | 0,4                       | 9,0    | 0,6    | 0,1   | 201,2  | 488,5                       | 0,2    | 0,1    | 142,7  | 0,2   | 108,3  | 5,8    |
| <b>Полдник</b>                                    |   |                 |                      |       |       |               |                                 |                           |        |        |       |        |                             |        |        |        |       |        |        |
| 225,16  | Сырники творожные   | 100             | 15,1                 | 15,3  | 42,2  | 367,7         | 0,10                            | 0,28                      | 0,4    | 0,09   | 0,11  | 127,8  | 216,05                      | 0,10   | 0,30   | 112,41 | 0,10  | 23,4   | 1,24   |
| 420,05  | Напиток из яблок  | 200             | 0,1                  | 0     | 15,7  | 59,3          | 0,018                           | 0,012                     | 1,8    | 0,002  | 0     | 10,8   | 1,7                         | 0,0    | 0,04   | 9,99   | 0,0   | 5,8    | 1,60   |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   |                 | 15,2                 | 15,3  | 58    | 427           | 0,12                            | 0,29                      | 2,24   | 0,09   | 0,11  | 138,60 | 217,75                      | 0,10   | 0,34   | 122,40 | 0,100 | 29,22  | 2,84   |
| <b>Ужин</b>                                       |   |                 |                      |       |       |               |                                 |                           |        |        |       |        |                             |        |        |        |       |        |        |
| 20,02   | Помидор натуральный порционно                             | 20              | 0,22                 | 0,04  | 0,76  | 4,6           | 0,01                            | 0,01                      | 5      | 0,002  | 0,0   | 2,8    | 0,5                         | 0,004  | 0,08   | 58     | 0,4   | 4      | 0,18   |
| *66037,03 ЗП                                      | Кондитерское изделие/ Печенье                             | 20              | 1,7                  | 2,26  | 13,8  | 78,89         | 0,002                           | 0,01                      | 0      | 0,00   | 0     | 8,20   | 17,4                        | 0,0000 | 0,0000 | 0,2    | 0     | 3,0    | 0,20   |
| 267,66  | Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным | 90              | 13,87                | 10,23 | 4,9   | 194,11        | 0,13                            | 0,12                      | 2,19   | 0,0013 | 0,07  | 25,52  | 111,82                      | 0,85   | 0,013  | 28,55  | 0,068 | 23,43  | 1,46   |
| 43,1  | Рагу овощное с томатом                                    | 150             | 2,63                 | 2,8   | 15,04 | 97,58         | 0,1                             | 0,08                      | 35,72  | 0,018  | 0     | 46,12  | 67,06                       | 0,052  | 0,16   | 388,82 | 0,02  | 30,7   | 1,09   |
| 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     | 10,00  | 0,24   |
| 5,01  | Хлеб пшеничный  | 50              | 3,80                 | 0,40  | 24,25 | 117,5         | 0,06                            | 0,02                      | 1,10   | 0,0    | 0     | 10,0   | 32,5                        | 0,7    | 0,0    | 6,5    | 0,010 | 0,0    | 0,44   |
| <b>Итого за Ужин</b>                              |   |                 | 20,72                | 13,73 | 67,19 | 500,18        | 0,32                            | 0,33                      | 48,81  | 0,02   | 0,07  | 98,44  | 240,58                      | 1,71   | 0,46   | 683,87 | 0,50  | 68,13  | 3,41   |
| <b>Итого за ужин (зимний период)</b>              |   |                 | 22,2                 | 16,0  | 80,2  | 574,5         | 0,3                             | 0,3                       | 43,8   | 0,0    | 0,1   | 103,8  | 257,5                       | 1,7    | 0,4    | 626,0  | 0,1   | 67,1   | 3,4    |
| <b>Итого в день</b>                               |   |                 | 93,8                 | 74,1  | 309,6 | 2312,6        | 1,3                             | 1,4                       | 61,6   | 0,8    | 0,3   | 768,4  | 1255,8                      | 2,1    | 1,0    | 1136,3 | 0,9   | 261,3  | 14,5   |
| <b>суточная норма</b>                             |   |                 | 77,0                 | 79,0  | 335,0 | 2350,0        | 1,20                            | 1,40                      | 60     | 0,70   | 1     | 1100   | 1100                        | 3      | 3,00   | 1100   | 1,0   | 250    | 12,00  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |                 | 122,0%               | 94,0% | 92,0% | 98,0%         | 112,0%                          | 101,0%                    | 103,0% | 111,0% | 33,0% | 70,0%  | 114,0%                      | 70,0%  | 32,0%  | 103,0% | 89,0% | 104,5% | 120,7% |



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

| № рец.                                     | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая | Витамины (мг) |       |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |        |       |        |       |
|--|---|--------------|----------------------|-------|-------|----------------|---------------|-------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  |   |              | Б                    | Ж     | У     |                | В1            | В2    | С     | А     | Д     | Ca                        | P      | F     | Si    | 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 мясной                             |   |              |                      |       |       |                |               |       |       |       |       |                           |        |       |       |        |       |        |       |
| 901,01                                     | Гастрономия: Масло сливочное  | 10           | 0,10                 | 0,72  | 0,14  | 66,20          | 0,0           | 0,01  | 0,0   | 0,10  | 0,13  | 1,20                      | 1,90   | 0,28  | 0,1   | 3,0    | 0,0   | 0,04   | 0,02  |
| 279,35                                     | 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  |
| 332  | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным  | 150          | 5,70                 | 3,43  | 36,45 | 190,31         | 0,09          | 0,03  |       | 0,033 | 0,04  | 13,3                      | 46,21  | 0,01  | 0,00  | 93,86  | 0,08  | 8,47   | 0,09  |
| 303,16                                     | Кофейный напиток с молоком  | 200          | 5,00                 | 3,20  | 24,66 | 141,28         | 0,04          | 0,15  | 1,3   | 0,03  | 0,03  | 120,40                    | 90,0   | 0,2   | 0,3   | 187,85 | 0,1   | 14,00  | 0,12  |
| 0,08                                       | Хлеб пшеничный  | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68 | 88,8           | 0,04          | 0,01  | 0,88  |       | 0     | 8,0                       | 26,0   | 0,0   | 0,0   | 52,4   | 0,001 | 0,0    | 0,44  |
| Итого за Завтрак                           |   |              | 26,4                 | 25,0  | 87,0  | 716,2          | 0,36          | 0,350 | 2,3   | 0,2   | 0,2   | 161,4                     | 314,1  | 0,5   | 0,4   | 361,0  | 0,2   | 46,1   | 2,5   |
| Обед (полноценный рацион питания)          |   |              |                      |       |       |                |               |       |       |       |       |                           |        |       |       |        |       |        |       |
| 10,11                                      | Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом                       | 60           | 0,6                  | 3,1   | 2,2   | 38,6           | 0,06          | 0,07  | 13,60 | 0,02  | 0     | 56,3                      | 21,1   | 0,00  | 0,0   | 10,10  | 0,0   | 22,6   | 0,60  |
| 7 * 3Г                                     | Салат "Витаминный"(капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом | 60           | 1,9                  | 2,5   | 7,8   | 61,0           | 0,05          | 0,03  | 23,0  | 0,0   | 0,0   | 29,4                      | 43,3   | 0,00  | 0,040 | 51,03  | 0,0   | 7,6    | 0,7   |
| 99,54                                      | Суп овощной "Летний" на бульоне   | 200          | 4,98                 | 7,69  | 9,46  | 124,6          | 0,20          | 0,18  | 8,39  | 0,12  | 0,00  | 22,3                      | 71,48  | 0,043 | 0,57  | 30,95  | 0,020 | 18,71  | 0,88  |
| 436,98                                     | Картофель, тушеный с мясными изделиями  | 230          | 11,74                | 13,60 | 31,79 | 304,60         | 0,22          | 0,13  | 3,60  | 0,090 | 0,03  | 29,70                     | 111,95 | 0,06  | 0,024 | 107,06 | 0,003 | 46,67  | 1,79  |
| 519,01                                     | Компот из фруктовой ягодной смеси   | 200          | 0,06                 | 0,02  | 20,73 | 78,2           | 0             | 0     | 2,5   | 0,00  | 0,0   | 4,0                       | 3,3    | 0,0   | 0,0   | 0,45   | 0,0   | 1,7    | 0,15  |
| 5,00                                       | Хлеб ржано-пшеничный  | 50           | 1,32                 | 0,24  | 17,1  | 90,5           | 0,09          | 0,04  | 0     | 0     | 0     | 17,5                      | 79,0   | 0,0   | 0,0   | 12,2   | 0,0   | 23,5   | 0,95  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |   |              | 18,7                 | 24,7  | 81,3  | 636,4          | 0,6           | 0,4   | 28,1  | 0,23  | 0,0   | 129,8                     | 286,8  | 0,1   | 0,6   | 160,8  | 0,1   | 113,2  | 4,4   |
| Итого за Обед (зимний период)              |   |              | 20,0                 | 24,1  | 86,9  | 658,9          | 0,6           | 0,4   | 37,5  | 0,21  | 0,03  | 102,9                     | 309,0  | 0,1   | 0,6   | 201,7  | 0,0   | 98,2   | 4,4   |
| Полдник                                    |   |              |                      |       |       |                |               |       |       |       |       |                           |        |       |       |        |       |        |       |
| 401,21                                     | Оладьи "Домашние" с маслом сливочным  | 150          | 6,68                 | 3,36  | 46,06 | 243,7          | 0,11          | 0,04  | 0,00  | 0,03  | 0,07  | 13,39                     | 6,23   | 0,09  | 0,02  | 9,91   | 0,03  | 10,76  | 0,08  |
| 66270,00                                   | Кисломолочный напиток/ Снежок   | 150          | 5,4                  | 5,0   | 21,6  | 158,0          | 0,00          | 0,00  | 1,8   | 0,0   | 0,05  | 242,0                     | 188,00 | 0,0   | 0,0   | 204    | 0,0   | 30,0   | 0,20  |
| Итого за Полдник                           |   |              | 12,1                 | 8,4   | 67,7  | 401,7          | 0,1           | 0,0   | 1,8   | 0,1   | 0,1   | 255,4                     | 194,2  | 0,1   | 0,0   | 213,9  | 0,0   | 40,8   | 0,3   |
| Ужин                                       |   |              |                      |       |       |                |               |       |       |       |       |                           |        |       |       |        |       |        |       |
| 11,02                                      | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец  | 20           | 0,01                 | 0     | 0,38  | 2,2            | 0,01          | 0     | 0,4   | 0     | 0     | 3,4                       | 0      | 0,0   | 0,01  | 2,8    | 0,0   | 2,8    | 0,00  |
| 291,33                                     | Плов с птицей   | 230          | 16,15                | 17,02 | 48,46 | 407,63         | 0,20          | 0,10  | 4,69  | 0,00  | 0     | 31,61                     | 215,19 | 0,10  | 0,1   | 58,07  | 0,04  | 52,25  | 1,96  |
| 349,10                                     | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный  | 200          | 0,22                 | 0     | 19,44 | 76,8           | 0             | 0     | 0,2   | 0     | 0     | 22,60                     | 7,7    | 0     | 0     | 0,45   | 0,00  | 3,0    | 0,66  |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный  | 50           | 3,8                  | 0,4   | 24,25 | 117,5          | 0,06          | 0,02  | 1,10  | 0     | 0     | 10,0                      | 32,5   | 0,73  | 0,0   | 6,5    | 0,0   | 0      | 0,44  |
| Итого за Ужин                              |   |              | 20,2                 | 17,4  | 92,5  | 604,1          | 0,3           | 0,1   | 6,4   | 0,0   | 0,0   | 67,6                      | 255,4  | 0,9   | 0,1   | 67,8   | 0,1   | 58,1   | 3,1   |
| Итого в день                               |   |              | 77,3                 | 75,4  | 328,5 | 2358,4         | 1,3           | 0,9   | 38,6  | 0,5   | 0,4   | 614,2                     | 1050,5 | 1,6   | 1,2   | 803,5  | 0,4   | 258,1  | 10,2  |
| суточная норма                             |   |              | 77,0                 | 79,0  | 335,0 | 2350,0         | 1,20          | 1,40  | 60    | 0,70  | 1     | 1100                      | 1100   | 3     | 3,00  | 1100   | 1,0   | 250    | 12,00 |
| % от суточной нормы                        |   |              | 100,0%               | 95,0% | 98,0% | 100,0%         | 109,0%        | 66,0% | 64,0% | 71,0% | 35,0% | 64,8%                     | 96,0%  | 54,0% | 38,4% | 73,0%  | 38,0% | 103,3% | 85,4% |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Район: Образовательные учреждения

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      | Д     | Ca                        | P      | F      | Si    | K     | I     | Mg    | Fe    |
| 1  | 2   | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7              | 8             | 9      | 10     | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17    | 18    | 19    | 20    |
| <b>Завтрак молочный</b>                    |   |              |                      |        |        |                |               |        |        |        |       |                           |        |        |       |       |       |       |       |
| 11,18                                      | Молоко сгущенное порционно  | 30           | 0,90                 | 0,2    | 8,10   | 40,00          | 0,04          | 0,03   | 6,00   | 0,05   | 0,00  | 34,00                     | 23,00  | 0,02   | 0,05  | 18,10 | 0     | 13,00 | 0,30  |
| 315,12                                     | Запеканка торожно-рисовая с маслом  | 170          | 11,38                | 8,30   | 2,89   | 140,3          | 0,07          | 0,43   | 0,39   | 0,02   | 1,8   | 98,33                     | 127,33 | 0,06   | 0,03  | 20,29 | 0,21  | 17,13 | 0,19  |
| 430  | Чай черный с сахаром  | 200          | 0,2                  | 0,05   | 15,01  | 58             | 0             | 0,01   | 0,90   | 0,0001 | 0     | 5,25                      | 8,24   | 0,6    | 0,0   | 15,83 | 0     | 4,4   | 0,87  |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный  | 50           | 3,80                 | 0,40   | 24,25  | 117,5          | 0,06          | 0,02   | 1,10   | 0      | 0     | 10,0                      | 32,5   | 0,73   | 0,0   | 6,5   | 0,0   | 0     | 0,44  |
| Итого за Завтрак                           |   |              | 16,3                 | 8,95   | 50,25  | 355,33         | 0,17          | 0,49   | 8,39   | 0,07   | 1,8   | 147,6                     | 191,1  | 1,4    | 0,1   | 60,7  | 0,2   | 34,5  | 1,80  |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>   |   |              |                      |        |        |                |               |        |        |        |       |                           |        |        |       |       |       |       |       |
| 72,22                                      | Винегрет овощной заправленный растительным маслом                           | 60           | 0,95                 | 3,10   | 5,17   | 52,68          | 0,03          | 0,03   | 9,3    | 0,01   | 0     | 17,95                     | 26,89  | 0,09   | 0,02  | 14,78 | 0,01  | 12,28 | 0,52  |
| 140,10                                     | Суп картофельный с клецками на бульоне                                      | 200          | 5,1                  | 4,16   | 19,1   | 156,30         | 0,06          | 0,05   | 1,07   | 0,074  | 0,22  | 22,42                     | 42,97  | 0,023  | 0,046 | 7,50  | 0,02  | 13,67 | 0,66  |
| 267,89                                     | Котлета куриная запеченная с овощами  | 90           | 16,55                | 16,03  | 40,92  | 341,39         | 0,08          | 0,11   | 0,85   | 0,072  | 0,06  | 30,88                     | 166,25 | 1,02   | 0,14  | 17,17 | 0,40  | 36,26 | 0,89  |
| 171,05                                     | Гречка отварная с маслом сливочным  | 150          | 7,58                 | 7,25   | 37,28  | 223,44         | 0,26          | 0,04   | 0      | 0,03   | 0,04  | 14,20                     | 179,55 | 0,01   | 0,00  | 22,90 | 0,0   | 12,00 | 0,40  |
| 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   |
| 5,00                                       | Хлеб ржано-пшеничный  | 50           | 1,32                 | 0,24   | 17,1   | 90,5           | 0,09          | 0,04   | 0      | 0      | 0     | 17,5                      | 79,0   | 0,0    | 0,0   | 12,2  | 0,0   | 23,5  | 0,95  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |   |              | 31,70                | 31,04  | 141,77 | 950,70         | 0,54          | 0,37   | 16,02  | 0,18   | 0,3   | 117,0                     | 523,4  | 1,2    | 0,4   | 276,6 | 0,5   | 107,7 | 3,7   |
| <b>Полдник</b>                             |   |              |                      |        |        |                |               |        |        |        |       |                           |        |        |       |       |       |       |       |
| 8  | Мучное кондитерское изделие из слоеного теста / Слойка с творожной начинкой | 100          | 17,8                 | 18,0   | 48,7   | 415,8          | 0,10          | 0,43   | 0,00   | 0,01   | 0     | 78,20                     | 64,70  | 0,01   | 0,02  | 36,95 | 0,072 | 14,11 | 0,87  |
| 420,12                                     | Напиток из яблок и лимона   | 200          | 0,1                  | 0,04   | 13,17  | 51             | 0             | 0,00   | 1,21   | 0,00   | 0,0   | 1,84                      | 0,66   | 0,1    | 0,03  | 12,95 | 0     | 0,4   | 0,30  |
| Итого за Полдник                           |   |              | 17,86                | 18,04  | 61,87  | 467,13         | 0,1           | 0,43   | 1,2    | 0,01   | 0,00  | 80,0                      | 65,4   | 0,1    | 0,1   | 49,9  | 0,072 | 14,47 | 1,17  |
| <b>Ужин</b>                                |   |              |                      |        |        |                |               |        |        |        |       |                           |        |        |       |       |       |       |       |
| 3,01                                       | Гастрономия / Сыр порционно   | 10           | 2,32                 | 2,95   | 0,00   | 36,40          | 0,000         | 0,03   | 0,07   | 0,01   | 0,00  | 88,0                      | 50,0   | 0,0    | 0,01  | 8,8   | 0,0   | 3,50  | 0,10  |
| 273,07                                     | Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом                | 90           | 11,93                | 9,5    | 20,22  | 200,86         | 0,0           | 0,0    | 0,62   | 0,01   | 3,41  | 4,4                       | 5,25   | 0,18   | 0,08  | 40,78 | 0,17  | 11,05 | 0,06  |
| 520,08                                     | Картофельное пюре с маслом сливочным  | 150          | 3,25                 | 9,25   | 22,02  | 138,76         | 0,16          | 0,13   | 25,91  | 0,06   | 0,05  | 43,8                      | 96,79  | 0,00   | 0,00  | 58,00 | 0,02  | 32,9  | 1,19  |
| 351,01                                     | Кисель фруктовый  | 200          | 0,03                 | 0,02   | 18,62  | 73,23          | 0             | 0      | 1,25   | 0,00   | 0     | 5,24                      | 7,81   | 0,00   | 0,00  | 8,04  | 0,0   | 0,85  | 0,08  |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный  | 50           | 3,80                 | 0,40   | 24,25  | 117,5          | 0,06          | 0,02   | 1,10   | 0      | 0     | 10,0                      | 32,5   | 0,73   | 0,0   | 6,5   | 0,0   | 0     | 0,44  |
| Итого за Ужин                              |   |              | 21,3                 | 22,1   | 85,1   | 566,8          | 0,2           | 0,2    | 29,0   | 0,1    | 3,5   | 151,4                     | 192,4  | 0,9    | 0,1   | 122,1 | 0,2   | 48,3  | 1,9   |
| Итого в день                               |   |              | 87,2                 | 80,2   | 339,0  | 2339,9         | 1,0           | 1,5    | 54,6   | 0,3    | 5,6   | 496,0                     | 972,1  | 3,6    | 0,6   | 509,3 | 1,0   | 205,0 | 8,5   |
| суточная норма                             |   |              | 77,0                 | 79,0   | 335,0  | 2350,0         | 1,20          | 1,40   | 60     | 0,70   | 1     | 1100                      | 1100   | 3      | 3,00  | 1100  | 1,0   | 250   | 12,00 |
| % от суточной нормы                        |   |              | 113,2%               | 101,5% | 101,2% | 99,6%          | 85,8%         | 105,0% | 90,95% | 49,87% | 58,0% | 65,0%                     | 88,38% | 120,6% | 21,0% | 46,3% | 95,5% | 82,0% | 70,8% |

**Утверждаю:**  
Директор МОУ ООШ с.Воецкое  
МО «Барышский район»  
\_\_\_\_\_/Коптилов В.В./  
Приказ №176 от 30.08.2022г.

**Циклическое 10-ти дневное меню  
Муниципального общеобразовательного учреждения  
«Основная общеобразовательная школа с. Воецкое»  
муниципального образования «Барышский район»  
Ульяновской области  
(возраст: 7-11 лет)**