

|                                                                                   |                                                |              |                      |             |         |                                |               |        |        |          |                                       |                           |         |        |        |         |         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|---------|--------------------------------|---------------|--------|--------|----------|---------------------------------------|---------------------------|---------|--------|--------|---------|---------|----|
|                                                                                   |                                                |              |                      |             |         |                                |               |        |        |          | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |                           |         |        |        |         |         |    |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд с изменениями на 09.01.2025 |                                                |              |                      |             |         |                                |               |        |        |          |                                       |                           |         |        |        |         |         |    |
| Рацион: Школа                                                                     |                                                |              |                      | понедельник |         |                                |               |        |        | Сезон:   |                                       | осенне-весенний           |         |        |        |         |         |    |
| ПРИМЕЧАНИЕ: * замена                                                              |                                                |              | Неделя:              |             | 1       |                                |               |        |        | Возраст: |                                       | 7-11 лет                  |         |        |        |         |         |    |
| № рец. по сборнику                                                                | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |        |          |                                       | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |         |         |    |
|                                                                                   |                                                |              | Б                    | Ж           | У       |                                |               | В1     | В2     | С        | А                                     | Е                         | Ca      | Р      | ZN     | I       | Mg      | Fe |
| 1                                                                                 | 2                                              | 3            | 4                    | 5           | 6       | 7                              | 8             | 9      | 10     | 11       | 12                                    | 13                        | 14      | 15     | 16     | 17      | 18      |    |
| Завтрак молочный                                                                  |                                                |              |                      |             |         |                                |               |        |        |          |                                       |                           |         |        |        |         |         |    |
| 338                                                                               | Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.                 | 100          | 0,4                  | 0,4         | 9,8     | 42                             | 0,04          | 0,02   | 10     | 0        | 0,2                                   | 16                        | 11      | 0      | 0      | 9       | 2,2     |    |
| 15                                                                                | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%       | 20           | 4,64                 | 6,8         | 0,02    | 79,8                           | 0,01          | 0,06   | 0,14   | 0,046    | 0,1                                   | 176                       | 100     | 0,8    | 0,04   | 7       | 0,26    |    |
| 173                                                                               | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным  | 200          | 7,23                 | 9,81        | 28,8    | 225,2                          | 0,22          | 0,2    | 1,3    | 0,08     | 0                                     | 142,58                    | 222,38  | 0      | 0,001  | 65,69   | 1,53    |    |
| 382                                                                               | Какао с молоком                                | 200          | 3,5                  | 3,7         | 25,5    | 149,3                          | 0,06          | 0,01   | 1,6    | 0,04     | 0,4                                   | 102,6                     | 178,4   | 1      | 0,013  | 24,8    | 1       |    |
| ПР                                                                                | Хлеб пшеничный                                 | 40           | 3,04                 | 0,32        | 19,68   | 88,8                           | 0,04          | 0,01   | 0,88   | 0        | 0,7                                   | 8                         | 26      | 0,008  | 0,003  | 0       | 0,44    |    |
| Итого за Завтрак молочный                                                         |                                                | 560          | 18,81                | 21,03       | 83,8    | 585,1                          | 0,37          | 0,3    | 13,92  | 0,166    | 1,4                                   | 445,18                    | 537,78  | 1,808  | 0,057  | 106,49  | 5,43    |    |
| % от суточной нормы                                                               |                                                |              | 24,43%               | 26,62%      | 25,01%  | 24,90%                         | 30,83%        | 21,43% | 23,20% | 23,71%   | 14,00%                                | 40,47%                    | 48,89%  | 18,08% | 57,00% | 42,60%  | 45,25%  |    |
|                                                                                   |                                                |              |                      |             |         |                                |               |        |        |          |                                       |                           |         |        |        |         |         |    |
| Обед (полноценный рацион питания)                                                 |                                                |              |                      |             |         |                                |               |        |        |          |                                       |                           |         |        |        |         |         |    |
| * 47                                                                              | Салат из квашенной капусты                     | 60           | 1,03                 | 3           | 5,08    | 51,42                          | 0,01          | 0,02   | 11,89  | 0,01     |                                       | 31,34                     | 20,37   |        | 0      | 9,61    | 0,4     |    |
| 45                                                                                | Салат из белокочанной капусты с морковью       | 60           | 0,9                  | 1,31        | 5,6     | 37,79                          | 0,06          | 0,07   | 15,5   | 0,071    | 0,3                                   | 28,2                      | 18,9    | 0,2    | 0,001  | 10,5    | 0,6     |    |
| 102                                                                               | Суп картофельный с бобовыми                    | 200          | 4,4                  | 4,22        | 13,22   | 118,6                          | 0,18          | 0,06   | 4,66   | 0,18     |                                       | 34,14                     | 70,48   |        |        | 28,46   | 1,64    |    |
| 260                                                                               | Гуляш из куриного филе                         | 90           | 11,295               | 11,691      | 3,609   | 164,25                         | 0,063         | 0,099  | 4,563  | 1,341    | 2,025                                 | 27,468                    | 107,271 |        |        | 21,627  | 1,89    |    |
| 203                                                                               | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150          | 5,7                  | 3,43        | 36,45   | 199,5                          | 0,09          | 0,03   | 0      | 0,03     | 1,25                                  | 13,28                     | 46,21   | 0,78   | 0,002  | 8,47    | 0,86    |    |
| 377                                                                               | Чай с лимоном                                  | 200//4       | 0,26                 | 0,06        | 15,22   | 62,5                           |               | 0,01   | 2,9    | 0        | 0,06                                  | 8,05                      | 9,78    | 0,02   | 0      | 5,24    | 0,87    |    |
| ПР                                                                                | Хлеб ржано-пшеничный                           | 40           | 2,64                 | 0,48        | 13,68   | 69,6                           | 0,08          | 0,04   | 0      | 0        | 2,4                                   | 14                        | 63,2    | 1,2    | 0,001  | 9,4     | 0,78    |    |
| ПР                                                                                | Хлеб пшеничный                                 | 30           | 1,52                 | 0,16        | 9,84    | 46,9                           | 0,02          | 0,01   | 0,44   | 0        | 0,7                                   | 4                         | 13      | 0,008  | 0,001  | 0       | 0,22    |    |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания)                                        |                                                | 774          | 26,715               | 21,351      | 97,619  | 699,14                         | 0,493         | 0,319  | 28,063 | 1,622    | 6,735                                 | 129,138                   | 328,841 | 2,208  | 0,005  | 83,697  | 6,86    |    |
| % от суточной нормы                                                               |                                                |              | 34,69%               | 27,03%      | 29,14%  | 29,75%                         | 41,08%        | 22,79% | 46,77% | 231,7%   | 67,35%                                | 11,74%                    | 29,89%  | 22,08% | 5,00%  | 33,48%  | 57,17%  |    |
| Полдник                                                                           |                                                |              |                      |             |         |                                |               |        |        |          |                                       |                           |         |        |        |         |         |    |
| ПР                                                                                | Булочка "Веснушка"                             | 100          | 7,86                 | 5,57        | 53,71   | 297,14                         | 0,1           | 0,04   | 0      | 0,1      |                                       | 16,17                     | 0       | 0      | 0      | 11,19   | 0,9     |    |
| 349                                                                               | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200          | 0,22                 | 0           | 24,42   | 98,56                          |               |        | 0,2    |          |                                       | 22,6                      | 7,7     | 0      | 0      | 3       | 0,66    |    |
| Итого за Полдник                                                                  |                                                | 300          | 8,08                 | 5,57        | 78,13   | 395,7                          | 0,1           | 0,04   | 0,2    | 0,1      | 0                                     | 38,77                     | 7,7     | 0      | 0      | 14,19   | 1,56    |    |
| % от суточной нормы                                                               |                                                |              | 10,49%               | 7,05%       | 23,32%  | 16,84%                         | 8,33%         | 2,86%  | 0,33%  | 14,29%   | 0,00%                                 | 3,52%                     | 0,70%   | 0,00%  | 0,00%  | 5,68%   | 13,00%  |    |
| % от суточной нормы                                                               |                                                |              | 8,50%                | 6,70%       | 13,40%  | 10,80%                         | 6,10%         | 21,00% | 64,80% | 10,50%   | 10,00%                                | 24,90%                    | 18,70%  | 6,20%  | 2,70%  | 16,40%  | 16,20%  |    |
| Итого в день                                                                      |                                                |              | 53,605               | 47,951      | 259,549 | 1679,94                        | 0,963         | 0,659  | 42,183 | 1,888    | 8,135                                 | 613,088                   | 874,321 | 4,016  | 0,062  | 204,377 | 13,85   |    |
| суточная норма                                                                    |                                                |              | 77                   | 79          | 335     | 2350                           | 1,2           | 1,4    | 60     | 0,7      | 10                                    | 1100                      | 1100    | 10     | 0,1    | 250     | 12      |    |
| % от суточной нормы                                                               |                                                |              | 69,62%               | 60,70%      | 77,48%  | 71,49%                         | 80,25%        | 47,07% | 70,31% | 269,71%  | 81,35%                                | 55,74%                    | 79,48%  | 40,16% | 62,00% | 81,75%  | 115,42% |    |
|                                                                                   |                                                |              |                      |             |         |                                |               |        |        |          | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |                           |         |        |        |         |         |    |



| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3) |                                                           |              |                      |        |        |                                |               |         |        |                                       |                 |                           |        |        |        |        |         |  |  |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|---------------|---------|--------|---------------------------------------|-----------------|---------------------------|--------|--------|--------|--------|---------|--|--|
| Рацион: Школа                                                  |                                                           |              |                      | среда  |        |                                |               |         | Сезон: |                                       | осенне-весенний |                           |        |        |        |        |         |  |  |
|                                                                |                                                           |              | Неделя:              |        | 1      |                                |               |         |        | Возраст:                              |                 | 7-11 лет                  |        |        |        |        |         |  |  |
| №                                                              | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энерге-                        | Витамины (мг) |         |        |                                       |                 | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |        |         |  |  |
| реп.                                                           |                                                           |              | Б                    | Ж      | У      | тическая<br>ценность<br>(ккал) | В1            | В2      | С      | А                                     | Е               | Са                        | Р      | ZN     | I      | Mg     | Fe      |  |  |
| 1                                                              | 2                                                         | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7                              | 8             | 9       | 10     | 11                                    | 12              | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17     | 18      |  |  |
| Завтрак молочный                                               |                                                           |              |                      |        |        |                                |               |         |        |                                       |                 |                           |        |        |        |        |         |  |  |
| 59                                                             | Салат из моркови с яблоком                                | 60           | 0,64                 | 0,1    | 5,11   | 23,9                           | 0,03          | 0,02    | 2,63   | 0,02                                  | 1,494           | 14,4                      | 20,39  | 0,13   | 0,001  | 6,6    | 0,64    |  |  |
| 338*                                                           | Фрукт порционно / Банан 1 шт.                             | 100          | 1,5                  | 0,5    | 21     | 96                             | 0,04          |         | 10     |                                       | 0,4             | 8                         | 28     |        |        | 42     | 0,5     |  |  |
| б/н                                                            | Повидло                                                   | 30           | 0,15                 | 0      | 17,85  | 71,7                           |               |         |        |                                       |                 |                           |        |        |        |        |         |  |  |
| 54-1т-20                                                       | Запеканка из творога                                      | 170          | 29,02                | 18,24  | 28,34  | 394,18                         | 0,07          | 0,36    | 0,32   | 0,07                                  |                 | 240,26                    | 328,66 |        | 0,03   | 36,26  | 1,02    |  |  |
| 376                                                            | Чай с сахаром                                             | 200          | 0,2                  | 0,05   | 15,01  | 61                             | 0             | 0,01    | 9      | 0,0001                                | 0,045           | 5,25                      | 8,24   | 0,008  | 0      | 4,4    | 0,87    |  |  |
| ПР                                                             | Батон пшеничный                                           | 40           | 2,67                 | 0,53   | 13,73  | 70,4                           | 0,13          | 0,013   | 0,1    | 0                                     | 0,933           | 14                        | 63,2   | 0,013  | 0,004  | 18,8   | 1,6     |  |  |
| Итого за Завтрак молочный                                      |                                                           | 500          | 32,68                | 18,92  | 80,04  | 621,18                         | 0,23          | 0,403   | 12,05  | 0,0901                                | 2,472           | 273,91                    | 420,49 | 0,151  | 0,035  | 66,06  | 4,13    |  |  |
| % от суточной нормы                                            |                                                           |              | 42,44%               | 23,95% | 23,89% | 26,43%                         | 19,17%        | 28,79%  | 20,08% | 12,87%                                | 24,72%          | 24,90%                    | 38,23% | 1,51%  | 35,00% | 26,42% | 34,42%  |  |  |
| Обед (полноценный рацион питания)                              |                                                           |              |                      |        |        |                                |               |         |        |                                       |                 |                           |        |        |        |        |         |  |  |
| * 21                                                           | Салат из солёных огурцов с луком                          | 60           | 0,5                  | 3,02   | 1,1    | 33,6                           | 0,09          | 0,02    | 4,25   | 0,09                                  |                 | 20,38                     | 13,93  |        | 0      | 8,35   | 0,38    |  |  |
| 24                                                             | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 60           | 0,3                  | 2      | 1,6    | 25,6                           | 0,06          | 0,04    | 12,4   | 0                                     | 1,5             | 28,2                      | 32,3   | 0,3    | 0      | 18,6   | 0,5     |  |  |
| 110                                                            | Борщ с капустой и картофелем                              | 200          | 1,28                 | 3,84   | 8,98   | 75                             | 0,04          | 0,04    | 6,1    | 0,04                                  |                 | 22,26                     | 0      |        | 0      | 15,58  | 0,72    |  |  |
| 291                                                            | Плов с птицей                                             | 240          | 22,36                | 26,14  | 47,23  | 513,6                          | 0,82          | 0,79    | 4,3    | 0,46                                  | 0               | 44,29                     | 301,66 | 0      | 0      | 64,39  | 2,77    |  |  |
| 342                                                            | Компот из свежих яблок и лимона                           | 200          | 0,16                 | 0,16   | 27,9   | 113,6                          | 0,01          | 0,01    | 6,6    | 0,01                                  | 0,4             | 6,88                      | 4,4    | 0,08   | 0,01   | 3,6    | 0,95    |  |  |
| ПР                                                             | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 40           | 2,64                 | 0,48   | 13,68  | 69,6                           | 0,08          | 0,04    | 0      | 0                                     | 2,4             | 14                        | 63,2   | 1,2    | 0,001  | 9,4    | 0,78    |  |  |
| ПР                                                             | Хлеб пшеничный                                            | 30           | 1,52                 | 0,16   | 9,84   | 46,9                           | 0,02          | 0,01    | 0,44   | 0                                     | 0,7             | 4                         | 13     | 0,008  | 0,001  | 0      | 0,22    |  |  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания)                     |                                                           | 770          | 28,26                | 32,78  | 109,23 | 844,3                          | 1,03          | 0,93    | 29,84  | 0,51                                  | 5               | 119,63                    | 414,56 | 1,588  | 0,012  | 111,57 | 5,94    |  |  |
| % от суточной нормы                                            |                                                           |              | 36,70%               | 41,49% | 32,61% | 35,93%                         | 85,83%        | 66,43%  | 49,73% | 72,9%                                 | 50,00%          | 10,88%                    | 37,69% | 15,88% | 12,00% | 44,63% | 49,50%  |  |  |
| Полдник                                                        |                                                           |              |                      |        |        |                                |               |         |        |                                       |                 |                           |        |        |        |        |         |  |  |
| ПР                                                             | Булочка творожная                                         | 100          | 13,08                | 6,06   | 49,58  | 306                            | 0,14          | 0,18    | 0,18   | 0,14                                  |                 | 75,8                      | 140    |        | 0      | 34,6   | 1,52    |  |  |
| 377                                                            | Чай с лимоном                                             | 200//4       | 0,26                 | 0,06   | 15,22  | 62,5                           |               | 0,01    | 2,9    | 0                                     | 0,06            | 8,05                      | 9,78   | 0,02   | 0      | 5,24   | 0,87    |  |  |
| Итого за Полдник                                               |                                                           | 304          | 13,34                | 6,12   | 64,8   | 368,5                          | 0,14          | 0,19    | 3,08   | 0,14                                  | 0,06            | 83,85                     | 149,78 | 0,02   | 0      | 39,84  | 2,39    |  |  |
| % от суточной нормы                                            |                                                           |              | 17,32%               | 7,75%  | 19,34% | 15,68%                         | 11,67%        | 13,57%  | 5,13%  | 20,00%                                | 0,60%           | 7,62%                     | 13,62% | 0,20%  | 0,00%  | 15,94% | 19,92%  |  |  |
| Итого в день                                                   |                                                           |              | 74,28                | 57,82  | 254,07 | 1833,98                        | 1,4           | 1,523   | 44,97  | 0,7401                                | 7,532           | 477,39                    | 984,83 | 1,759  | 0,047  | 217,47 | 12,46   |  |  |
| суточная норма                                                 |                                                           |              | 77                   | 79     | 335    | 2350                           | 1,2           | 1,4     | 60     | 0,7                                   | 10              | 1100                      | 1100   | 10     | 0,1    | 250    | 12      |  |  |
| % от суточной нормы                                            |                                                           |              | 96,47%               | 73,19% | 75,84% | 78,04%                         | 116,67%       | 108,79% | 74,95% | 105,73%                               | 75,32%          | 43,40%                    | 89,53% | 17,59% | 47,00% | 86,99% | 103,83% |  |  |
|                                                                |                                                           |              |                      |        |        |                                |               |         |        | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |                 |                           |        |        |        |        |         |  |  |

| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) |                                                  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |                                       |                 |                           |         |         |        |         |         |      |  |  |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|---------------------------------------|-----------------|---------------------------|---------|---------|--------|---------|---------|------|--|--|
| Рацион: Школа                                                  |                                                  |              |                      | четверг |         |                                |               |        | Сезон:   |                                       | осенне-весенний |                           |         |         |        |         |         |      |  |  |
|                                                                |                                                  |              | Неделя:              | 1       |         |                                |               |        | Возраст: |                                       | 7-11 лет        |                           |         |         |        |         |         |      |  |  |
| №                                                              | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энерге-                        | Витамины (мг) |        |          |                                       |                 | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |         |         |      |  |  |
| рец.                                                           |                                                  |              | Б                    | Ж       | У       | тическая<br>ценность<br>(ккал) | В1            | В2     | С        | А                                     | Е               | Са                        | Р       | ZN      | I      | Mg      | Fe      |      |  |  |
| 1                                                              | 2                                                | 3            | 4                    | 5       | 6       | 7                              | 8             | 9      | 10       | 11                                    | 12              | 13                        | 14      | 15      | 16     | 17      | 18      |      |  |  |
| Завтрак мясной                                                 |                                                  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |                                       |                 |                           |         |         |        |         |         |      |  |  |
| 338                                                            | Фрукт порционно / Груша 1 шт.                    | 100          | 0,4                  | 0,3     | 10,3    | 45,5                           | 0,04          | 0,02   | 5        | 0,01                                  | 0,2             | 19                        | 11      | 0,03    | 0      | 12      | 2,3     |      |  |  |
| 260                                                            | Гуляш из куриного филе                           | 90           | 11,295               | 11,691  | 3,609   | 164,25                         | 0,063         | 0,099  | 4,563    | 1,341                                 | 2,025           | 27,468                    | 107,271 |         |        | 21,627  | 1,89    |      |  |  |
| 203                                                            | Макаронный изделия с маслом сливочным            | 150          | 5,52                 | 4,52    | 26,45   | 168,6                          | 0,09          | 0,03   | 0        | 0,03                                  | 1,25            | 13,28                     | 46,21   | 0,78    | 0,002  | 8,47    | 0,86    |      |  |  |
| 377                                                            | Чай с лимоном                                    | 200/4        | 0,26                 | 0,06    | 15,22   | 62,5                           |               | 0,01   | 2,9      | 0                                     | 0,06            | 8,05                      | 9,78    | 0,017   | 0      | 5,24    | 0,87    |      |  |  |
| ПР                                                             | Хлеб пшеничный                                   | 40           | 3,04                 | 0,32    | 19,68   | 93,8                           | 0,04          | 0,01   | 0,88     | 0                                     | 0,7             | 8                         | 26      | 0,008   | 0,003  | 0       | 0,44    |      |  |  |
| Итого за Завтрак мясной                                        |                                                  |              | 584                  | 20,515  | 16,891  | 75,259                         | 534,65        | 0,233  | 0,169    | 13,343                                | 1,381           | 4,235                     | 75,798  | 200,261 | 0,835  | 0,005   | 47,337  | 6,36 |  |  |
| % от суточной нормы                                            |                                                  |              | 26,64%               | 21,38%  | 22,47%  | 22,75%                         | 19,42%        | 12,07% | 22,24%   | 197,29%                               | 42,35%          | 6,89%                     | 18,21%  | 8,35%   | 5,00%  | 18,93%  | 53,00%  |      |  |  |
| Обед (полноценный рацион питания)                              |                                                  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |                                       |                 |                           |         |         |        |         |         |      |  |  |
| 115                                                            | Икра кабачковая                                  | 60           | 1,14                 | 5,34    | 4,62    | 71,4                           | 0,01          | 0      | 4,2      | 0,01                                  |                 | 24,6                      | 22,2    |         | 0      | 9       | 0,42    |      |  |  |
| 96                                                             | Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой     | 200          | 2,1                  | 4,9     | 13,6    | 107                            | 0,1           | 0,059  | 12,8     | 0,03                                  | 0               | 20,2                      | 56,8    | 0       | 0      | 21,4    | 0,76    |      |  |  |
| 266                                                            | Бифштекс рубленый "Детский"                      | 90           | 16,7                 | 23,3    | 4,3     | 293,4                          | 0,2           | 0,236  | 0,5      | 0,05                                  | 0,0675          | 54,5                      | 200,1   | 2,57    | 0,045  | 27,5    | 2,17    |      |  |  |
| 312                                                            | Картофельное пюре с маслом сливочным             | 150          | 3,29                 | 7,06    | 22,21   | 165,54                         | 0,16          | 0,13   | 26,11    | 0,08                                  | 1,5             | 42,54                     | 97,8    | 0,299   | 0,001  | 33,06   | 1,19    |      |  |  |
| 349                                                            | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200          | 0,22                 |         | 24,42   | 98,56                          |               |        | 0,2      |                                       |                 | 22,6                      | 7,7     | 0       | 0      | 3       | 0,66    |      |  |  |
| ПР                                                             | Хлеб ржано-пшеничный                             | 40           | 2,64                 | 0,48    | 13,68   | 69,6                           | 0,08          | 0,04   | 0        | 0                                     | 2,4             | 14                        | 63,2    | 1,2     | 0,001  | 9,4     | 0,78    |      |  |  |
| ПР                                                             | Хлеб пшеничный                                   | 30           | 1,52                 | 0,16    | 9,84    | 46,9                           | 0,02          | 0,01   | 0,44     | 0                                     | 0,7             | 4                         | 13      | 0,008   | 0,001  | 0       | 0,22    |      |  |  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания)                     |                                                  | 770          | 27,61                | 41,24   | 92,67   | 852,4                          | 0,57          | 0,475  | 44,25    | 0,17                                  | 4,6675          | 182,44                    | 460,8   | 4,077   | 0,048  | 103,36  | 6,2     |      |  |  |
| % от суточной нормы                                            |                                                  |              | 35,86%               | 52,20%  | 27,66%  | 36,27%                         | 47,50%        | 33,93% | 73,75%   | 24,29%                                | 46,68%          | 16,59%                    | 41,89%  | 40,77%  | 48,00% | 41,34%  | 51,67%  |      |  |  |
| Полдник                                                        |                                                  |              |                      |         |         |                                |               |        |          |                                       |                 |                           |         |         |        |         |         |      |  |  |
| ПР                                                             | Булочка "Декор Сложный"                          | 65           | 4,16                 | 8,14    | 33,8    | 225,34                         | 0,06          | 0,05   | 0        | 0,06                                  |                 | 11,26                     | 0       |         | 0      | 0       | 0,6     |      |  |  |
| 389                                                            | Сок фруктовый**                                  | 200          | 1                    | 0,2     | 20,2    | 87                             | 0             | 0,08   | 4        | 0                                     | 0               | 31,1                      | 18      | 0       | 0      | 8       | 0,72    |      |  |  |
| Итого за Полдник                                               |                                                  | 265          | 5,16                 | 8,34    | 54      | 312,34                         | 0,06          | 0,13   | 4        | 0,06                                  | 0               | 42,36                     | 18      | 0       | 0      | 8       | 1,32    |      |  |  |
| % от суточной нормы                                            |                                                  |              | 6,70%                | 10,56%  | 16,12%  | 13,29%                         | 5,00%         | 9,29%  | 6,67%    | 8,57%                                 | 0,00%           | 3,85%                     | 1,64%   | 0,00%   | 0,00%  | 3,20%   | 11,00%  |      |  |  |
| Итого в день                                                   |                                                  |              | 53,285               | 66,471  | 221,929 | 1699,39                        | 0,863         | 0,774  | 61,593   | 1,611                                 | 8,9025          | 300,598                   | 679,061 | 4,912   | 0,053  | 158,697 | 13,88   |      |  |  |
| суточная норма                                                 |                                                  |              | 77                   | 79      | 335     | 2350                           | 1,2           | 1,4    | 60       | 0,7                                   | 10              | 1100                      | 1100    | 10      | 0,1    | 250     | 12      |      |  |  |
| % от суточной нормы                                            |                                                  |              | 69,20%               | 84,14%  | 66,25%  | 72,31%                         | 71,92%        | 55,29% | 102,66%  | 230,14%                               | 89,03%          | 27,33%                    | 61,73%  | 49,12%  | 53,00% | 63,48%  | 115,67% |      |  |  |
|                                                                |                                                  |              |                      |         |         |                                |               |        |          | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |                 |                           |         |         |        |         |         |      |  |  |

| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5) |                                                          |              |                      |         |         |                                |               |        |          |         |          |                           |         |        |        |         |         |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|---------|----------|---------------------------|---------|--------|--------|---------|---------|
| Рацион: Школа                                                  |                                                          |              |                      |         | пятница |                                |               |        |          | Сезон:  |          | осенне- весенний          |         |        |        |         |         |
|                                                                |                                                          |              | Неделя:              | 1       |         |                                |               |        | Возраст: |         | 7-11 лет |                           |         |        |        |         |         |
| №                                                              | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энерге-                        | Витамины (мг) |        |          |         |          | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |         |         |
| реп.                                                           |                                                          |              | Б                    | Ж       | У       | тическая<br>ценность<br>(ккал) | В1            | В2     | С        | А       | Е        | Ca                        | Р       | ZN     | I      | Mg      | Fe      |
| 1                                                              | 2                                                        | 3            | 4                    | 5       | 6       | 7                              | 8             | 9      | 10       | 11      | 12       | 13                        | 14      | 15     | 16     | 17      | 18      |
| Завтрак молочный                                               |                                                          |              |                      |         |         |                                |               |        |          |         |          |                           |         |        |        |         |         |
| 19 *                                                           | Холодная закуска: огурец консервированный                | 40           | 1,12                 | 0       | 0,52    | 6,44                           | 0             | 0      | 0        | 0       | 0        | 0                         | 0       | 0      | 0      | 0       | 0       |
| 71                                                             | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий        | 40           | 0,33                 | 0,04    | 1,13    | 6,23                           | 0,009         | 0,01   | 3        | 0,003   | 0,03     | 6,9                       | 12,6    | 0,064  | 0,001  | 4,2     | 0,18    |
| 210                                                            | Омлет натуральный с маслом сливочным                     | 200          | 18,58                | 33,1    | 3,52    | 386,2                          | 0,14          | 0,68   | 0,34     | 0,14    |          | 137,44                    | 301,04  |        | 0      | 21,52   | 3,52    |
| 338                                                            | Фрукт порционно / Яблоко 1шт                             | 100          | 0,4                  | 0,4     | 9,8     | 42                             | 0,04          | 0,02   | 10       | 0       | 0,2      | 16                        | 11      | 0      | 0      | 9       | 2,2     |
| 376                                                            | Чай с сахаром                                            | 200          | 0,2                  | 0,05    | 15,01   | 61                             | 0             | 0,01   | 9        | 0,0001  | 0,045    | 5,25                      | 8,24    | 0,008  | 0      | 4,4     | 0,87    |
| ПР                                                             | Батон пшеничный                                          | 40           | 2,67                 | 0,53    | 13,73   | 70,4                           | 0,13          | 0,013  | 0,1      | 0       | 0,93     | 14                        | 63,2    | 0,013  | 0,013  | 18,8    | 1,6     |
| Итого за Завтрак молочный                                      |                                                          | 580          | 22,18                | 34,12   | 43,19   | 565,83                         | 0,319         | 0,733  | 22,44    | 0,1431  | 1,205    | 179,59                    | 396,08  | 0,085  | 0,014  | 57,92   | 8,37    |
| % от суточной нормы                                            |                                                          |              | 28,81%               | 43,19%  | 12,89%  | 24,08%                         | 26,58%        | 52,36% | 37,40%   | 20,44%  | 12,05%   | 16,33%                    | 36,01%  | 0,85%  | 14,00% | 23,17%  | 69,75%  |
| Обед (полноценный рацион питания)                              |                                                          |              |                      |         |         |                                |               |        |          |         |          |                           |         |        |        |         |         |
| 52                                                             | Салат из свеклы с маслом растительным                    | 60           | 0,86                 | 3,05    | 5,13    | 50,13                          | 0,01          | 0,02   | 5,7      | 0,01    | 0,1      | 26,61                     | 25,64   | 0,43   | 0,01   | 12,9    | 0,84    |
| 138 (2)                                                        | Суп картофельный с крупой (пшено)                        | 200          | 2,1                  | 2,1     | 15,5    | 90                             | 0,08          | 0,04   | 5,6      | 0,08    |          | 12,64                     | 0       |        | 0      | 19,2    | 0,72    |
| 295                                                            | Котлета "Куриная" рубленная из цыплят бройлеров          | 90           | 13,7                 | 5,2     | 9,1     | 138,42                         | 0,081         | 0,07   | 0,22     | 0,0009  | 0,0666   | 12,6                      | 84,6    | 1,05   | 0,036  | 14,6    | 1,7     |
| 297(ЯС)                                                        | Каша рисовая рассыпчатая                                 | 150          | 3,6                  | 3,51    | 36,63   | 195,78                         | 0,08          | 0,06   | 8,27     | 0,08    |          | 53,87                     | 0       |        | 0      | 58,83   | 1,19    |
| 377                                                            | Чай с лимоном                                            | 200/4        | 0,26                 | 0,06    | 15,22   | 62,5                           |               | 0,01   | 2,9      | 0       | 0,06     | 8,05                      | 9,78    | 0,017  | 0      | 5,24    | 0,87    |
| ПР                                                             | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 40           | 2,64                 | 0,48    | 13,68   | 66,2                           | 0,08          | 0,04   | 0        | 0       | 2,4      | 14                        | 63,2    | 1,2    | 0,001  | 9,4     | 0,78    |
| ПР                                                             | Хлеб пшеничный                                           | 30           | 1,52                 | 0,16    | 9,84    | 44,4                           | 0,02          | 0,01   | 0,44     | 0       | 0,7      | 4                         | 13      | 0,008  | 0,001  | 0       | 0,22    |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания)                     |                                                          | 774          | 24,68                | 14,56   | 105,1   | 647,43                         | 0,351         | 0,25   | 23,13    | 0,1709  | 3,3266   | 131,77                    | 196,22  | 2,705  | 0,048  | 120,17  | 6,32    |
| % от суточной нормы                                            |                                                          |              | 32,05%               | 18,43%  | 31,37%  | 27,55%                         | 29,25%        | 17,86% | 38,55%   | 24,41%  | 33,27%   | 11,98%                    | 17,84%  | 27,05% | 48,00% | 48,07%  | 52,67%  |
| Полдник                                                        |                                                          |              |                      |         |         |                                |               |        |          |         |          |                           |         |        |        |         |         |
| ПР                                                             | Булочка "Веснушка"                                       | 100          | 7,86                 | 5,57    | 53,71   | 297,14                         | 0,1           | 0,04   | 0        | 0,1     |          | 16,17                     | 0       | 0      | 0      | 11,19   | 0,9     |
| 648                                                            | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200          | 0                    | 0       | 20      | 76                             | 0             | 0      | 0        | 0       |          | 0,48                      | 0       | 0      | 0      | 0       | 0,06    |
| Итого за Полдник                                               |                                                          | 300          | 7,86                 | 5,57    | 73,71   | 373,14                         | 0,1           | 0,04   | 0        | 0,1     | 0        | 16,65                     | 0       | 0      | 0      | 11,19   | 0,96    |
| % от суточной нормы                                            |                                                          |              | 10,21%               | 7,05%   | 22,00%  | 15,88%                         | 8,33%         | 2,86%  | 0,00%    | 14,29%  | 0,00%    | 1,51%                     | 0,00%   | 0,00%  | 0,00%  | 4,48%   | 8,00%   |
| Итого в день                                                   |                                                          |              | 54,72                | 54,25   | 222     | 1586,4                         | 0,77          | 1,023  | 45,57    | 0,414   | 4,5316   | 328,01                    | 592,3   | 2,79   | 0,062  | 189,28  | 15,65   |
| суточная норма                                                 |                                                          |              | 77                   | 79      | 335     | 2350                           | 1,2           | 1,4    | 60       | 0,7     | 10       | 1100                      | 1100    | 10     | 0,1    | 250     | 12      |
| % от суточной нормы                                            |                                                          |              | 71,06%               | 68,67%  | 66,27%  | 67,51%                         | 64,17%        | 73,07% | 75,95%   | 59,14%  | 45,32%   | 29,82%                    | 53,85%  | 27,90% | 62,00% | 75,71%  | 130,42% |
| Итого средняя за завтрак в неделю                              |                                                          |              | 22,937               | 21,8902 | 73,5758 | 579,808                        | 0,2682        | 0,383  | 13,5666  | 0,38464 | 2,0204   | 230,696                   | 352,522 | 1,3232 | 0,0252 | 69,4794 | 5,124   |
| суточная норма                                                 |                                                          |              | 77                   | 79      | 335     | 2350                           | 1,2           | 1,4    | 60       | 0,7     | 10       | 1100                      | 1100    | 10     | 0,1    | 250     | 12      |
| % от суточной нормы                                            |                                                          |              | 29,79%               | 27,71%  | 21,96%  | 24,67%                         | 22,35%        | 27,36% | 22,61%   | 54,95%  | 20,20%   | 20,97%                    | 32,05%  | 13,23% | 25,20% | 27,79%  | 42,70%  |

|                                                                  |                                                           |              |                      |        |             |                          |               |        |        |          |                                       |                           |                 |         |        |          |          |         |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|-------------|--------------------------|---------------|--------|--------|----------|---------------------------------------|---------------------------|-----------------|---------|--------|----------|----------|---------|
| Итого средняя за обед в неделю                                   |                                                           |              |                      | 25,371 | 25,6022     | 99,6738                  | 731,788       | 0,5628 | 0,4468 | 33,0126  | 0,54458                               | 5,18982                   | 146,2           | 333,908 | 2,503  | 0,025984 | 101,8474 | 6,19    |
| суточная норма                                                   |                                                           |              |                      | 77     | 79          | 335                      | 2350          | 1,2    | 1,4    | 60       | 0,7                                   | 10                        | 1100            | 1100    | 10     | 0,1      | 250      | 12      |
| % от суточной нормы                                              |                                                           |              |                      | 32,95% | 32,41%      | 29,75%                   | 31,14%        | 46,90% | 31,91% | 55,02%   | 77,80%                                | 51,90%                    | 13,29%          | 30,36%  | 25,03% | 25,98%   | 40,74%   | 51,58%  |
| Итого средняя за полдник в неделю                                |                                                           |              |                      | 9,238  | 7,33        | 63,372                   | 356,198       | 0,1    | 0,144  | 1,58     | 0,1                                   | 0,0122                    | 88,224          | 83,074  | 0,084  | 0,0002   | 21,898   | 1,426   |
| суточная норма                                                   |                                                           |              |                      | 77     | 79          | 335                      | 2350          | 1,2    | 1,4    | 60       | 0,7                                   | 10                        | 1100            | 1100    | 10     | 0,1      | 250      | 12      |
| % от суточной нормы                                              |                                                           |              |                      | 12,00% | 9,28%       | 18,92%                   | 15,16%        | 8,33%  | 10,29% | 2,63%    | 14,29%                                | 0,12%                     | 8,02%           | 7,55%   | 0,84%  | 0,20%    | 8,76%    | 11,88%  |
| Итого в день за 1 -ую неделю                                     |                                                           |              |                      | 57,546 | 54,8224     | 236,6216                 | 1667,794      | 0,931  | 0,9738 | 48,1592  | 1,02922                               | 7,22242                   | 465,119         | 769,504 | 3,9102 | 0,051384 | 193,2248 | 12,74   |
| суточная норма                                                   |                                                           |              |                      | 77     | 79          | 335                      | 2350          | 1,2    | 1,4    | 60       | 0,7                                   | 10                        | 1100            | 1100    | 10     | 0,1      | 250      | 12      |
| % от суточной нормы                                              |                                                           |              |                      | 74,74% | 69,40%      | 70,63%                   | 70,97%        | 77,58% | 69,56% | 80,27%   | 147,03%                               | 72,22%                    | 42,28%          | 69,95%  | 39,10% | 51,38%   | 77,29%   | 106,17% |
|                                                                  |                                                           |              |                      |        |             |                          |               |        |        |          | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |                           |                 |         |        |          |          |         |
| Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6) |                                                           |              |                      |        |             |                          |               |        |        |          |                                       |                           |                 |         |        |          |          |         |
| Рацион: Школа                                                    |                                                           |              |                      |        | понедельник |                          |               |        |        | Сезон:   |                                       |                           | осенне-весенний |         |        |          |          |         |
|                                                                  |                                                           |              | Неделя:              |        | 2           |                          |               |        |        | Возраст: |                                       |                           | 7-11 лет        |         |        |          |          |         |
| №                                                                | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |             | Энерге-                  | Витамины (мг) |        |        |          |                                       | Минеральные вещества (мг) |                 |         |        |          |          |         |
| рец.                                                             |                                                           |              | Б                    | Ж      | У           | тическая ценность (ккал) | В1            | В2     | С      | А        | Е                                     | Ca                        | Р               | ZN      | I      | Mg       | Fe       |         |
| 1                                                                | 2                                                         | 3            | 4                    | 5      | 6           | 7                        | 8             | 9      | 10     | 11       | 12                                    | 13                        | 14              | 15      | 16     | 17       | 18       |         |
| Завтрак молочный                                                 |                                                           |              |                      |        |             |                          |               |        |        |          |                                       |                           |                 |         |        |          |          |         |
| 338                                                              | Фрукт порционно / Апельсин 1 шт                           | 100          | 0,9                  | 0,2    | 8,1         | 37,8                     | 0,04          | 0,03   | 60     | 0,01     | 0,2                                   | 34                        | 23              | 0,2     | 0      | 15       | 0,3      |         |
| 15                                                               | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%                  | 20           | 4,64                 | 6,8    | 0,02        | 79,8                     | 0,01          | 0,06   | 0,14   | 0,046    | 0,1                                   | 176                       | 100             | 0,8     | 0,04   | 7        | 0,26     |         |
| 173                                                              | Каша гречневая молочная с маслом сливочным                | 200          | 7,3                  | 12,5   | 54,3        | 345,3                    | 0,1           | 0,2    | 3,4    | 0,037    | 1,3                                   | 147,6                     | 198,6           | 0       | 0      | 57,8     | 1,3      |         |
| 379                                                              | Кофейный напиток на молоке                                | 200          | 2,8                  | 3,2    | 24,66       | 132,48                   | 0,04          | 0,15   | 1,3    | 0,03     | 0,06                                  | 120,4                     | 90              | 1,1     | 0,01   | 14       | 0,12     |         |
| ПР                                                               | Батон пшеничный                                           | 40           | 2,67                 | 0,53   | 13,73       | 70,4                     | 0,13          | 0,013  | 0,1    | 0        | 0,93                                  | 14                        | 63,2            | 0,013   | 0,013  | 18,8     | 1,6      |         |
| Итого за Завтрак молочный                                        |                                                           | 560          | 18,31                | 23,23  | 100,81      | 665,78                   | 0,32          | 0,453  | 64,94  | 0,123    | 2,59                                  | 492                       | 474,8           | 2,113   | 0,063  | 112,6    | 3,58     |         |
| % от суточной нормы                                              |                                                           |              | 23,78%               | 29,41% | 30,09%      | 28,33%                   | 26,67%        | 32,36% | 108,2% | 17,57%   | 25,90%                                | 44,73%                    | 43,16%          | 21,13%  | 63,00% | 45,04%   | 29,83%   |         |
| Обед (полноценный рацион питания)                                |                                                           |              |                      |        |             |                          |               |        |        |          |                                       |                           |                 |         |        |          |          |         |
| * 21                                                             | Салат из солёных огурцов с луком                          | 60           | 0,5                  | 3,02   | 1,1         | 33,6                     | 0,09          | 0,02   | 4,25   | 0,09     |                                       | 20,38                     | 13,93           |         | 0      | 8,35     | 0,38     |         |
| 24                                                               | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 60           | 0,3                  | 2      | 1,6         | 25,6                     | 0,06          | 0,04   | 12,4   | 0        | 1,5                                   | 28,2                      | 32,3            | 0,3     | 0      | 18,6     | 0,5      |         |
| 84                                                               | Борщ "Сибирский" с фасолью                                | 200          | 1,77                 | 2,65   | 12,74       | 81,89                    | 0,05          | 0,05   | 19     | 0,74     | 0,1                                   | 43,11                     | 48,75           | 1,3     | 0,003  | 22,44    | 0,8      |         |
| 260                                                              | Гуляш из куриного филе                                    | 90           | 11,295               | 11,691 | 3,609       | 164,25                   | 0,063         | 0,099  | 4,563  | 1,341    | 2,025                                 | 27,468                    | 107,271         |         |        | 21,627   | 1,89     |         |
| 203                                                              | Макаронные изделия с маслом сливочным                     | 150          | 5,52                 | 4,52   | 26,45       | 168,56                   | 0,09          | 0,03   | 0      | 0,033    | 1,25                                  | 13,3                      | 46,21           | 0,01    | 0,002  | 8,47     | 0,86     |         |
| 648                                                              | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах  | 200          | 0                    | 0      | 20          | 76                       | 0             | 0      | 0      | 0        |                                       | 0,48                      | 0               | 0       | 0      | 0        | 0,06     |         |
| ПР                                                               | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 40           | 2,64                 | 0,48   | 13,68       | 69,6                     | 0,08          | 0,04   | 0      | 0        | 2,4                                   | 14                        | 63,2            | 1,2     | 0,001  | 9,4      | 0,78     |         |
| ПР                                                               | Хлеб пшеничный                                            | 30           | 1,52                 | 0,16   | 9,84        | 46,9                     | 0,02          | 0,01   | 0,44   | 0        | 0,7                                   | 4                         | 13              | 0,008   | 0,001  | 0        | 0,22     |         |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания)                       |                                                           | 770          | 23,045               | 21,501 | 87,919      | 632,8                    | 0,363         | 0,269  | 36,403 | 2,114    | 7,975                                 | 130,558                   | 310,731         | 2,818   | 0,007  | 80,537   | 5,11     |         |
| % от суточной нормы                                              |                                                           |              | 29,93%               | 27,22% | 26,24%      | 26,93%                   | 30,25%        | 19,21% | 60,67% | 302,0%   | 79,75%                                | 11,87%                    | 28,25%          | 28,18%  | 7,00%  | 32,21%   | 42,58%   |         |
| Полдник                                                          |                                                           |              |                      |        |             |                          |               |        |        |          |                                       |                           |                 |         |        |          |          |         |
| ПР                                                               | Булочка сдобная                                           | 80           | 5,95                 | 6,05   | 38,22       | 231,11                   | 0,06          | 0,06   | 0,02   | 0,06     |                                       | 19,49                     | 55,89           |         | 0      | 8,27     | 0,7      |         |
| 376                                                              | Чай с сахаром                                             | 200          | 0,2                  | 0,05   | 15,01       | 61                       | 0             | 0,01   | 9      | 0,0001   | 0,045                                 | 5,25                      | 8,24            | 0,008   | 0      | 4,4      | 0,87     |         |

|                                                                |                                                   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |                                       |                 |                           |         |        |        |         |        |        |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|---------------------------------------|-----------------|---------------------------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|
| Итого за Полдник                                               |                                                   |              | 280                  | 6,15    | 6,1     | 53,23                          | 292,11        | 0,06   | 0,07     | 9,02                                  | 0,0601          | 0,045                     | 24,74   | 64,13  | 0,008  | 0       | 12,67  | 1,57   |
| % от суточной нормы                                            |                                                   |              |                      | 7,99%   | 7,72%   | 15,89%                         | 12,43%        | 5,00%  | 5,00%    | 15,03%                                | 8,59%           | 0,45%                     | 2,25%   | 5,83%  | 0,08%  | 0,00%   | 5,07%  | 13,08% |
| Итого в день                                                   |                                                   |              | 47,505               | 50,831  | 241,959 | 1590,69                        | 0,743         | 0,792  | 110,363  | 2,2971                                | 10,61           | 647,298                   | 849,661 | 4,939  | 0,07   | 205,807 | 10,26  |        |
| суточная норма                                                 |                                                   |              | 77                   | 79      | 335     | 2350                           | 1,2           | 1,4    | 60       | 0,7                                   | 10              | 1100                      | 1100    | 10     | 0,1    | 250     | 12     |        |
| % от суточной нормы                                            |                                                   |              | 61,69%               | 64,34%  | 72,23%  | 67,69%                         | 61,92%        | 56,57% | 183,94%  | 328,16%                               | 106,10%         | 58,85%                    | 77,24%  | 49,39% | 70,00% | 82,32%  | 85,50% |        |
|                                                                |                                                   |              |                      |         |         |                                |               |        |          | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |                 |                           |         |        |        |         |        |        |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7) |                                                   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |                                       |                 |                           |         |        |        |         |        |        |
| Рацион: Школа                                                  |                                                   |              |                      | вторник |         |                                |               |        | Сезон:   |                                       | осенне-весенний |                           |         |        |        |         |        |        |
|                                                                |                                                   |              | Неделя:              |         | 2       |                                |               |        | Возраст: |                                       | 7-11 лет        |                           |         |        |        |         |        |        |
| №                                                              | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энерге-                        | Витамины (мг) |        |          |                                       |                 | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |         |        |        |
| рец.                                                           |                                                   |              | Б                    | Ж       | У       | тическая<br>ценность<br>(ккал) | В1            | В2     | С        | А                                     | Е               | Ca                        | Р       | ZN     | I      | Mg      | Fe     |        |
| 1                                                              | 2                                                 | 3            | 4                    | 5       | 6       | 7                              | 8             | 9      | 10       | 11                                    | 12              | 13                        | 14      | 15     | 16     | 17      | 18     |        |
| Завтрак мясной                                                 |                                                   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |                                       |                 |                           |         |        |        |         |        |        |
| 338 *                                                          | Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.                    | 100          | 0,4                  | 0,4     | 9,8     | 42                             | 0,04          | 0,02   | 10       | 0                                     | 0,2             | 16                        | 11      | 0      | 0      | 9       | 2,2    |        |
| 71                                                             | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий | 40           | 0,33                 | 0,04    | 1,13    | 6,23                           | 0,009         | 0,01   | 3        | 0,003                                 | 0,03            | 6,9                       | 12,6    | 0,064  | 0,001  | 4,2     | 0,18   |        |
| 392                                                            | Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе          | 90           | 9,9                  | 10,53   | 7,02    | 162                            | 0,05          | 0      | 0,09     | 0,05                                  |                 | 9                         | 90,9    | 0      | 0      | 11,7    | 1,44   |        |
| 175                                                            | Каша "Дружба" с маслом сливочным                  | 150          | 3,5                  | 5       | 25,2    | 152,8                          | 0,1           | 0,1    | 3,4      | 0,037                                 | 0               | 127,4                     | 183,5   | 0      | 0      | 55,1    | 0,3    |        |
| 376                                                            | Чай с сахаром                                     | 200          | 0,2                  | 0,05    | 15,01   | 61                             | 0             | 0,01   | 9        | 0,0001                                | 0,045           | 5,25                      | 8,24    | 0,008  | 0      | 4,4     | 0,87   |        |
| ПР                                                             | Хлеб пшеничный                                    | 40           | 3,04                 | 0,32    | 19,68   | 88,8                           | 0,04          | 0,01   | 0,88     | 0                                     | 0,7             | 8                         | 26      | 0,008  | 0,003  | 0       | 0,44   |        |
| Итого за Завтрак мясной                                        |                                                   | 520          | 16,97                | 15,94   | 68,04   | 470,83                         | 0,199         | 0,13   | 16,37    | 0,0901                                | 0,775           | 156,55                    | 321,24  | 0,08   | 0,004  | 75,4    | 3,23   |        |
| % от суточной нормы                                            |                                                   |              | 22,04%               | 20,18%  | 20,31%  | 20,04%                         | 16,58%        | 9,29%  | 27,28%   | 12,87%                                | 7,75%           | 14,23%                    | 29,20%  | 0,80%  | 4,00%  | 30,16%  | 26,92% |        |
| Обед (полноценный рацион питания)                              |                                                   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |                                       |                 |                           |         |        |        |         |        |        |
| 45                                                             | Винегрет овощной                                  | 60           | 0,81                 | 3,7     | 4,61    | 54,96                          | 0,03          | 0,04   | 7,95     | 0,03                                  |                 | 20,13                     | 24,1    |        | 0      | 12,81   | 0,53   |        |
| 113                                                            | Суп-лапша домашняя с птицей отварной              | 200//10      | 6,9                  | 6,95    | 18,76   | 165,2                          | 0,18          | 0,17   | 4,2      | 0,82                                  | 0,3             | 34,7                      | 75,88   | 0,1    | 0      | 14,5    | 0,99   |        |
| 293                                                            | Птица, порционная запечённая                      | 90           | 19                   | 10,87   | 0,17    | 174,53                         | 0,09          | 0,17   | 0,02     | 0                                     | 0               | 19,5                      | 1,6     | 0      | 0      | 17,08   | 1,86   |        |
| 139                                                            | Капуста тушеная                                   | 150          | 2,77                 | 4,84    | 10,78   | 97,76                          | 0,64          | 0,13   | 0,16     | 0,025                                 | 0,01            | 73,05                     | 54      | 3,5    | 0,017  | 27,75   | 1,09   |        |
| 349                                                            | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный  | 200          | 0,22                 |         | 24,42   | 98,56                          |               |        | 0,2      |                                       |                 | 22,6                      | 7,7     | 0      | 0      | 3       | 0,66   |        |
| ПР                                                             | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40           | 2,64                 | 0,48    | 13,68   | 69,6                           | 0,08          | 0,04   | 0        | 0                                     | 2,4             | 14                        | 63,2    | 1,2    | 0,001  | 9,4     | 0,78   |        |
| ПР                                                             | Хлеб пшеничный                                    | 30           | 1,52                 | 0,16    | 9,84    | 46,9                           | 0,02          | 0,01   | 0,44     | 0                                     | 0,7             | 4                         | 13      | 0,008  | 0,001  | 0       | 0,22   |        |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания)                     |                                                   | 780          | 33,86                | 27      | 82,26   | 707,51                         | 1,04          | 0,56   | 12,97    | 0,875                                 | 3,41            | 187,98                    | 239,48  | 4,808  | 0,019  | 84,54   | 6,13   |        |
| % от суточной нормы                                            |                                                   |              | 43,97%               | 33,90%  | 25,20%  | 30,50%                         | 87,60%        | 39,50% | 22,70%   | 226,4%                                | 36,10%          | 17,40%                    | 22,70%  | 48,20% | 60,00% | 34,90%  | 52,50% |        |
| Полдник                                                        |                                                   |              |                      |         |         |                                |               |        |          |                                       |                 |                           |         |        |        |         |        |        |
| ПР                                                             | Булочка "Веснушка"                                | 100          | 7,86                 | 5,57    | 53,71   | 297,14                         | 0,1           | 0,04   | 0        | 0,1                                   |                 | 16,17                     | 0       | 0      | 0      | 11,19   | 0,9    |        |
| 349                                                            | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный  | 200          | 0,22                 | 0       | 24,42   | 98,56                          |               |        | 0,2      |                                       |                 | 22,6                      | 7,7     | 0      | 0      | 3       | 0,66   |        |
| Итого за Полдник                                               |                                                   | 300          | 8,08                 | 5,57    | 78,13   | 395,7                          | 0,1           | 0,04   | 0,2      | 0,1                                   | 0               | 38,77                     | 7,7     | 0      | 0      | 14,19   | 1,56   |        |
| % от суточной нормы                                            |                                                   |              | 10,49%               | 7,05%   | 23,32%  | 16,84%                         | 8,33%         | 2,86%  | 0,33%    | 14,29%                                | 0,00%           | 3,52%                     | 0,70%   | 0,00%  | 0,00%  | 5,68%   | 13,00% |        |
| Итого в день                                                   |                                                   |              | 58,91                | 48,51   | 228,43  | 1574,04                        | 1,339         | 0,73   | 29,54    | 1,0651                                | 4,185           | 383,3                     | 568,42  | 4,888  | 0,023  | 174,13  | 10,92  |        |

[illegible]

| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)                                  |                                                |  |              |                      |        |        |                                |               |        |          |                                       |                 |                           |        |        |        |        |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|---------------|--------|----------|---------------------------------------|-----------------|---------------------------|--------|--------|--------|--------|---------|
| Рацион: Школа                                                                                   |                                                |  |              |                      | среда  |        |                                |               |        | Сезон:   |                                       | осенне-весенний |                           |        |        |        |        |         |
|                                                                                                 |                                                |  | Неделя:      |                      | 2      |        |                                |               |        | Возраст: |                                       | 7-11 лет        |                           |        |        |        |        |         |
| №                                                                                               | Прием пищи, наименование блюда                 |  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энерге-                        | Витамины (мг) |        |          |                                       |                 | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |        |         |
| рец.                                                                                            |                                                |  |              | Б                    | Ж      | У      | тическая<br>ценность<br>(ккал) | В1            | В2     | С        | А                                     | Е               | Ca                        | Р      | ZN     | I      | Mg     | Fe      |
| 1                                                                                               | 2                                              |  | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7                              | 8             | 9      | 10       | 11                                    | 12              | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17     | 18      |
| Завтрак молочный                                                                                |                                                |  |              |                      |        |        |                                |               |        |          |                                       |                 |                           |        |        |        |        |         |
| б/н                                                                                             | Повидло                                        |  | 30           | 0,15                 | 0      | 17,85  | 71,7                           |               |        |          |                                       |                 |                           |        |        |        |        |         |
| 222                                                                                             | Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным  |  | 170          | 15,23                | 17,5   | 36,7   | 355,9                          | 0,09          | 0,3    | 0,48     | 0,22                                  | 1,8             | 143,7                     | 290,6  | 2,2    | 0,008  | 48,51  | 1,31    |
| 376                                                                                             | Чай с сахаром                                  |  | 200          | 0,2                  | 0,05   | 15,01  | 61                             | 0             | 0,01   | 9        | 0,0001                                | 0,045           | 5,25                      | 8,24   | 0,008  | 0      | 4,4    | 0,87    |
| ПР                                                                                              | Батон пшеничный                                |  | 40           | 2,67                 | 0,53   | 13,73  | 70,4                           | 0,13          | 0,013  | 0,1      | 0                                     | 0,93            | 14                        | 63,2   | 0,013  | 0,013  | 18,8   | 1,6     |
| Итого за Завтрак молочный                                                                       |                                                |  | 440          | 18,25                | 18,08  | 83,29  | 559                            | 0,22          | 0,323  | 9,58     | 0,2201                                | 2,775           | 162,95                    | 362,04 | 2,221  | 0,021  | 71,71  | 3,78    |
| % от суточной нормы                                                                             |                                                |  |              | 23,70%               | 22,89% | 24,86% | 23,79%                         | 18,33%        | 23,07% | 15,97%   | 31,4%                                 | 27,75%          | 14,81%                    | 32,91% | 22,21% | 21,00% | 28,68% | 31,50%  |
| Обед (полноценный рацион питания)                                                               |                                                |  |              |                      |        |        |                                |               |        |          |                                       |                 |                           |        |        |        |        |         |
| *336                                                                                            | Морковь припущенная                            |  | 60           | 0,76                 | 1,73   | 4,26   | 34,17                          | 0,03          | 0      | 2,41     | 0,03                                  |                 | 18,49                     | 31,36  |        | 0      | 20,5   | 0,04    |
| 71                                                                                              | Салат из моркови                               |  | 60           | 0,6                  | 2,7    | 8,7    | 60                             | 0,01          | 0,02   | 2,3      | 0,01                                  |                 | 12,29                     | 0      |        | 0      | 7,02   | 0,32    |
| 138 (2)                                                                                         | Суп картофельный с крупой (рис)                |  | 200          | 2,1                  | 2,1    | 15,5   | 90                             | 0,08          | 0,04   | 5,6      | 0,08                                  |                 | 12,64                     | 0      |        | 0      | 19,2   | 0,72    |
| 259                                                                                             | Жаркое по- домашнему                           |  | 240          | 22,22                | 24,82  | 22,73  | 404,57                         | 0,17          | 0,24   | 9,26     | 0,17                                  |                 | 41,83                     | 282,17 |        | 0      | 58,25  | 5,3     |
| 377                                                                                             | Чай с лимоном                                  |  | 200//4       | 0,26                 | 0,06   | 15,22  | 62,5                           |               | 0,01   | 2,9      | 0                                     | 0,06            | 8,05                      | 9,78   | 0,017  | 0      | 5,24   | 0,87    |
| ПР                                                                                              | Хлеб ржано-пшеничный                           |  | 40           | 2,64                 | 0,48   | 13,68  | 69,6                           | 0,08          | 0,04   | 0        | 0                                     | 2,4             | 14                        | 63,2   | 1,2    | 0,001  | 9,4    | 0,78    |
| ПР                                                                                              | Хлеб пшеничный                                 |  | 30           | 1,52                 | 0,16   | 9,84   | 46,9                           | 0,02          | 0,01   | 0,44     | 0                                     | 0,7             | 4                         | 13     | 0,008  | 0,001  | 0      | 0,22    |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания)                                                      |                                                |  | 774          | 29,34                | 30,32  | 85,67  | 733,57                         | 0,36          | 0,36   | 20,5     | 0,26                                  | 3,16            | 92,81                     | 368,15 | 1,225  | 0,002  | 99,11  | 8,21    |
| % от суточной нормы                                                                             |                                                |  |              | 38,10%               | 38,38% | 25,57% | 31,22%                         | 30,00%        | 25,71% | 34,17%   | 37,14%                                | 31,60%          | 8,44%                     | 33,47% | 12,25% | 2,00%  | 39,64% | 68,42%  |
| Полдник                                                                                         |                                                |  |              |                      |        |        |                                |               |        |          |                                       |                 |                           |        |        |        |        |         |
| ПР                                                                                              | Булочка творожная                              |  | 100          | 13,08                | 6,06   | 49,58  | 306                            | 0,14          | 0,18   | 0,18     | 0,14                                  |                 | 75,8                      | 140    |        | 0      | 34,6   | 1,52    |
| 349                                                                                             | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный |  | С-200        | 0,22                 | 0      | 24,42  | 98,56                          |               |        | 0,2      |                                       |                 | 22,6                      | 7,7    | 0      | 0      | 3      | 0,66    |
| Итого за Полдник                                                                                |                                                |  | 300          | 13,3                 | 6,06   | 74     | 404,56                         | 0,14          | 0,18   | 0,38     | 0,14                                  | 0               | 98,4                      | 147,7  | 0      | 0      | 37,6   | 2,18    |
| % от суточной нормы                                                                             |                                                |  |              | 17,27%               | 7,67%  | 22,09% | 17,22%                         | 11,67%        | 12,86% | 0,63%    | 20,00%                                | 0,00%           | 8,95%                     | 13,43% | 0,00%  | 0,00%  | 15,04% | 18,17%  |
| Итого в день                                                                                    |                                                |  |              | 60,89                | 54,46  | 242,96 | 1697,13                        | 0,72          | 0,863  | 30,46    | 0,6201                                | 5,935           | 354,16                    | 877,89 | 3,446  | 0,023  | 208,42 | 14,17   |
| суточная норма                                                                                  |                                                |  |              | 77                   | 79     | 335    | 2350                           | 1,2           | 1,4    | 60       | 0,7                                   | 10              | 1100                      | 1100   | 10     | 0,1    | 250    | 12      |
| % от суточной нормы                                                                             |                                                |  |              | 79,08%               | 68,94% | 72,53% | 72,22%                         | 60,00%        | 61,64% | 50,77%   | 88,59%                                | 59,35%          | 32,20%                    | 79,81% | 34,46% | 23,00% | 83,37% | 118,08% |
| ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержащие (в т.ч. обогащенные) |                                                |  |              |                      |        |        |                                |               |        |          | Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 |                 |                           |        |        |        |        |         |
|                                                                                                 |                                                |  |              |                      |        |        |                                |               |        |          |                                       |                 |                           |        |        |        |        |         |

| Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9) |                                                          |              |                      |         |        |                          |               |        |          |                                       |                 |                           |        |        |        |        |        |  |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------|--------|--------------------------|---------------|--------|----------|---------------------------------------|-----------------|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--|
| Рацион: Школа                                                    |                                                          |              |                      | четверг |        |                          |               |        | Сезон:   |                                       | осенне-весенний |                           |        |        |        |        |        |  |
|                                                                  |                                                          |              | Неделя:              | 2       |        |                          |               |        | Возраст: |                                       | 7-11 лет        |                           |        |        |        |        |        |  |
| №                                                                | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |        | Энерге-                  | Витамины (мг) |        |          |                                       |                 | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |        |        |  |
| рец.                                                             |                                                          |              | Б                    | Ж       | У      | тическая ценность (ккал) | В1            | В2     | С        | А                                     | Е               | Са                        | Р      | ZN     | I      | Mg     | Fe     |  |
| 1                                                                | 2                                                        | 3            | 4                    | 5       | 6      | 7                        | 8             | 9      | 10       | 11                                    | 12              | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17     | 18     |  |
| Завтрак мясной                                                   |                                                          |              |                      |         |        |                          |               |        |          |                                       |                 |                           |        |        |        |        |        |  |
| *115                                                             | Икра кабачковая (промышленного производства)             | 30           | 0,57                 | 2,67    | 2,31   | 35,7                     | 0,01          | 0      | 2,1      | 0,01                                  |                 | 12,3                      | 11,1   |        | 0      | 4,5    | 0,21   |  |
| 71                                                               | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец               | 40           | 0,33                 | 0,04    | 1,13   | 6,23                     | 0,009         | 0,01   | 3        | 0,003                                 | 0,03            | 6,9                       | 12,6   | 0,064  | 0,001  | 4,2    | 0,18   |  |
| 279                                                              | Тефтели "Детские" под овощным соусом                     | 80/20        | 11,7                 | 14,1    | 14,9   | 233,4                    | 0,16          | 0,13   | 0,31     | 0,009                                 | 0,01            | 12,65                     | 138,55 | 1,99   | 0,03   | 20,29  | 1,73   |  |
| 203                                                              | Макаронные изделия с маслом сливочным                    | 150          | 5,52                 | 4,52    | 26,45  | 161,9                    | 0,09          | 0,03   | 0        | 0,03                                  | 1,25            | 13,28                     | 46,21  | 0,78   | 0,002  | 8,47   | 0,86   |  |
| 338                                                              | Фрукт порционно / Яблоко 1шт                             | 100          | 0,4                  | 0,4     | 9,8    | 44,4                     | 0,04          | 0,02   | 10       | 0                                     | 0,2             | 16                        | 11     | 0      | 0      | 9      | 2,2    |  |
| 381                                                              | Кофейный напиток с сахаром                               | 200          |                      |         | 19,96  | 75                       |               |        |          |                                       | 0               | 0,4                       |        | 0      |        |        | 0,06   |  |
| ПР                                                               | Хлеб пшеничный                                           | 40           | 3,04                 | 0,32    | 19,68  | 89                       | 0,04          | 0,01   | 0,88     | 0                                     | 0,7             | 8                         | 26     | 0,008  | 0,003  | 0      | 0,44   |  |
| Итого за Завтрак мясной                                          |                                                          | 630          | 20,99                | 19,38   | 91,92  | 609,93                   | 0,339         | 0,2    | 14,19    | 0,042                                 | 2,19            | 57,23                     | 234,36 | 2,842  | 0,036  | 41,96  | 5,47   |  |
| % от суточной нормы                                              |                                                          |              | 27,26%               | 24,53%  | 27,44% | 25,95%                   | 28,25%        | 14,29% | 23,65%   | 6,00%                                 | 21,90%          | 5,20%                     | 21,31% | 28,42% | 36,00% | 16,78% | 45,58% |  |
| Обед (полноценный рацион питания)                                |                                                          |              |                      |         |        |                          |               |        |          |                                       |                 |                           |        |        |        |        |        |  |
| 52                                                               | Салат из свеклы с маслом растительным                    | 60           | 0,86                 | 3,05    | 5,13   | 50,13                    | 0,01          | 0,02   | 5,7      | 0,01                                  | 0,1             | 26,61                     | 25,64  | 0,43   | 0,01   | 12,9   | 0,84   |  |
| 124                                                              | Щи из свежей капусты с картофелем                        | 200          | 1,4                  | 4,5     | 6,8    | 76                       | 0,04          | 0,04   | 9,6      | 0,04                                  |                 | 25,44                     | 0      |        | 0      | 15,28  | 0,56   |  |
| 232                                                              | Рыба, запеченная под соусом                              | 90           | 19,99                | 10,49   | 2,69   | 185,1                    | 0,2           | 0,17   | 0,9      | 0,03                                  | 0,1125          | 37,5                      | 11,3   | 0,2    | 0,01   | 20,72  | 0,71   |  |
| 312                                                              | Картофельное пюре с маслом сливочным                     | 150          | 3,29                 | 7,06    | 22,21  | 165,54                   | 0,16          | 0,13   | 26,11    | 0,08                                  | 1,5             | 42,54                     | 97,8   | 0,299  | 0,001  | 33,06  | 1,19   |  |
| 376                                                              | Чай с сахаром                                            | 200          | 0,2                  | 0,05    | 15,01  | 61                       | 0             | 0,01   | 9        | 0,0001                                | 0,045           | 5,25                      | 8,24   | 0,008  | 0      | 4,4    | 0,87   |  |
| ПР                                                               | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 40           | 2,64                 | 0,48    | 13,68  | 69,6                     | 0,08          | 0,04   | 0        | 0                                     | 2,4             | 14                        | 63,2   | 1,2    | 0,001  | 9,4    | 0,78   |  |
| ПР                                                               | Хлеб пшеничный                                           | 30           | 1,52                 | 0,16    | 9,84   | 46,9                     | 0,02          | 0,01   | 0,44     | 0                                     | 0,7             | 4                         | 13     | 0,008  | 0,001  | 0      | 0,22   |  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания)                       |                                                          | 770          | 29,9                 | 25,79   | 75,36  | 654,27                   | 0,51          | 0,42   | 51,75    | 0,1601                                | 4,8575          | 155,34                    | 219,18 | 2,145  | 0,023  | 95,76  | 5,17   |  |
| % от суточной нормы                                              |                                                          |              | 38,83%               | 32,65%  | 22,50% | 27,84%                   | 42,50%        | 30,00% | 86,25%   | 22,87%                                | 48,58%          | 14,12%                    | 19,93% | 21,45% | 23,00% | 38,30% | 43,08% |  |
| Полдник                                                          |                                                          |              |                      |         |        |                          |               |        |          |                                       |                 |                           |        |        |        |        |        |  |
| ПР                                                               | Булочка "Декор Сложный"                                  | 65           | 4,16                 | 8,14    | 33,8   | 225,34                   | 0,06          | 0,05   | 0        | 0,06                                  |                 | 11,26                     | 0      |        | 0      | 0      | 0,6    |  |
| 648                                                              | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200          | 0                    | 0       | 20     | 76                       | 0             | 0      | 0        | 0                                     |                 | 0,48                      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0,06   |  |
| Итого за Полдник                                                 |                                                          | 265          | 4,16                 | 8,14    | 53,8   | 301,34                   | 0,06          | 0,05   | 0        | 0,06                                  | 0               | 11,74                     | 0      | 0      | 0      | 0      | 0,66   |  |
| % от суточной нормы                                              |                                                          |              | 5,40%                | 10,30%  | 16,06% | 12,82%                   | 5,00%         | 3,57%  | 0,00%    | 8,57%                                 | 0,00%           | 1,07%                     | 0,00%  | 0,00%  | 0,00%  | 0,00%  | 5,50%  |  |
| Итого в день                                                     |                                                          |              | 55,05                | 53,31   | 221,08 | 1565,54                  | 0,909         | 0,67   | 65,94    | 0,2621                                | 7,0475          | 224,31                    | 453,54 | 4,987  | 0,059  | 137,72 | 11,3   |  |
| суточная норма                                                   |                                                          |              | 77                   | 79      | 335    | 2350                     | 1,2           | 1,4    | 60       | 0,7                                   | 10              | 1100                      | 1100   | 10     | 0,1    | 250    | 12     |  |
| % от суточной нормы                                              |                                                          |              | 71,49%               | 67,48%  | 65,99% | 66,62%                   | 75,75%        | 47,86% | 109,90%  | 37,44%                                | 70,48%          | 20,39%                    | 41,23% | 49,87% | 59,00% | 55,09% | 94,17% |  |
|                                                                  |                                                          |              |                      |         |        |                          |               |        |          | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |                 |                           |        |        |        |        |        |  |

| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10) |                                                   |              |                      |        |         |                                |               |        |          |        |          |                           |        |        |        |         |         |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|--------|----------|---------------------------|--------|--------|--------|---------|---------|
| Рацион: Школа                                                   |                                                   |              |                      |        | пятница |                                |               |        |          | Сезон: |          | осенне-весенний           |        |        |        |         |         |
|                                                                 |                                                   |              | Неделя:              | 2      |         |                                |               |        | Возраст: |        | 7-11 лет |                           |        |        |        |         |         |
| №                                                               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-                        | Витамины (мг) |        |          |        |          | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |         |         |
| реп.                                                            |                                                   |              | Б                    | Ж      | У       | тическая<br>ценность<br>(ккал) | В1            | В2     | С        | А      | Е        | Ca                        | P      | ZN     | I      | Mg      | Fe      |
| 1                                                               | 2                                                 | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                              | 8             | 9      | 10       | 11     | 12       | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17      | 18      |
| Завтрак молочный                                                |                                                   |              |                      |        |         |                                |               |        |          |        |          |                           |        |        |        |         |         |
| 19 *                                                            | Холодная закуска: огурец консервированный         | 40           | 1,12                 | 0      | 0,52    | 6,44                           | 0             | 0      | 0        | 0      | 0        | 0                         | 0      | 0      | 0      | 0       | 0       |
| 71                                                              | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий | 40           | 0,33                 | 0,04   | 1,13    | 6,23                           | 0,009         | 0,01   | 3        | 0,003  | 0,03     | 6,9                       | 12,6   | 0,064  | 0,001  | 4,2     | 0,18    |
| 15                                                              | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%          | 20           | 4,64                 | 6,8    | 0,02    | 79,8                           | 0,01          | 0,06   | 0,14     | 0,046  | 0,1      | 176                       | 100    | 0,8    | 0,04   | 7       | 0,26    |
| 210                                                             | Омлет натуральный с маслом сливочным              | 200          | 18,58                | 33,1   | 3,52    | 386,2                          | 0,14          | 0,68   | 0,34     | 0,14   |          | 137,44                    | 301,04 |        | 0      | 21,52   | 3,52    |
| 341                                                             | Фрукт порционно / Апельсин 1 шт                   | 100          | 0,9                  | 0,2    | 8,1     | 35,8                           | 0,04          | 0,03   | 60       | 0,01   | 0,2      | 34                        | 23     | 0,2    | 0      | 15      | 0,3     |
| 376                                                             | Чай с сахаром                                     | 200          | 0,2                  | 0,05   | 15,01   | 61                             | 0             | 0,01   | 9        | 0,0001 | 0,045    | 5,25                      | 8,24   | 0,008  | 0      | 4,4     | 0,87    |
| ПР                                                              | Батон пшеничный                                   | 40           | 2,67                 | 0,53   | 13,73   | 70,4                           | 0,13          | 0,013  | 0,1      | 0      | 0,93     | 14                        | 63,2   | 0,013  | 0,013  | 18,8    | 1,6     |
| Итого за Завтрак молочный                                       |                                                   | 600          | 27,32                | 40,72  | 41,51   | 639,43                         | 0,329         | 0,803  | 72,58    | 0,1991 | 1,305    | 373,59                    | 508,08 | 1,085  | 0,054  | 70,92   | 6,73    |
| % от суточной нормы                                             |                                                   |              | 35,48%               | 51,54% | 12,39%  | 27,21%                         | 27,42%        | 57,36% | 121,0%   | 28,44% | 13,05%   | 33,96%                    | 46,19% | 10,85% | 54,00% | 28,37%  | 56,08%  |
| Обед (полноценный рацион питания)                               |                                                   |              |                      |        |         |                                |               |        |          |        |          |                           |        |        |        |         |         |
| 115                                                             | Икра кабачковая                                   | 60           | 1,14                 | 5,34   | 4,62    | 71,4                           | 0,01          | 0      | 4,2      | 0,01   |          | 24,6                      | 22,2   |        | 0      | 9       | 0,42    |
| 103                                                             | Суп картофельный с вермишелью                     | 200          | 2,16                 | 2,8    | 13,96   | 94,6                           | 0,08          | 0,04   | 6,6      | 0,08   | 0        | 23,36                     | 54,06  | 0      | 0      | 21,82   | 0,9     |
| 295                                                             | Котлета "Куриная" рубленная из цыплят бройлеров   | 90           | 13,7                 | 5,2    | 9,1     | 138,42                         | 0,081         | 0,07   | 0,22     | 0,0009 | 0,0666   | 12,6                      | 84,6   | 1,05   | 0,036  | 14,6    | 1,7     |
| 173                                                             | Каша гречневая рассыпчатая с маслом               | 150          | 6,57                 | 4,19   | 32,32   | 193,27                         | 0,06          | 0,03   | 0        | 0,03   | 2,55     | 18,12                     | 157,03 | 0,89   | 0,0014 | 104,45  | 3,55    |
| 389                                                             | Сок фруктовый**                                   | 200          | 1                    | 0,2    | 20,2    | 87                             | 0             | 0,08   | 4        | 0      | 0        | 31,1                      | 18     | 0      | 0      | 8       | 0,72    |
| ПР                                                              | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40           | 2,64                 | 0,48   | 13,68   | 69,6                           | 0,08          | 0,04   | 0        | 0      | 2,4      | 14                        | 63,2   | 1,2    | 0,001  | 9,4     | 0,78    |
| ПР                                                              | Хлеб пшеничный                                    | 30           | 1,52                 | 0,16   | 9,84    | 46,9                           | 0,02          | 0,01   | 0,44     | 0      | 0,7      | 4                         | 13     | 0,008  | 0,001  | 0       | 0,22    |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания)                      |                                                   | 770          | 28,73                | 18,37  | 103,72  | 701,19                         | 0,331         | 0,27   | 15,46    | 0,1209 | 5,7166   | 127,78                    | 412,09 | 3,148  | 0,0394 | 167,27  | 8,29    |
| % от суточной нормы                                             |                                                   |              | 37,31%               | 23,25% | 30,96%  | 29,84%                         | 27,58%        | 19,29% | 25,77%   | 17,27% | 57,17%   | 11,62%                    | 37,46% | 31,48% | 39,40% | 66,91%  | 69,08%  |
| Полдник                                                         |                                                   |              |                      |        |         |                                |               |        |          |        |          |                           |        |        |        |         |         |
| ПР                                                              | Булочка сдобная                                   | 80           | 5,95                 | 6,05   | 38,22   | 231,11                         | 0,06          | 0,06   | 0,02     | 0,06   |          | 19,49                     | 55,89  |        | 0      | 8,27    | 0,7     |
| 377                                                             | Чай с лимоном                                     | 200/4        | 0,26                 | 0,06   | 15,22   | 62,5                           |               | 0,01   | 2,9      | 0      | 0,06     | 8,05                      | 9,78   | 0,017  | 0      | 5,24    | 0,87    |
| Итого за Полдник                                                |                                                   | 284          | 6,21                 | 6,11   | 53,44   | 293,61                         | 0,06          | 0,07   | 2,92     | 0,06   | 0,06     | 27,54                     | 65,67  | 0,017  | 0      | 13,51   | 1,57    |
| % от суточной нормы                                             |                                                   |              | 8,06%                | 7,73%  | 15,95%  | 12,49%                         | 5,00%         | 5,00%  | 4,87%    | 8,57%  | 0,60%    | 2,50%                     | 5,97%  | 0,17%  | 0,00%  | 5,40%   | 13,08%  |
| Итого в день                                                    |                                                   |              | 62,26                | 65,2   | 198,67  | 1634,23                        | 0,72          | 1,143  | 90,96    | 0,38   | 7,0816   | 528,91                    | 985,84 | 4,25   | 0,0934 | 251,7   | 16,59   |
| суточная норма                                                  |                                                   |              | 77                   | 79     | 335     | 2350                           | 1,2           | 1,4    | 60       | 0,7    | 10       | 1100                      | 1100   | 10     | 0,1    | 250     | 12      |
| % от суточной нормы                                             |                                                   |              | 80,86%               | 82,53% | 59,30%  | 69,54%                         | 60,00%        | 81,64% | 151,60%  | 54,29% | 70,82%   | 48,08%                    | 89,62% | 42,50% | 93,40% | 100,68% | 138,25% |
| Итого средняя за завтрак в неделю                               |                                                   |              | 20,37                | 23,47  | 77,11   | 588,99                         | 0,28          | 0,38   | 35,53    | 0,13   | 1,93     | 248,46                    | 380,10 | 1,67   | 0,04   | 74,52   | 4,56    |
| суточная норма                                                  |                                                   |              | 77                   | 79     | 335     | 2350                           | 1,2           | 1,4    | 60       | 0,7    | 10       | 1100                      | 1100   | 10     | 0,1    | 250     | 12      |
| % от суточной нормы                                             |                                                   |              | 26,45%               | 29,71% | 23,02%  | 25,06%                         | 23,45%        | 27,27% | 59,22%   | 19,27% | 19,27%   | 22,59%                    | 34,55% | 16,68% | 35,60% | 29,81%  | 37,98%  |

|                                          |               |               |               |                |               |               |                |                |               |               |               |               |               |               |                |
|------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| <b>Итого средняя за обед в неделю</b>    | <b>28,69</b>  | <b>29,07</b>  | <b>74,54</b>  | <b>673,52</b>  | <b>0,52</b>   | <b>0,48</b>   | <b>38,84</b>   | <b>0,72</b>    | <b>4,14</b>   | <b>188,06</b> | <b>329,12</b> | <b>2,42</b>   | <b>0,02</b>   | <b>86,17</b>  | <b>6,27</b>    |
| <b>суточная норма</b>                    | 77            | 79            | 335           | 2350           | 1,2           | 1,4           | 60             | 0,7            | 10            | 1100          | 1100          | 10            | 0,1           | 250           | 12             |
| <b>% от суточной нормы</b>               | <b>37,26%</b> | <b>36,79%</b> | <b>22,25%</b> | <b>28,66%</b>  | <b>43,37%</b> | <b>34,46%</b> | <b>64,73%</b>  | <b>103,09%</b> | <b>41,42%</b> | <b>17,10%</b> | <b>29,92%</b> | <b>24,16%</b> | <b>21,00%</b> | <b>34,47%</b> | <b>52,25%</b>  |
| <b>Итого средняя за полдник в неделю</b> | <b>7,58</b>   | <b>6,40</b>   | <b>62,52</b>  | <b>337,46</b>  | <b>0,08</b>   | <b>0,08</b>   | <b>2,50</b>    | <b>0,08</b>    | <b>0,02</b>   | <b>40,24</b>  | <b>57,04</b>  | <b>0,01</b>   | <b>0,00</b>   | <b>15,59</b>  | <b>1,51</b>    |
| <b>суточная норма</b>                    | 77            | 79            | 335           | 2350           | 1,2           | 1,4           | 60             | 0,7            | 10            | 1100          | 1100          | 10            | 0,1           | 250           | 12             |
| <b>% от суточной нормы</b>               | <b>9,84%</b>  | <b>8,10%</b>  | <b>18,66%</b> | <b>14,36%</b>  | <b>7,00%</b>  | <b>5,86%</b>  | <b>4,17%</b>   | <b>12,00%</b>  | <b>0,21%</b>  | <b>3,66%</b>  | <b>5,19%</b>  | <b>0,05%</b>  | <b>0,00%</b>  | <b>6,24%</b>  | <b>12,57%</b>  |
| <b>Итого в день за 2 -ую неделю</b>      | <b>56,64</b>  | <b>58,93</b>  | <b>214,18</b> | <b>1599,97</b> | <b>0,89</b>   | <b>0,95</b>   | <b>76,88</b>   | <b>0,94</b>    | <b>6,09</b>   | <b>476,76</b> | <b>766,27</b> | <b>4,09</b>   | <b>0,06</b>   | <b>176,29</b> | <b>12,34</b>   |
| <b>суточная норма</b>                    | 77            | 79            | 335           | 2350           | 1,2           | 1,4           | 60             | 0,7            | 10            | 1100          | 1100          | 10            | 0,1           | 250           | 12             |
| <b>% от суточной нормы</b>               | <b>73,56%</b> | <b>74,60%</b> | <b>63,93%</b> | <b>68,08%</b>  | <b>73,82%</b> | <b>67,59%</b> | <b>128,13%</b> | <b>134,36%</b> | <b>60,90%</b> | <b>43,34%</b> | <b>69,66%</b> | <b>40,89%</b> | <b>56,60%</b> | <b>70,51%</b> | <b>102,80%</b> |