

Утверждаю
директор Муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Марьевская основная общеобразовательная школа»
Красногвардейского района Белгородской области



Г. П. Ивана. Сохина.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Марьевская основная
общеобразовательная школа»
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

на 2023-2024 учебный год

в возрасте с 12 до 18 лет

осеннее - весенний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Возраст:

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Я	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 / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20								
71	Холодная закуска. Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18								
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33								
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03								
377	Чай с лимонном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87								
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293								
Итого за Завтрак мясной																									
		664	25,10	10,6	93,2	662,0	0,28	0,17	16,73	0,10	2,80	66,22	200,16	2,205	0,054	44,8	4,63								
% от суточной нормы																									
			27,89%	11,6%	24,3%	24,3%	19,7%	10,8%	23,9%	10,7%	23,3%	5,5%	16,7%	15,8%	54,1%	14,9%	25,7%								
*Итого за Завтрак (осенний период)																									
Обед (полноценный рацион питания)																									
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40								
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и	250/15	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250								
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,76	0,8	0,0	28,96	0,91								
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,086	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43								
349	Комлот из смеси сухofруктов С-	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78								
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293								
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																									
		925	39,18	35,1	112,2	921,2	0,75	0,62	45,00	1,18	5,98	267,24	385,78	3,22	0,061	120,78	6,72								
% от суточной нормы																									
			43,53%	38,1%	29,3%	33,9%	53,2%	39,9%	64,3%	131,5%	49,8%	22,3%	32,1%	23,0%	61,2%	40,3%	37,4%								
% от суточной нормы																									
			0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%								
Итого в день																									
		64,28	45,7	205,4	1583,2	1,02	0,80	62	62	1,28	9	333,5	585,94	5,4	0,115	165,58	11,36								
суточная норма																									
		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00								
% от суточной нормы																									
			71,42%	49,7%	53,6%	58,2%	73,0%	49,7%	88,2%	142%	73%	27,8%	48,8%	38,7%	115%	55,2%	63,1%								

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

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

осенне-весенний

12-18 лет

Сезон:

Возраст:

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y	6	7		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Завтрак молочный																			
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20		
	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,10	0	14,3	57,60	0,01	0,01	2,5	0,08	0,090	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12		
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	370,75	0,3	0,5	1,1	0,25	1,600	254,1	487,8	1,2	0,020	110,5	2,98		
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293		
Итого за Завтрак молочный																			
		560	20,28	17,6	89	596,5	0,38	0,55	23,19	0,33	2,968	284,23	527,27	1,23	0,022	124,80	6,46		
% от суточной нормы																			
			22,53%	19,11%	23,32%	21,93%	26,93%	34,56%	33,12%	36,68%	23,90%	23,7%	43,94%	8,78%	22,00%	41,60%	35,9%		
Обед (полноценный рацион питания)																			
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	100	1,28	3,4	3,767	50,80	0,033	0,033	33,25	0,017	0,131	42,83	22,7	0,283	0,05	15,00	0,47		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83		
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом птицы	250/15	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32		
291	Плов с птицей	280	26,08	30,49	55,10	599,17	0,95	0,92	5,01	0,46	0	51,67	351,93	0	0	75,12	3,23		
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																			
		1025	35,96	41,2	120,5	997,2	1,27	1,16	85,3	0,56	6,779	224,4	585,67	2,7	0,066	164	7,64		
% от суточной нормы																			
			39,96%	44,82%	31,47%	56,66%	91,00%	72,50%	121,85%	61,67%	56,49%	18,7%	48,81%	19,60%	66,00%	54,65%	42,5%		
% от суточной нормы																			
			0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%		
Итого в день																			
		56,24	58,8	209,8	1593,7	1,65	1,71	108	108	0,89	10	508,7	1112,9	4,0	0,088	288,75	14,11		
суточная норма																			
		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00		
% от суточной нормы																			
		62,49%	63,9%	54,8%	58,6%	117,9%	107,1%	155,0%	155,0%	98%	80,4%	42,4%	92,7%	28,4%	88%	96,3%	78%		

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
 Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						12-18 лет									
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33	
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	9,04	12,26	36,00	290,51	0,28	0,25	1,63	0,100	0	178,23	277,98	0	0,001	82,11	1,91	
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
Итого за завтрак молочный			619	17,52	21,4	74,2	559,7	0,35	15,29	0,178	1,32	427,6	441,1	1,06	0,055	105,1	5,60	
% от суточной нормы			19,47%	23,30%	19,36%	20,58%	25,12%	23,02%	21,84%	19,72%	10,99%	35,6%	36,76%	7,55%	54,58%	35,03%	31,1%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста кешаная, зел., салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	100	1,57	12,03	8,78	149,70	0,05	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,9	0,5	0,002	16,63	0,567	
56	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	250	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95	
266	Бифилтек рубленый "Детский" (в соответствии	100	18,54	25,86	4,76	325,96	0,23	0,26	0,54	0,05	0,075	60,6	222,4	2,85	0,050	30,6	2,41	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43	
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,90	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,4	6,9	4,4	0,1	0,0	8,0	0,72	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			1070	32,99	58,5	1143,5	0,9	0,8	65,8	0,23	8,44	296	571,8	5,725	0,060	158,2	8,32	
% от суточной нормы			36,66%	63,63%	29,30%	42,04%	62,43%	48,38%	93,97%	25,67%	70,33%	24,7%	47,65%	40,89%	60,00%	52,73%	46,2%	
% от суточной нормы																		
Итого в день			50,51	80,0	186,4	1703,2	1,23	1,14	81,1	0,41	9,76	723,4	1012,9	6,78	0,115	263,30	13,92	
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
% от суточной нормы			56,13%	86,9%	48,7%	62,6%	87,5%	71,4%	115,8%	45%	81%	60,3%	84,4%	48,4%	115%	87,8%	77%	

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

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

пятница
 осенне-осенний
 возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
131	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006
71	Овощи порционно / Помидор	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,034	0,040	12,17	0,45	2,35	30,5	38,0	0,35	0,006	12,75	0,50
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33
210	Смлет натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,30	320,29	0,15	0,34	0,41	0,05	2,425	164,23	310,63	1,69	0,04	26,94	1,89
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
PP	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за завтрак молочный																	
			32,60%	35,87%	12,05%	22,02%	18,33%	30,99%	46,19%	63,62%	50,65%	36,78%	42,51%	22,04%	97,08%	20,61%	33,8%
% от суточной нормы																	
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	210/50	14,50	15,40	33,10	329,00	0,21	0,15	0,41	0,02	0,067	42,66	161,00	1,88	0,05	24,60	1,77
283	Птица, порционная запеченая	100	21,13	12,08	0,19	193,93	0,10	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0012	33,5	0,71
388	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
PP	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
PP	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																	
			52,41%	43,86%	34,69%	39,67%	34,95%	28,17%	21,88%	9,85%	29,73%	13,32%	33,27%	27,41%	70,20%	38,63%	43,0%
% от суточной нормы																	
% от суточной нормы																	
			0,00	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день			76,50	72,9	179,0	1678,1	0,75	0,95	47,7	0,66	9,65	601,2	909,4	6,92	0,167	177,73	13,81
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы			85,00%	79,2%	46,7%	61,7%	53,3%	59,2%	68,1%	73%	80,4%	50,1%	75,8%	49,5%	167%	59,2%	77%

Приложение 8 к СанПиН 2.372.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Школа

понедельник

осенне-весенний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Возраст:							12-18 лет						
			Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)													
1	2	3	Б	Ж	У	я	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe		
Завтрак молочный																			
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20		
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33		
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	230	8,40	14,38	62,45	412,74	0,16	0,21	3,85	0,043	1,50	169,7	228,4	0	0,0	66,5	1,50		
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293		
385	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,080	0,00	2,60	0,020	0	240,0	180,00	0,00	0,000	28,00	0,20		
Итого за завтрак молочный			25,79	32,6	110,7	840,0	0,36	0,47	18,51	0,17	2,81	771,47	651,72	2,14	0,063	126,22	4,63		
% от суточной нормы:			46,78%	55,7%	49,4%	51,1%	36,5%	20,1%	12,9%	2,4%	23,7%	78,2%	55,4%	22,2%	78,2%	54,5%	37,2%		
Обед (полноценный рацион питания)																			
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	100	1,28	3,4	3,767	50,80	0,033	0,033	33,25	0,017	0,131	42,83	22,7	0,283	0,05	15,00	0,47		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83		
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,21	3,31	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00		
266	Бифтекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	18,54	25,86	4,76	325,96	0,23	0,26	0,54	0,05	0,075	60,6	222,4	2,85	0,050	30,6	2,41		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03		
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,30	40,6	112,9	955,7	0,64	0,53	0,6	1,04	7,724	247,6	505,6	7,43	0,11	129,5	7,68		
% от суточной нормы:			62,22%	69,7%	50,4%	58,1%	65,6%	22,9%	0,4%	14,8%	65,1%	25,1%	43,0%	76,9%	137,0%	55,9%	61,8%		
% от суточной нормы:																			
% от суточной нормы			0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%		
Итого в день			60,09	73,3	223,6	1795,8	1,00	0,99	19,1	1,21	10,54	1019,1	1157,4	9,57	0,174	255,67	12,32		
суточная норма			55,13	58,5	224,0	1644,1	0,98	2,31	143,2	6,99	11,87	986,1	1175,6	9,66	0,081	231,56	12,44		
% от суточной нормы			109,00%	125,4%	99,8%	109,2%	102,1%	43,0%	13,3%	17%	88,8%	103,3%	98,4%	99,1%	215%	110,4%	99%		

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

12-18 лет

Возраст:

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
	Молоко стуженное порционно	30	1,50	0,00	11,40	51,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом	200	17,92	20,56	43,19	429,51	0,11	0,39	0,56	0,28	1,80	169,02	341,9	2,2	0,008	57,07	1,54
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
	Итого за завтрак молочный	570	22,04	21,22	92,52	649,30	0,19	0,51	20,35	0,29	3,02	257,00	422,22	2,45	0,01	77,27	4,94
	% от суточной нормы		24,49%	23,1%	24,2%	23,9%	13,3%	32,1%	29,1%	32,2%	25,2%	21,4%	35,2%	17,5%	12,3%	25,8%	27,5%
* 49 ОЛ Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел.																	
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,57	12,033	8,783	149,70	0,05	0,05	20,667	0,002	2,5	32,833	33,9	0,5	0,00	16,63	0,57
108	Суп картофельный с клецками	250	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,059	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925
259	Жаркое по-домашнему	280	19,98	21,01	35,71	411,89	0,31	0,28	43,82	0,082	0,49	59,08	305,5	4,2	0,002	78,22	4,65
345	Напиток фруктовый	200	0,10	0,10	15,36	62,74	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	910	29,39	27,5	108,0	797,6	0,61	0,55	84,2	0,28	5,238	194,15	484,5	6,09	0,01	127,62	9,25
	% от суточной нормы		32,66%	29,9%	28,2%	29,3%	43,7%	34,1%	120,2%	30,8%	43,7%	16,2%	40,4%	43,5%	8,0%	42,5%	51,4%
% от суточной нормы																	
	Итого в день		51,44	48,8	200,6	1446,9	0,80	1,06	104,5	0,57	8,26	451,2	906,7	8,54	0,020	204,89	14,19
	суточная норма		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
	% от суточной нормы		57,15%	53,0%	52,4%	53,2%	57,1%	66,1%	149,3%	63%	68,8%	37,6%	75,6%	61,0%	20%	68,3%	79%

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Школа

среда

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

возраст:

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Неделя: 2						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая	B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
			Б	Ж	У													7	8	9
Завтрак мясной																				
* 198 ОП	Фасоль красная с растительным маслом	30	2,20	4,3	12,3	96,70	0,03	0,01	0,85	0,02	0,03	38,4	5,68	0,04	0,001	4,2	0,37			
71	Овощи порционно / Помидор	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,034	0,040	12,17	0,45	2,35	38,0	30,5	0,35	0,006	12,75	0,50			
15	Сыро твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	20,00	1,00	0,050	8,75	0,33			
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	55,45	15,94	0,94	0,002	10,16	1,03			
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	9,78	8,05	0,02	0,000	5,24	0,87			
ГР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	5,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
Итого за завтрак мясной			23,97	21,52	97,71	680,31	0,29	0,26	27,30	0,53	4,90	298,09	101,0	3,17	0,06	51,31	4,84			
% от суточной нормы			26,63%	23,4%	25,5%	25,0%	20,6%	16,4%	39,0%	59,0%	40,8%	24,8%	8,4%	22,7%	59,4%	17,1%	26,9%			
Обед (полноценный рацион питания)																				
67	Винегрет овощной	100	2,500	5,783	11,283	107,18	0,067	0,05	14,333	1,233	0,333	56,73	38,98	0,017	0,067	26,017	1,167			
113	Суп-лапша домашняя с плуцей отварной и	250/15	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250			
293	Птица, порционная запеченая	100	21,13	12,08	0,19	193,93	0,10	0,17	0,03	0	0	1,78	21,6	0	0	18,98	2,06			
139	Капуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	64,80	87,66	3,5	0,017	33,30	1,31			
349	Компот из смеси сухофруктов с-пшенично-овсяный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			7,7	22,6	0	0	3,0	0,66			
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	63,20	14,00	1,20	0,001	9,40	0,78			
ГР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	5,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			40,55	32,1	99,3	857,5	1,3	0,6	46,5	2,3	4,1	307,3	234,0	4,9	0,1	109,0	7,5			
% от суточной нормы			45,05%	36,0%	25,9%	31,5%	91,0%	40,2%	66,5%	25,5%	33,8%	25,6%	19,5%	34,7%	87,0%	36,3%	41,8%			
% от суточной нормы																				
Итого в день			64,52	54,7	197,0	1537,8	1,56	0,91	73,8	2,83	8,95	605,4	335,0	8,03	0,146	160,30	12,36			
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00			
% от суточной нормы			71,68%	59,4%	51,4%	56,5%	111,6%	56,6%	105,4%	315%	74,6%	50,4%	27,9%	57,3%	146%	53,4%	69%			

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: Школа

Неделя: 2
 четверг
 Сезон: осенне-весенний
 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	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 мясной																						
293	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и творогом	210	0,57	6,40	0,52	335,32	0,13	0,01	0,80	0,042	1,75	105,30	64,69	1,09	0,002	72,41	1,90					
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20					
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48					
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,333	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293					
Итого за завтрак мясной			6,50	10,7	48,9	592	0,26	0,08	12,99	0,10	3,28	229,23	271,42	2,13	0,006	106,21	4,87					
% от суточной нормы			7,22%	11,6%	12,8%	21,7%	18,3%	5,0%	18,6%	11,3%	27,4%	19,1%	22,6%	15,2%	6,3%	35,4%	27,1%					
Обед (полноценный рацион питания)																						
50	Салат из свеклы с сыром и маслом	100	4,50	7,83	7,18	117,23	0,017	0,077	9,50	0,03	0,17	161,70	109,27	0,72	0,002	22,98	1,40					
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с	250/15	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32					
232	Рыба, запеченная под соусом	100	22,21	11,65	2,99	205,65	0,23	0,19	1,1	0,03	0,125	41,65	125,10	0,27	0,011	23,03	0,79					
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43					
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78					
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,82	31,8	96,4	822,8	0,6	0,5	35,5	0,2	5,9	327,3	494,2	3,4	0,0	122,2	6,2					
% от суточной нормы			42,02%	34,6%	25,2%	30,3%	43,2%	33,6%	50,7%	26,3%	49,0%	27,3%	41,2%	24,2%	28,5%	40,7%	34,2%					
% от суточной нормы																						
Итого в день			44,31	42,5	145,3	1414,3	0,86	0,62	48,5	0,34	9,17	556,6	765,6	5,52	0,035	228,42	11,03					
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00					
% от суточной нормы			49,24%	46,2%	37,9%	52,0%	61,5%	38,6%	69%	38%	76%	46,4%	63,8%	39,4%	35%	76,1%	61%					

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 2

осенне-весенний

12-18 лет

Сезон:

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
		Масса порции	Б	Ж	У	7	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																		
131	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006	
15	Сыр твердо-мягкий, порционно с.м.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33	
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,30	320,29	0,15	0,34	0,41	0,05	2,425	164,23	310,63	1,69	0,04	26,94	1,89	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
	Итого за завтрак молочный	645	35,69	33	60	683,1	0,46	0,52	20,17	0,13	6,5	445,3	570,9	3,7	0,09	81,2	5,58	
	% от суточной нормы		39,65%	36,2%	15,7%	25,1%	33,1%	32,2%	28,8%	14,0%	53,8%	37,1%	47,6%	26,4%	92,4%	27,1%	31,0%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	100	1,26	3,4	3,767	50,80	0,033	0,033	33,25	0,017	0,131	42,83	22,7	0,283	0,05	15,00	0,47	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83	
103	Суп картофельный с вермишелью на курином	250	12,38	11,13	31,50	275,63	0,250	0,063	8,25	0,03	0	49,3	93,3	0	0	27,3	0,30	
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,8	2,9	221,0	0	0,00	0,82	0,000	0,000	21,8	0,0	0,00	0,000	22,0	3,06	
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26	
369	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	1010	42,26	40,6	126,6	1039,9	0,6	0,28	68,4	0,1	9,024	216,0	672,8	3,1	0,057	238,0	10,71	
	% от суточной нормы		46,96%	44,1%	33,1%	38,2%	42,1%	17,2%	97,7%	9,4%	75,2%	18,0%	56,1%	21,9%	57,0%	79,3%	59,5%	
% от суточной нормы																		
Итого в день			0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	
Суточная норма			77,85	73,8	186,9	1723,0	1,05	0,79	88,5	0,21	15,48	661,3	1243,7	6,76	0,149	319,23	16,29	
% от суточной нормы			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
ПРИМЕЧАНИЕ	** могут быть использованы нектары, морсы, напитки со содержанием (в т.ч. обогащенные)																	

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рекомендуется использование продуктов и сырья по ГОСТам на детскую продукцию для питания детей старше 3-х лет и на специализированное сырье для