

Утверждаю  
Директор МОУ ООШ с.Малая Хомутерь  
МО «Барышский район»  М.А.Завьялова  
Приказ № 106 от 04.09.2021 г.



## Двухнедельное циклическое меню

для питания детей в возрасте от 7 до 11 лет  
в МОУ ООШ с.Малая Хомутерь МО «Барышский район»

меди и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Район Образовательные учреждения  
ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

№ рец.	Прим. лица, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность	Сезон: осенне-весенний					7-11 лет						
			понедельник					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12
71,19	Бифитекс рубленый	90	17,80	26,22	4,6	326,4	0,22	0,25	0,52	0,050	0,08	58,14	213,49	58,140	213,490	2,74	0,05	29,34	2,32
21,05	Рис отварной с маслом сливочным	150	4,44	4,75	46,65	265,58	0,05	0,03	0	0,05	0,07	17,92	95,25	0,22	0,072	46,74	0,07	33,46	0,7
693,08	Какао с молоком	200	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9		0	8,00	26,00	0,005	0,002	52,40	0,001	0,00	0,44
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0	8,0	26,0	0,005	0,002	52,4	0,001	0,0	0,44
Итого за Завтрак			28,72	32,01	100,58	812,36	0,39	0,32	12,28	0,10	0,15	108,06	371,74	58,37	213,57	155,98	0,12	67,80	4,02
Обед (полноценный рацион питания)																			
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60
0,08* 31	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками ржаными на бульоне	200/10	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41
267,65	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	13,87	10,23	4,94	194,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086
519,01	Чай черный с лимоном	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,39	20,12	101,27	720,8	0,58	0,33	25,29	0,05	0,11	224,5	403,9	0,954	0,04	214,6	0,23	109,3	3,66
Итого за Обед (зимний период)			28,4	24,7	106,2	789,1	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	168,2	431,8	1,0	0,1	212,8	0,2	100,7	3,9
Итого в день			55,110	52,130	201,850	1533,16	0,970	0,650	37,570	0,15	0,260	332,560	775,64	59,324	213,61	370,58	0,2	177,2	7,7

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  
 масса и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Район: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

вторник

Сезон: осень-весенний  
 Возраст: 7-11 лет

Неделя: I

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
11,02	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	20	0,01	0,00	0,38	2,20	0,01	0,00	0,4	0,000	0	3,4	0,00	0,034	0,01	2,80	0,00	2,80	0,00
3,01 31	Гastronomia / Сыр порционно	10	2,32	2,93	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	30,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,50	0,10
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,89	8,73	7,87	210,84	0,08	0,17	0,17	0,00158	0,0	90,31	143,29	0,02	0,01	19,09	0,008	30,93	1,55
171,07	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,030	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,010	12,0	0,40
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0,00	0,00	0	0,0000	0	0,4		0	0,25	71,15	0		0,06
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0	8,0	26,0	0,005	0,002	52,4	0,001	0,0	0,44
Итого за Завтрак			27,52	16,30	85,17	600,17	0,39	0,22	1,45	0,032	0,04	116,3	348,8	0,072	0,27	168,34	0,0	45,7	2,5
<b>Итого завтрак (зимний период)</b>			29,8	19,3	84,8	634,4	0,4	0,3	1,1	0,13	0,04	200,9	398,8	0,0	0,3	174,3	0,0	46,4	2,6
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
53,25	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,38
0,09 3,11	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,33	9,75	64,39	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,80
151,47	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	136,30	0,07	0,07	0,96	0,048	0,022	24,82	64,15	0,006	0,012	7,5	0,021	8,73	0,91
219,43	Горбуша из рыбы тушеные в соусе овощном	90	11,12	7,11	15,22	129,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,450	0	3,0	0,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,003	12,2	0,0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,78	23,8	95,2	602,6	0,46	0,37	6,45	0,17	0,07	269,33	529,06	0,15	0,03	119,69	0,571	135,74	6,74
<b>Итого обед (зимний период)</b>			22,7	23,1	102,7	636,0	0,5	0,4	6,3	0,15	0,07	313,0	362,9	0,2	0,0	111,8	0,1	148,0	7,3
<b>Итого в день</b>			49,30	40,1	180,4	1202,8	0,46	0,59	8,10	0,20	0,11	385,63	877,36	0,22	0,57	288,03	0,571	181,41	9,24

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

много и описав ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
Район: Образовательные учреждения

№ пор.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				среда		Сезон: осенне-весенний					7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	І	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>Завтрак</b>																					
210,12	Яйцо отварное	50	2,50	2,30	0,14	31,40	0,01	0,08	0	0,05	0,44	11,00	3,80	0,0	0,64	28,0	0,001	2,40	0,50		
66235	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,23	0,20	0,17	2,63	0,030	0,30	74,3	37,3	0,800	0,04	27,6	0,8400	110,0	1,80		
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,108	0,036	0,0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,036	112,63	0,96	10,16	0,103		
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87		
5,36	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,16	0,016	0,016	0,016	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	0,010	23,50	2,00			
<b>Итого за Завтрак</b>			33,58	18,94	85,43	633,09	0,54	0,31	4,35	0,13	0,79	126,77	185,35	0,93	0,74	199,95	1,81	151,30	5,27		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
38,13	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29		
7,03 31	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,63		
1184,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93		
291,17	Плов с птицы	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96		
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24		
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,0	0,0	17,5	79,0	0,01	0,00	12,2	0,0	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			19,380	21,690	98,260	672,3	0,39	0,30	34,10	0,38	0,0	113,83	370,73	0,4154	0,966	431,84	0,07	114,01	5,37		
<b>Итого обед (зимний период)</b>			20,9	22,1	104,3	705,2	0,4	0,3	48,2	0,06	0,00	130,4	403,1	0,4	0,8	421,5	0,1	111,8	5,7		
<b>Итого в день</b>			52,960	40,630	177,690	1305,4	0,93	0,61	38,45	0,51	0,79	240,60	556,08	1,3454	1,706	631,79	1,88	265,31	10,64		

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

много и полная стоимость приготовленных блюд (лист 4)  
 Район: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ порц	Примем пищи, наименование блюда	Масса порция	Неделя: I				Энергетическая ценность	Сезон: 7-11 лет					осенне-весенний							
			четверг					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/мг)							
			Б	Ж	У			B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	Г	Mg	Fe
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																				
51,07	Салат из моркови с цитрусовыми	60	0,66	0,07	9,09	38,55	0,03	0,030	11,0	0,0036	0	25,6	25,45	0,003	0,05	10,70	0,020	7,15	0,34	
102,23	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	25,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0,00	15,00	10,2	0,06	0,02	86,46	0,0	6,6	0,75	
478,28	Картофельная заправка с рублеными мясными изделиями под соусом	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80	
693,08	Какао с молоком	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0,0	4,0	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15	
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0,0	8,0	26,0	0,005	0,0020	52,4	0,001	0,6	0,44	
Итого за Завтрак			16,28	13,98	86,62	535,07	0,25	0,17	17,9	0,033	0,02	77,0	172,43	0,07	0,08	170,61	0,100	51,68	1,73	
Итого завтрак (зимний период)			15,7	14,1	83,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0,0	246,4	0,1	51,1	2,1	
Обед (полноценный рацион питания)																				
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52	
124,44	Щи "Весенние" из свежей капусты и шиншата на бульоне	200	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40	
33,10	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70	
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98	
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66	
5,00	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,000	0,0	17,50	79,0	0,012	0,0028	12,2	0,0	23,5	1,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,21	28,64	117,5	888,27	0,66	0,39	20,4	0,10	0,03	187,9	393,7	0,22	0,67	149,6	0,420	145,7	6,41	
Итого в день			53,49	42,59	204,12	1423,34	0,91	0,56	38,3	0,130	0,05	264,92	566,11	0,29	0,75	320,2	0,520	197,4	8,14	



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  
 дано в линейной ценности приготовляемых блюд (лист 5)  
 Район: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Неделя: 1 ПЯТНИЦА Сезон: осень-весенний

№ п/п	Прим. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Са	P	F	7-11 лет				
															Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12
291,17	Плов с птицей	150	11,4	8,3	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,80	98,33	127,3	0,06	0,027	20,29	0,21	17,13	0,19
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57,54	0,0	0,01	2,9	0,0001	0,0	5,25	8,24	0,60	0,0	15,83	0,1	4,4	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,0	8,0	26,0	0,005	0,002	52,40	0,0010	0,0	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>			15,02	9,07	47,58	329,37	0,15	0,47	14,17	0,02	1,8	127,6	172,6	0,66	0,03	90,22	0,285	26,53	1,62
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
4,20	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,0271	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59
+52,3 П	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	1,36	3,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80
514,19	Суп с фрикадельками мясными	100/100	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,019	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,36	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93
409,02	Напиток фруктовый (яблоко, ягоды)	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,001	43,0	6,8	0,003	0,0	9,99	0,0	4,30	0,60
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,000	0,000	17,50	79,0	0,012	0,0028	12,2	0,0	23,5	1,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			30,67	26,53	95,52	672,35	0,93	0,75	37,91	0,066	0,09	190,8	458,40	0,13	0,07	129,19	0,102	122,36	6,82
<b>Итого обед (зимний период)</b>			30,7	26,0	95,8	686,8	0,9	0,7	36,6	0,05	0,09	189,9	467,5	0,1	0,1	137,1	0,1	120,2	7,0
<b>Итого в день</b>			45,69	35,60	143,10	1144,82	1,08	0,51	52,07	0,086	1,9	318,4	631,0	0,79	0,10	219,41	0,387	148,89	8,44

ИЗВЕЩАНИЕ \* дано по зимней период.  
 (данно в значении ценности приготовленных блюд (лист 7)  
 Регион: Обязательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

понедельник

Сезон  
 Возраст

осенне-весенний

7-11 лет

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																			
102,20	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,0	0,00	23,00	17,00	0,10	0,03	144,06	0,00	11,00	1,25
267,67	Котлета "Солнечногорская" запеченная под соусом овощным	90	18,76	9,70	8,74	234,26	0,088	0,18	0,018	0,0017	0,0	108,34	159,21	0,02	0,011	21,21	0,008	34,36	1,72
171,07	Гречка отварная с маслом сливочным	150	9,00	8,70	44,73	268,12	0,312	0,048	0,0	0,036	0,048	17,04	215,52	0,015	0,0036	27,48	0,012	14,40	0,48
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,25	138	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,01	0	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>			37,30	22,30	111,58	803,66	0,53	0,43	6,22	0,07	0,08	280,78	514,23	1,07	0,30	387,10	0,12	73,76	4,01
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
38,13	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
*47,02 шт	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	60	0,72	3,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	26,83	16,35	0,00	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64
662,36,00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80
279,35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	13,08	6,48	7,75	141,99	0,2	1,39	19,8	0,04	0,72	18,17	227,52	0,13	0,23	166,20	0,014	15,83	4,61
332,10	Мясные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,43	190,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,06	93,86	0,080	8,47	0,09
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,52	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			23,7	15,4	98,0	616,0	0,5	1,6	52,5	0,5	0,8	118,9	439,1	0,4	1,1	633,8	0,1	90,1	8,0
<b>Итого за Обед (зимний период)</b>			22,8	18,3	102,6	663,6	0,5	1,6	51,3	0,2	0,8	132,9	446,5	0,4	0,9	623,3	0,1	88,9	8,3
<b>Итого в день</b>			61,0	37,7	209,6	1419,7	1,0	2,0	38,7	0,57	0,88	399,70	951,34	1,46	1,41	1020,93	0,25	163,82	11,29

ПРИМЕЧАНИЕ: \* запись на зимний период

инно в пищевая ценность приготовленного блюда (лист 8)  
Район Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.1.7.4.3590-20

Неделя: 2 вторник

Сезон: осенне-весенний  
Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
210,12	Яйцо отварное	50	2,50	2,30	0,14	31,40	0,01	0,08	0	0,05	0,44	11,00	3,80	0,0	0,04	28,0	0,001	2,40	0,50
223,15	Пудинг творожно- пшеничный с соусом молочным (сладким )	150	14,92	14,38	31,51	307,26	0,20	0,30	0,99	0,02	0,27	215,97	384,01	0,04	0,03	181,88	0,001	91,88	1,53
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	2,90	0,0001	0	5,25	8,34	0,0	0,00	15,83	0,07	4,4	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,25	118	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,01	0	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>			21,42	17,13	70,91	513,70	0,27	0,41	4,09	0,07	0,71	242,22	428,55	1,39	0,07	232,21	0,08	100,68	3,34
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80
124,44	Шн "Весенние" из капусты свежей с картофелем	200	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	4,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40
273,07	Рыба запеченная под сметано-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,4	3,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19
661,12	Кондитерское изделие / Мармелад	20	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,32	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,02	23,5	0,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			21,72	28,33	108,54	722,53	0,34	0,30	8,59	0,26	3,46	201,78	276,10	0,32	0,67	160,87	0,42	84,37	4,24
<b>Итого в день</b>			21,72	45,46	179,45	1236,23	0,61	0,71	12,68	0,33	4,17	444,00	704,65	1,71	1,34	393,08	0,50	185,05	7,58



ПРИМЕЧАНИЕ: \* - замена на зимний период.

Приложение 6 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (диск 9)  
 Район: Образовательные учреждения

сроби

Сезон:

осенне-зимний

7-11 лет

№ рецептуры	Примерное наименование блюда	Масса порции	Неделя 2				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевая ценность (г)					В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У	С														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																				
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,53	2,93	0	56,4	0	0,03	0,07	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1	
786.04	Рыба "Аппетитная"	60	13,23	18,53	81,46	103,17	0,00	0,00	0,00	0,68	0,011	4,88	5,83	0,20	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06	
181.11	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	8,7	14,6	78,8	327,03	0,12	0,3	0,11	0,015	0,087	234,7	155,62	0,031	0,025	104,35	0,11	32,67	0,51	
351.01	Кисель фруктовый	200	0,89	0,00	18,03	11,33	0	0	1,25	0,00	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08	
5.01	Хлеб пшеничный	40	1,80	0,40	34,33	118	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,01	0	0,44	
<b>Итого за Завтрак</b>			28,30	18,03	108,13	775,53	0,18	0,35	2,53	0,80	0,10	342,82	251,76	0,96	0,13	173,00	0,30	49,29	1,19	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
50	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,33	4,95	68,71	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83	
151.54	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	200	5,1	4,16	18,13	136,3	0,07	0,07	0,96	0,05	0,022	24,8	64,15	0,01	0,01	7,50	0,02	8,73	0,91	
289.39	Птица, порционная запеченная	90	11,89	15,17	1,18	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3	
250.02	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,56	2,83	48,13	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	96,31	161,09	0,05	0,02	65,34	0,08	42,00	0,98	
375.01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,33	58,50	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87	
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,34	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	25,3	0,95	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			39,80	34,31	85,80	771,08	0,63	0,42	8,95	0,62	0,05	301,21	488,51	0,19	0,10	142,71	0,18	108,30	5,84	
<b>Итого в день</b>			68,10	52,33	193,93	1546,61	0,81	0,77	11,48	1,42	0,15	644,03	740,27	1,15	0,23	315,71	0,48	157,59	7,03	



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на другой продукт

Приложение Б к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

меню и пищевая ценность приготовленного блюда (таблица 1)

Рацион: Образовательное учреждение

Питание

Сезон

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст

7-11 лет

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	С		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	Na	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
28,02	Фрукт порцанов / Анжелики	100-120	0,90	0,2	4,10	0,00	0,01	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30
291,17	Плов с птицей	150	11,38	8,30	1,80	180,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,01	11,00	38	0	0,01	0,90	0,0000	0	3,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,20	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	22,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>			16,3	8,91	50,23	333,33	0,17	0,49	8,39	0,07	1,8	147,6	191,1	1,4	0,1	60,7	0,2	34,5	1,80
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
72,26	Витсетт овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	1,10	5,11	32,68	0,03	0,03	9,3	0,04	0	17,90	20,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52
155,35	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	8,1	8,16	19,1	196,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,32	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,33	16,33	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89
171,07	Гречка отварная с маслом сливочным	150	1,38	1,33	13,28	223,44	0,26	0,04	0	0,01	0,04	14,30	179,55	0,01	0,00	22,90	0,0	12,00	0,40
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	36,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,33	0,34	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	33,5	0,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			31,36	31,04	111,77	950,70	0,54	0,37	16,02	0,18	0,32	116,93	523,46	1,24	0,41	276,55	0,46	107,71	3,66
<b>Итого в день</b>			48,00	39,99	192,02	1306,03	0,71	0,86	24,41	0,25	2,12	264,55	714,46	2,64	0,51	337,25	0,66	142,21	5,46