



Утверждаю:

И.о. директора муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа с. Волково Чернянского района Белгородской области"

О.М. Дробышева

Перспективное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа с. Волково Чернянского района Белгородской области"

1-4 классы

2023 -2024 учебный год

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рец. по оборудованию	Применение: * замена на осенний период	Неделя: 1	понедельник							осенне-весенний							Fe					
			Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I		Mg				
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
<b>Завтрак молочный</b>																						
336	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20					
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,54	5,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26					
173	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	7,23	9,81	28,80	232,41	0,22	0,20	1,30	0,060	0	142,56	222,38	0	0,001	65,69	1,53					
382	Каша с яблоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,50	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48					
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293					
<b>Итого за завтрак молочный</b>																						
		650	17,80	20,9	77,2	658,5	0,35	0,30	15,83	0,19	1,63	442,51	529,11	1,84	0,045	106,49	4,76					
	% от суточной нормы		23,11%	26,5%	23,1%	24,2%	29,6%	21,4%	22,7%	25,6%	16,3%	40,2%	48,1%	13,4%	45,3%	42,6%	39,7%					
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																						
* 01/49	Салат "Витаминный" (капустка квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,96	0,34					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60					
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой	200/10	4,84	3,10	16,80	114,86	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	36,60	0,80					
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в из птицы "Детские", ГОСТ)	90	15,14	12,2	6,0	194,56	0,08	0,26	0,84	0,225	0,023	83,0	207,9	2,57	0,034	33,59	2,17					
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86					
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,88	69,60	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78					
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	48,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,006	0,001	0,000	0,220					
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>																						
	% от суточной нормы	794	31,00	20,76	103,70	725,6	0,54	0,49	26,68	0,33	3,49	192,59	501,51	5,67	0,048	105,80	6,30					
	% от суточной нормы		40,26%	26,3%	31,0%	30,9%	44,9%	34,9%	44,5%	46,7%	34,9%	17,5%	45,8%	56,7%	48,3%	42,3%	52,5%					
<b>*Итого за Обед (осенний период)</b>																						
<b>Полдник</b>																						
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25					
366	Кондитерское изделие Зефир	35	0,10	0,01	27,93	112,21						8,8	4,20			2,10	0,49					
	Кисло-молочный напиток / Кофир	200	5,80	5,00	9,00	100,20	0,040	0,260	0,80	0,04	0,001	240,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20					
<b>Итого за Полдник</b>																						
	% от суточной нормы	335	6,55	5,31	44,88	253,51	0,07	0,29	38,85	0,07	1,00	273,75	205,20	0,62	0,00	41,10	1,84					
	% от суточной нормы		8,51%	6,7%	13,4%	10,8%	6,1%	21,0%	64,9%	10,5%	10,0%	24,9%	18,7%	6,2%	0,7%	16,4%	1,2%					
<b>Итого в день</b>																						
	суточная норма		65,35	47,0	225,8	1647,6	0,97	1,08	79,16	0,69	6,13	908,85	1236,8	8,127	0,096	263,39	13,00					
	% от суточной нормы		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00					
	% от суточной нормы		71,88%	59,5%	67,4%	65,9%	80,6%	77,2%	131,9%	84%	61,3%	82,6%	112,3%	81,3%	95,3%	101,4%	108%					

ПРИМЕЧАНИЕ \*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 1

вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe					
																		5	6	8	9	10
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
<b>Завтрак мясной</b>																						
209/62	*** ОП Яйцо отварное порционно / морковь тертая с д.м.	20/40	3,06	3,52	8,83	79,24	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,7	49,8	0,18	0	16,2	0,76					
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец (по сезону)	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					
268	Котлета "Товарья Школьная", запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	16,65	23,28	4,28	253,23	0,203	0,14	0,48	0,045	0,011	54,51	200,14	2,565	0,045	27,51	2,17					
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	5,37	36,68	209,85	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59					
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					
	Итого за завтрак мясной	520	25,88	31,6	71,2	672,4	0,31	0,33	5,37	0,12	1,03	202,08	399,45	3,740	0,088	73,6	3,35					
	% от суточной нормы		33,61%	40,0%	21,2%	28,6%	25,7%	23,5%	9,0%	16,9%	10,3%	18,4%	36,3%	37,4%	58,3%	29,4%	28,0%					
<b>*Итого за Завтрак (осенний период)</b>																						
52	Салат из свежих овощей с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84					
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200/10	6,90	6,950	16,760	185,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,860	0,100	0,001	14,510	0,990					
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	18,18	10,85	1,87	177,98	0,18	0,15	2,37	0,028	0,30	77,50	37,59	0,8	0,0	26,07	0,82					
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,060	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			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	0,96	14,00	65,20	1,20	0,001	9,40	0,78					
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,860	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220					
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	780	33,61	29,6	95,9	775,2	0,63	0,62	39,57	0,94	3,86	221,95	320,76	2,84	0,054	88,91	5,50					
	% от суточной нормы		43,65%	36,2%	28,6%	33,0%	52,8%	37,4%	65,9%	134,0%	38,6%	20,2%	29,2%	28,4%	54,0%	39,6%	45,8%					
<b>Полдник</b>																						
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт***	100	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30					
406	Пирожок с мясом и рисом	75	11,00	5,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	16,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60					
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,6	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72					
	Итого за Полдник	375	12,90	5,9	59,8	379,9	0,2	0,4	65,4	0,1	2,0	66,6	154,8	1,9	0,0	40,4	1,6					
	% от суточной нормы		16,76%	12,5%	17,9%	16,2%	13,3%	25,0%	109,0%	19,7%	20,0%	6,1%	14,1%	18,6%	12,0%	16,2%	18,5%					
	Итого в день	77,00	72,39	70,0	226,9	1827,6	1,10	1,20	110	1,19	7	480,6	875,01	6,4	0,124	212,90	10,48					
	суточная норма	77,00	77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00					
	% от суточной нормы		94,01%	88,7%	67,7%	77,8%	91,5%	85,8%	183,9%	174%	69%	44,6%	79,5%	84,4%	124%	85,2%	87,3%					

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы негарт, морсы, напитки сокодержатки (в т.ч. обогащенные)  
 \*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

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

7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe					
			4,00	0,10	0,10	0,10	5,11	23,9													0,03	0,02	2,63	0,02	1,494
1	Завтрак молочный	3	4,00	0,10	0,10	0,10	5,11	23,9	0,03	0,02	2,63	0,02	1,494	14,4	20,39	0,13	0,001	6,60	0,64						
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	0,10	0,10	5,11	23,9	0,03	0,02	2,63	0,02	1,494	14,4	20,39	0,13	0,001	6,60	0,64						
	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,10	0,10	0,10	0,10	14,3	57,60	0,01	0,06	2,5	0,06	0,090	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12						
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	31,51	0,3	315,14	1,360	0,4	0,9	0,21	1,360	216,0	414,6	1,2	0,020	53,9	2,53							
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	0	61,28	0,045	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	0,027	62,507	0,933	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293							
	Итого за Завтрак молочный	450	17,88	14,7	79	0,33	520,4	3,922	0,46	15,65	0,31	3,922	244,52	463,42	1,36	0,023	105,78	4,46							
	% от суточной нормы		23,22%	18,66%	23,60%	27,51%	22,15%	44,66%	32,95%	22,2%	42,13%	23,33%	42,31%	37,2%											
Обед (полноценный рацион питания)																									
29 ОП	Салат из капусты с соусом соевым	60	0,94	2,106	2,661	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,00	0,367										
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	0,06	12,40	0,00	1,50	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50											
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с приправой из мяса "Детская"	200/10	1,89	2,43	9,34	0,05	66,79	0,20	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03										
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	0,82	513,58	0,79	0,46	44,29	301,65	0	0	64,39	2,77										
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	0,01	113,56	0,40	0,40	6,68	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95										
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	0,08	69,60	0,96	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78										
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	0,020	46,880	0,440	0,000	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220										
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	790	28,87	31,4	109,6	1,04	836,0	3,76	3,76	135,9	460,20	2,2	0,023	116	6,25										
	% от суточной нормы		37,49%	39,70%	32,71%	86,33%	35,57%	151,67%	37,60%	12,4%	41,84%	21,65%	23,00%	46,31%	62,1%										
Полдник																									
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	0,033	41,1	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25										
344	Напиток из свежих фруктов	200	0,10	15,7	63,20	0,018	8,0	0,02	0,2	10,8	1,7	0,1	0,001	5,8	1,60										
	Итого за Полдник	300	0,75	0,3	24,7	0,05	46,3	0,05	1,2	36,8	18,7	0,3	0,003	16,8	2,85										
	% от суточной нормы		0,97%	0,38%	7,36%	4,44%	4,26%	3,24%	12,00%	3,25%	1,70%	2,97%	2,67%	6,72%	23,6%										
	Итого в День		47,50	46,4	213,3	1,42	1460,8	1,43	9	416,3	942,3	3,8	0,049	238,35	13,56										
	суточная норма		77,00	79,0	335,0	1,20	2350,0	10	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00										
	% от суточной нормы		61,69%	58,7%	63,7%	118,1%	62,2%	204%	88,8%	37,8%	85,7%	38,2%	49%	95,3%	113%										





ПРИМЕЧАНИЕ \*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение В к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

поедательник

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б			Ж				У	B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe		
			5	6	7	8	9	10														11	12
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
<b>Завтрак молочный</b>																							
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20						
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26						
173	Кефир гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,5	54,3	358,9	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30						
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,55	100,80	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						
	Итого за завтрак молочный	560	17,54	22,6	93,2	846,2	0,25	0,42	15,38	0,13	2,58	485,33	416,93	1,94	0,053	87,80	4,17						
	% от суточной нормы		22,77%	28,6%	27,8%	27,8%	21,2%	30,2%	25,6%	19,0%	25,9%	42,3%	37,9%	19,4%	53,3%	35,1%	34,8%						
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																							
* 29 О/П	Салат из келусты с огурцом соевым	60	0,94	2,106	2,661	33,37	0,018	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,00	0,367						
24	Салат из свежих помидоров и огурца с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50						
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	81,89	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	46,75	1,3	0,003	22,44	0,80						
261	Печень тушеная в соусе	90	12,96	13,2	5,7	193,98	0,2142	1,4346	4,1	5,2857	1,26	94,2	228,1	3	0,0045	16,0	4,61						
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86						
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	78,60	0,01	0,02	25,2	0	0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78						
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220						
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	770	25,11	22,0	99,5	696,0	0,52	1,62	61,1	6,06	5,97	159,3	439,3	6,37	0,01	77,9	8,42						
	% от суточной нормы		32,61%	27,6%	29,7%	29,6%	43,7%	116,0%	101,8%	855,2%	59,7%	14,5%	39,9%	63,7%	14,2%	31,1%	70,2%						
<b>Полдник</b>																							
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,39	0,18	5,37	24,66	0,020	0,02	22,85	0,020	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75						
406	Пирожок с яблоком	100	5,20	5,82	37,50	223,18	0,06	0,02	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58						
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00			0,35														
	Итого за Полдник	360	5,59	6,00	60,87	319,84	0,08	0,04	24,75	0,03	0,60	36,77	124,10	1,13	0,00	27,74	1,73						
	% от суточной нормы		7,26%	7,6%	18,2%	13,6%	6,7%	2,9%	41,3%	4,3%	6,0%	3,3%	11,3%	11,3%	1,0%	11,1%	14,4%						
	Итого в день		48,24	66,6	283,5	1862,1	0,86	2,09	101,2	6,22	9,16	661,4	980,3	9,44	0,069	193,41	14,32						
	суточная норма		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00						
	% от суточной нормы		62,66%	64,0%	75,7%	70,7%	71,6%	149,1%	168,7%	889%	91,6%	60,1%	89,1%	94,4%	69%	77,4%	119%						

ПРИМЕЧАНИЕ \*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

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

7-11 лет

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				В1	В2	С	А	Е	Са	P	ZN	I	Mg	Fe	
			4,00	5	6	4,00	5	6													
1	Завтрак мясной	3	4,00	5	6	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	* ОП ГО	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,008	0,008	2,00	0,002	0,04	9,20	9,60	0,24	5,60	0,24	5,60	0,24	5,60	0,24	
71	Холодная закуска: Овощи соленые порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	5,90	12,60	0,18	4,20	0,18	4,20	0,18	4,20	0,18	
15	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	20	4,84	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,26	7,00	0,26	7,00	0,26	7,00	0,26	
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом (открытые)	90	8,08	10,69	9,33	165,8	0,05	0,06	0,79	0,11	0,11	25,3	53,0	0,23	7,26	0,23	7,26	0,23	7,26	0,23	
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,45	5,0	25,2	159,1	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	163,5	0,30	55,1	0,30	55,1	0,30	55,1	0,30	
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	6,05	9,76	0,87	5,24	0,87	5,24	0,87	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	0,000	0,011	0,000	0,000	0,000	0,011	0,000
	Итого за завтрак мясной	544	18,79	22,75	64,00	695,91	0,23	0,25	10,76	0,20	1,24	349,00	376,20	2,13	78,80	2,13	78,80	2,13	78,80	2,13	
	% от суточной нормы		24,40%	28,80%	19,10%	22,80%	19,06%	17,83%	17,94%	28,36%	12,36%	31,73%	34,20%	11,11%	61,33%	31,52%	17,74%	17,74%	17,74%	17,74%	
	Обед (полноценный рацион питания)																				
67	Внедрет овощной	60	1,50	3,47	6,77	64,31	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,39	34,0	0,04	15,61	0,04	15,61	0,04	15,61	0,04	
113	Суп-паша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200/10	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	14,510	0,100	14,510	0,100	14,510	0,100	
293	Птица, порционная запеченая	90	14,88	14,64	0,17	191,97	0,058	0,145	0,02	0,012	0,115	12,71	120,11	0,929	15,55	0,929	15,55	0,929	15,55	0,929	
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	27,75	3,5	27,75	3,5	27,75	3,5	
349	Компот из смеси сухофруктов с витаминизированный	200	0,22		24,42	96,56			26,11			22,6	7,7	0	3,0	0,66	3,0	0,66	3,0	0,66	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	59,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	9,40	1,20	9,40	1,20	9,40	1,20	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,008	0,001	0,000	0,000	0,008	
	Итого за обед (полноценный рацион питания)	790	30,43	30,5	84,4	734,3	1,0	0,5	39,6	1,6	2,3	184,6	367,9	6,7	85,8	6,7	85,8	6,7	85,8	6,7	
	% от суточной нормы		39,52%	39,7%	25,2%	31,2%	85,8%	37,8%	65,9%	228,1%	22,9%	16,8%	33,4%	57,6%	34,3%	46,6%	46,6%	46,6%	46,6%	46,6%	
	Полдник																				
338	Фрукт порционно: Банан 1 шт.**	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150	42,000	0,150	42,000	0,150	42,000	0,150	
	Кондитерское изделие Мармелад	16	1,36	1,81	11,04	65,89	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0,4	0,08	0,4	0,08	0,4	0,08	
386	Кисломолочный напиток / Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	248,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,001	28,00	0,20	0,08	
	Итого за Полдник	318	8,66	7,3	40,4	262,2	0,08	0,31	11	0,1	0,4	257,0	212,2	0,6	70,4	0,6	70,4	0,6	70,4	0,28	
	% от суточной нормы		11,25%	9,3%	12,1%	11,2%	6,7%	22,1%	17,7%	8,6%	4,0%	23,4%	19,3%	5,5%	28,2%	5,5%	28,2%	5,5%	28,2%	2,3%	
	Итого в день		57,88	60,6	188,9	1532,4	1,34	1,09	60,9	1,86	3,32	790,4	955,3	7,41	236,01	7,99	236,01	7,99	236,01	7,99	
	суточная норма		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	1,00	10	1100	1100	10	250	12,00	250	12,00	250	12,00	
	% от суточной нормы		75,17%	76,7%	56,4%	65,2%	111,5%	77,8%	101,5%	265%	39,2%	71,9%	86,9%	74,1%	94,0%	67%	94,0%	67%	94,0%	67%	



ПРИМЕЧАНИЕ \*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	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				
<b>Завтрак молочный</b>																					
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	9,60	2,20				
	Молоко стученное порционно	30	1,50		11,40	51,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04				
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,48	36,71	365,08	0,09	0,33	0,48	0,22	1,80	143,67	250,6	2,2	0,008	48,51	1,31				
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	6,24	0,008	0	4,4	0,87				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,13	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
	Итого за завтрак молочный	640	19,36	18,14	65,04	694,88	0,17	0,45	20,26	0,25	3,02	231,66	370,95	2,45	0,01	68,71	4,71				
	% от суточной нормы		25,14%	23,0%	25,7%	24,9%	14,2%	32,5%	33,8%	35,9%	30,2%	21,1%	33,7%	24,5%	12,3%	27,5%	39,3%				
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
* ОП 49	Салат "Витаминный" (капусты кочешная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,40	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	16,90	0,20	0,001	10,50	0,60				
106	Суп картофельный с клецками	200	2,52	2,640	16,670	102,32	0,070	0,060	9,050	0,047	0,700	20,590	48,190	0,200	0,001	14,560	0,740				
259	Жаркое по-домашнему	240	17,12	16,01	30,61	353,05	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,6	4,2	0,002	67,04	3,98				
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	6,0	0,72				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,8	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78				
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,890	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220				
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	770	25,70	23,0	96,8	696,2	0,51	0,44	67,4	0,19	3,080	131,43	423,1	5,84	0,01	109,50	7,04				
	% от суточной нормы		33,38%	29,1%	28,8%	29,6%	42,3%	31,4%	112,3%	26,9%	30,8%	11,9%	36,6%	68,4%	5,7%	43,8%	68,7%				
<b>Голдник</b>																					
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25				
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20				
385	Молоко кипяченое (по ГОСТ 32252-2013)	200	5,60	6,40	9,40	117,5	0,08	0,307	2,80	0,067	0,252	240,0	180,0	0,80	0,018	28,00	0,12				
	Итого за Голдник	320	7,95	9,0	32,2	241,0	0,1	0,4	40,9	0,1	1,5	273,2	214,4	1,0	0,020	42,0	1,6				
	% от суточной нормы		10,32%	11,3%	9,6%	10,3%	11,1%	25,0%	68,1%	14,3%	14,9%	24,8%	19,5%	10,2%	19,7%	18,8%	13,1%				
	Итого в день		53,01	60,1	214,8	1522,2	0,82	1,24	123,5	0,54	7,59	636,3	1008,5	9,30	0,038	220,21	13,33				
	Суточная норма		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00				
	% от суточной нормы		68,85%	63,4%	64,1%	64,8%	68,1%	88,9%	214,1%	77%	75,9%	57,8%	61,7%	93,0%	38%	88,1%	111%				

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоподержание (в т.ч. обогащенные)  
 \*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

Неделя: 2

четверг

осенне-весенний

7-11 лет

Сезон:

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe					
			4,00	5	6	7	8	9													10	11	12	13	14
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18								
Завтрак мясной																									
* ОП 198	Фасоль красная с растительным маслом	30	2,20	4,3	12,3	96,70	0,03	0,01	0,85	0,02	0,03	5,68	38,4	0,04	0,001	4,2	0,37								
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор (по сезону)	40	0,44	0,05	1,52	8,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,86	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40								
279	Тертые "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80/20	11,73	14,08	14,54	233,4	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,66	138,55	1,89	0,030	20,29	1,73								
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	189,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	48,21	0,76	0,002	8,47	0,66								
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт***	100	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30								
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,80	0,040	0,40	102,80	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48								
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,51	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	630	24,30	21,7	99,6	691	0,40	0,24	72,23	0,45	4,67	192,26	433,85	4,26	0,041	78,76	4,06								
	% от суточной нормы		31,65%	27,6%	29,7%	29,4%	33,6%	17,2%	120,4%	63,9%	46,7%	17,5%	39,4%	42,6%	40,8%	31,5%	33,9%								
Обед (полноценный рацион питания)																									
50	Салат из свеклы с сыром и маслом	60	2,70	4,70	4,31	70,34	0,01	0,045	5,70	0,02	0,10	97,02	65,56	0,43	0,001	13,79	0,84								
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	200/10	1,97	5,18	8,97	90,38	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40								
232	Рыба, запеченная под соусом	90	19,99	10,49	2,69	185,09	0,20	0,17	0,9	0,03	0,1125	37,49	112,59	0,25	0,010	20,72	0,71								
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	185,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19								
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00			0,9			0,35					0,40								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78								
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,060	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220								
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	790	32,11	28,1	79,7	699,8	0,5	0,4	17,9	0,2	3,5	232,1	376,3	3,3	0,0	89,4	4,5								
	% от суточной нормы		41,70%	35,6%	23,8%	29,8%	41,0%	29,6%	29,9%	24,1%	34,5%	21,1%	34,2%	33,4%	15,5%	35,7%	37,8%								
Полдник																									
401	Оладьи "Домашние" со стухленным молоком	150/20	10,90	11,9	57,3	379,9	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40								
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								
	Итого за Полдник	374	11,16	12,0	72,5	442,4	0,15	0,16	3,1	0,1	1,7	85,3	145,2	1,3	0,010	28,8	1,27								
	% от суточной нормы		14,49%	15,1%	21,6%	18,8%	11,4%	12,5%	5,1%	15,7%	16,6%	7,9%	13,2%	13,2%	10,0%	11,5%	10,6%								
	Итого в день		67,57	61,7	251,8	1833,2	1,05	0,82	93,2	0,73	9,79	509,7	955,4	8,92	0,066	196,97	9,87								
	суточная норма		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00								
	% от суточной нормы		87,75%	78,1%	75,2%	78,0%	87,2%	58,3%	155%	104%	98%	46,3%	86,9%	89,2%	66%	78,8%	82%								

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержашки (в т.ч. обогащенные)  
 \*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

Неделя: 2  
 пятница  
 Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			У				B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	Б	Ж	У													
1	Завтрак молочный	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
131	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,7	63,2	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00				
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,60	0,040	7,00	0,26				
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	19,0	5,0	256,23	0,12	0,32	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51				
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20				
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,26	0	0,01	9,00	0,0001	0,046	5,23	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	0,567	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
Итого за завтрак молочный		550	28,16	27	64	567,5	0,35	0,41	20,05	0,10	5,0	367,0	460,9	2,8	0,07	63,4	5,14				
% от суточной нормы			36,57%	33,8%	16,0%	24,1%	29,3%	29,5%	33,4%	14,9%	50,4%	32,5%	41,0%	28,4%	74,4%	25,3%	42,8%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом соевым	60	0,94	2,106	2,661	33,37	0,018	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,00	0,367				
24	Салат из свежих помидоров и огурца с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50				
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	9,90	8,9	25,2	220,5	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,30				
295	Коллеты "Куриные"	90	13,72	5,2	9,1	138,4	0,081	0,07	0,22	0,001	0,067	12,6	64,6	1,05	0,036	14,6	0,30				
171	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	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,6	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	69,8	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,76				
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	35,85	21,2	112,0	780,9	0,5	0,26	24,5	0,1	5,7766	130,4	442,8	3,5	0,041	176,9	6,37				
% от суточной нормы			45,29%	26,8%	33,4%	33,2%	43,4%	18,7%	40,8%	7,4%	57,8%	11,9%	40,3%	34,6%	41,4%	70,8%	53,1%				
Полдник																					
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,1	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25				
349	Компот из смеси сухофруктов с витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66				
Итого за Полдник		300	0,87	0,3	33,4	139,7	0,0	0,0	64,4	0,03	1,00	47,6	24,7	0,2	0,002	14,0	1,91				
% от суточной нормы			1,13%	0,4%	10,0%	5,9%	2,8%	2,4%	107,3%	4,8%	10,0%	4,3%	2,2%	2,2%	1,7%	5,6%	15,9%				
Итого в день			84,67	48,1	199,0	1488,0	0,81	0,71	108,9	0,19	11,82	585,0	918,3	6,53	0,117	254,24	13,42				
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00				
% от суточной нормы			83,99%	60,9%	59,4%	63,3%	76,6%	50,6%	181,4%	27%	116,2%	48,6%	83,6%	65,3%	117%	101,7%	112%				

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, мисры, напитки сокоосодержащие (в т.ч., обогащенные)  
\*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

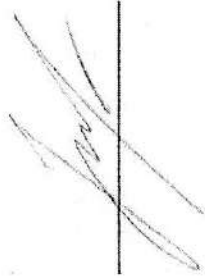
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Разработал:

Доцент кафедры Индустрии  
питания,

гостиничного бизнеса и сервиса,  
кандидат технических наук



Д.И. Быстров