

Согласовано:
Директор
МОУ "Подгоренская СОШ"
Валуйского района Белгородской области



Лысых О. А.

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "БизнесЦентр"



Д.В.Звягин

*Перспективное меню на 2024-2025 год
(осенне-зимний период)*

*В Муниципальном Общеобразовательном Учреждении "Подгоренская основная
общеобразовательная школа" Валуйского района Белгородской области
Для обучающихся с 7 до 11 лет
(предоставление горячих завтраков и обедов)*

Согласовано:
Директор
МОУ "Подгоренская СОШ"
Валуйского района Белгородской области



Лысых О. А.

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "БизнесЦентр"



Д. В. Звягин

*Перспективное меню на 2024-2025 год
(осенне-зимний период)*

*В Муниципальном Общеобразовательном Учреждении "Подгоренская основная
общеобразовательная школа" Валуйского района Белгородской области
Для обучающихся с 12 лет и старше
(предоставление горячих завтраков и обедов)*

Согласовано:
Директор: *Ирина Мещерякова*

Утверждено:
Генеральный директор
ООО "Бизнес Центр"
«Ирина Завалин Д.В.»
ИНН 3126015385
ОГРН 503126000028

Перспективное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для ОГБОУ, МОУ Валуйского, Волоконовского района на 2024 год

Рацион: Школа

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на весенний период

Неделя: 1 понедельник

Сезон: осенне-зимний

с 7-11 лет; 12 и старше

№ рец.	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	P	ZN	I	Mg
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	70	18,16	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20
291	Плов с птицы	220	48,51	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	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
377	Чай с лимоном	200	3,81	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
Итого за Завтрак		520	73,00	22,60	24,21	69,49	586,33	0,78	0,76	10,27	0,42	0,79	59,55	311,89	0,09	0,00	68,47
% от суточной нормы			25,11%	26,32%	18,14%	21,56%	55,50%	47,25%	14,67%	47,00%	6,58%	5,0%	25,99%	0,64%	2,00%	22,82%	
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 56	Салат из свежей капусты "Молодость"/квашенная капуста/	100	10,44	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,76	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63
266	Бифштекс рубленый "Детский"	90	49,14	16,68	23,28	4,29	293,00	0,20	0,24	0,48	0,05	0,068	54,5	200,1	2,56	2,560	27,5
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,16	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,068	0,002	125,34
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		890	94,00	36,51	38,1	118	962,3	0,8	0,6	32,9	0,12	7,52	252	703,5	6,778	2,583	240,7
% от суточной нормы			40,56%	41,44%	30,91%	35,38%	57,98%	36,17%	47,03%	13,26%	62,65%	21,0%	58,62%	48,41%	2582,62%	80,25%	
Полдник																	
Итого за Полдник		0	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
% 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		1410	167,00	59,11	62,3	187,9	1548,6	1,59	1,33	43,2	0,54	8,31	311,8	1015,3	6,87	2,585	309,21
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	
% от суточной нормы			65,68%	67,8%	49,1%	56,9%	113,5%	83,4%	61,7%	60%	69%	26,0%	84,6%	49,0%	2585%	103,1%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Школа

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

вторник

Сезон:
 Возраст:

осенне-зимний
 с 7-11 лет, 12 и старше

Неделя: 1

№ рец.	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	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe		
																		4	5
Завтрак			4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
66	Соус сметанный	35	6,53	1,36	1,75	12,02	65,82	0,01	0,01	0,10	0,01	0,03	9,85	7,94	0,08	2,21	1,84	0,10	
222	Творог творожный	160	48,55	14,04	13,53	29,65	296,60	0,24	0,38	0,88	0,20	1,28	203,25	390,21	1,12	0,02	88,36	2,38	
377	Чай с лимоном	200	3,81	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	
338	Фрукт порционно	115	14,11	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
ПР	Молоко "Авишка"	200		5,80	8,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,60	0,02	28,00	0,12	
Итого за Завтрак			710	73,00	22,76	22,24	68,39	636,98	0,37	0,72	16,48	0,30	1,86	477,15	598,93	2,05	2,25	132,44	5,67
% от суточной нормы			25,29%	24,17%	17,86%	23,42%	26,29%	45,25%	23,54%	32,78%	15,52%	39,8%	49,91%	14,62%	2249,00%	44,15%	31,5%		
Обед (полноценный рацион питания)																			
71	Холодная закуска. Овощи порционно / Огурец свежий	70	17,37	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,95	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37	
293	Птица запеченная	110	44,30	23,24	13,28	0,21	213,32	0,11	0,23	0,03	0	0	23,8	1,95	0	0	20,87	2,26	
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	12,58	4,44	6,44	44,01	251,82	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71	
699	Напиток лимонный	200	5,20	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	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	30	2,52	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)			880	94,00	44,64	31,5	116,1	926,7	0,52	0,39	19,7	0,05	3,33	126,8	281,07	1,3	0,005	101	6,12
% от суточной нормы			49,60%	34,26%	30,30%	34,07%	37,36%	24,31%	28,17%	5,67%	27,75%	10,6%	23,42%	9,09%	5,00%	33,66%	34,0%		
Полдник																			
Итого за Полдник			0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00	0,00	
% 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%	0,00%	
Итого в день			1590	167,00	67,40	53,8	184,5	1563,6	0,89	1,11	36	0,35	5	603,9	880,0	3,3	2,254	233,43	11,79
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			74,89%	58,4%	48,2%	57,5%	63,6%	69,6%	51,7%	38%	43,3%	50,3%	73,3%	23,7%	2254%	77,8%	65%		

№ рец.	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1 среда					Энергетическая ценность (ккал)	Сезон: осенне-зимний					Возраст: с 7-11 лет; 12 и старше				
			Пищевые вещества (г)			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																		
ПР	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160'5	165	41,30	3,60	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91
З	Бутерброд с маслом 30'8	38	10,92	6,45	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,08	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно	135	16,97	1,50	0,60	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак		538	73,00	11,81	13,8	89,1	607,2	0,15	0,21	23,09	0,06	1,82	40,24	180,88	0,887	0,024	36,2	6,18
% от суточной нормы																		
*Итого за Завтрак (осенний период)				13,12%	15,9%	23,3%	22,3%	10,7%	13,1%	33,0%	6,7%	13,5%	3,4%	15,1%	6,3%	24,0%	12,1%	34,3%
Обед (полноценный рацион питания)																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / помидор свежий	80	20,39	0,88	0,16	3,04	17,12	0,041	0,05	15	0,540	2,82	36,60	45,54	0,420	0,008	15,30	0,60
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	9,97	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925
259	Жаркое по-домашнему	220	53,43	15,69	16,51	28,06	323,83	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,61	0,22	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	89,6	0,06	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	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)		820	94,00	24,10	20,86	99,88	683,69	0,47	0,39	86,89	1,19	7,18	149,36	429,67	5,73	0,01	107,35	6,84
% от суточной нормы				26,78%	22,7%	26,1%	25,1%	33,5%	24,6%	124,1%	132,2%	59,8%	12,4%	35,8%	40,9%	13,3%	35,8%	38,0%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	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
% от суточной нормы																		
Итого в день		1358	167,00	35,91	34,7	189,0	1290,9	0,62	0,60	110	1,25	9	189,6	610,55	6,6	0,037	143,52	13,02
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			39,90%	37,7%	49,3%	47,6%	44,2%	37,7%	157,1%	139%	73%	15,8%	50,9%	47,3%	37%	47,8%	72,3%	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
Рацион: Школа

четверг

Сезон:
Возраст:

осенне-зимний
с 7-11 лет; 12 и старше

№ рещ. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			7		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У													
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	23,87	7,30	12,50	54,30	358,90	0,14	0,18	3,35	0,037	1,3	147,60	196,60	0	0,000	57,60	1,30
3	Бутерброд с сыром 30/15	45	13,32	6,45	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,08	15,22	62,45		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,67
336	Фрукт порционно	120	32,00	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак		565	73,00	15,51	20,33	89,39	678,11	0,22	0,23	26,25	0,08	1,76	187,65	230,38	0,08	0,00	61,04	6,57
% от суточной нормы				17,23%	22,1%	23,3%	24,9%	15,7%	14,4%	37,5%	8,6%	14,7%	15,6%	19,2%	0,6%	4,0%	27,0%	36,5%
Обед (полноценный рацион питания)																		
*45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	10,54	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	11,73	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
591	Гуляш мясной 70/50	120	53,16	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,77	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
699	Налиток лимонный	200	5,20	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	69,00	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	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)		920	94,00	20,89	26,37	107,37	750,4	0,53	0,33	55,34	0,23	5,56	150,87	286,91	4,34	2,566	79,59	6,70
% от суточной нормы				23,21%	28,7%	28,0%	27,6%	37,9%	20,5%	79,1%	25,6%	46,3%	12,6%	23,9%	31,0%	2566,5%	26,5%	37,2%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	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	0,00
% 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		1485	167,00	35,40	46,7	196,8	1426,5	0,75	0,56	81,59	0,31	7,32	338,52	517,3	4,420	2,570	160,63	13,27
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				40,44%	50,8%	51,4%	52,5%	53,6%	34,9%	116,6%	34%	61,0%	28,2%	43,1%	31,6%	2570,5%	53,5%	74%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Район: Школа

Неделя: 1 пятница
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: с 7-11 лет, 12 и старше

№ п/п	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	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																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	72	18,16	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
291	Плов с птицей	220	48,51	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	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
377	Чай с лимоном	200	3,81	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
Итого за Завтрак молочный		522	73,00	22,60	24,21	69,49	586,33	0,78	0,76	10,27	0,42	0,79	59,55	311,89	0,09	0,00	68,47	3,81
% от суточной нормы				25,11%	26,32%	18,14%	21,56%	55,50%	47,25%	14,67%	47,00%	6,58%	4,98%	25,99%	0,64%	2,00%	22,82%	21,2%
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Икра кабачковая /Овощи порционно : Помидор свежий	80	20,02	0,88	0,16	3,04	17,12	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,95	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37
232	Рыба, запеченная с овощами	100	34,82	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	19,71	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	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	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	30	2,52	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)		880	94,00	41,62	32,5	107,5	889,0	0,76	0,47	24,2	0,15	5,567	252,88	374,7	3,2	0,06	128,4	5,26
% от суточной нормы				46,24%	35,31%	28,07%	32,68%	54,19%	29,52%	34,57%	16,44%	46,39%	21,07%	31,22%	22,60%	61,87%	42,81%	29,2%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
% 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		1402	167,00	64,22	56,7	177,0	1475,3	1,54	1,23	34,5	0,57	6,36	312,4	686,6	3,25	0,064	196,90	9,07
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				71,36%	61,6%	46,2%	54,2%	109,7%	76,8%	49,2%	63%	53,0%	26,0%	57,2%	23,2%	64%	65,6%	50%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист В)
 Район: Школа

Неделя: 2 понедельник

Сезон:
 Возраст:

осень-зимний
 с 7-11 лет; 12 и старше

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	72	18,16	0,33	0,04	1,13	8,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
291	Плов с птицы	220	48,51	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,52	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
377	Чай с лимоном	200	3,81	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
Итого за Завтрак		522	73,00	22,60	24,2	69,5	586	0,78	0,76	10,27	0,42	0,79	59,55	311,89	0,09	0,002	68,47	3,81
% от суточной нормы				25,11%	26,3%	18,1%	21,6%	55,5%	47,3%	14,7%	47,0%	6,6%	5,0%	26,0%	0,6%	2,0%	22,8%	21,2%
Обед (полноценный рацион питания)																		
+ 56	Салат из свежей капусты "Молодость"/"Квашенная капуста/"	100	10,44	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,76	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03
298	Котлета "Куриная" рубленая	90	49,14	13,72	5,22	9,14	138,42	0,081	0,07	0,22	0,001	0,067	12,63	84,58	1,053	0,036	14,62	1,70
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,16	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
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	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
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,52	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)		890	94,00	33,64	20,1	123,2	807,7	0,7	0,4	32,7	0,1	7,5	210,3	587,9	5,3	0,1	227,9	9,3
% от суточной нормы				37,27%	21,8%	32,2%	29,7%	49,3%	25,9%	46,7%	8,4%	62,6%	17,5%	49,0%	37,6%	58,6%	76,0%	51,7%
Полдник																		
Итого за Полдник			0,000	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00	
% 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%	
Итого в день		1412	167,00	56,14	44,3	192,7	1394,0	1,47	1,17	42,9	0,50	8,31	269,9	899,8	5,36	0,061	296,32	13,12
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	16,00	
% от суточной нормы				62,38%	48,1%	50,3%	51,3%	104,8%	73,2%	61%	55%	69%	22,5%	75,0%	38,3%	61%	98,8%	73%

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2 вторник					Сезон: осенне-зимний		Возраст: с 7-11 лет; 12 и старше									
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Завтрак																			
ПР	Сгущенное молоко	15	6,00	1,00	0,00	7,60	34,00	0,01	0,01	0,16	0,01	0,03	51,16	36,50	0,16	0,00	5,66	0,03	
222	Пудинг творожный	160	48,55	14,04	0,06	13,53	296,60	0,24	0,38	0,88	0,20	1,28	203,25	390,21	1,12	0,02	88,36	2,38	
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,08	15,22	62,46	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87		
338	Фрукт порционно	115	14,64	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
ПР	Молоко "Авишка"	200	5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12		
Итого за Завтрак		690	73,00	22,40	20,49	63,97	605,16	0,37	0,72	16,54	0,30	1,86	518,46	627,49	2,13	0,04	136,26	5,50	
% от суточной нормы																			
Обед (полноценный рацион питания)				24,89%	22,3%	16,7%	22,2%	26,3%	45,3%	23,6%	32,8%	15,5%	43,2%	52,3%	15,2%	41,0%	45,4%	31,1%	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	70	17,37	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,95	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37	
293	Птица запеченная	110	44,30	23,24	13,28	0,21	213,32	0,11	0,23	0,03	0	0	23,8	1,95	0	0	20,87	2,26	
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	12,58	4,44	6,44	44,01	251,82	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71	
В99	Напиток лимонный	200	5,20	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	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	30	2,52	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)		880	84,00	44,64	31,5	116,1	926,7	0,52	0,39	19,7	0,05	3,330	126,78	281,1	1,27	0,01	100,99	6,12	
% от суточной нормы				49,60%	34,3%	30,3%	34,1%	37,4%	24,3%	28,2%	5,7%	27,8%	10,6%	23,4%	9,1%	5,0%	33,7%	34,0%	
Полдник																			
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,0	0,0	
% от суточной нормы																			
Итого в день		1570	167,00	67,04	52,0	180,0	1531,8	0,89	1,11	36,3	0,35	5,19	645,2	908,6	3,40	0,046	237,25	11,72	
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				74,49%	56,5%	47,0%	56,3%	63,6%	69,6%	51,8%	38%	43,3%	53,8%	75,7%	24,3%	46%	79,1%	65%	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
Рацион: Школа

Неделя: 2 среда

Сезон: осенне-зимний
Возраст: с 7-11 лет, 12 и старше

№ рец.	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	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																		
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	23,87	7,30	12,50	54,30	358,90	0,14	0,18	3,35	0,037	1,3	147,60	198,60	0	0,000	57,80	1,30
3	Бутерброд с сыром 30/15	45	13,32	8,45	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	82,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно	120	32,00	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак		565	73,00	15,51	20,33	89,39	678,11	0,22	0,23	26,25	0,08	1,75	187,7	230,38	0,08	0,00	81,04	6,57
% от суточной нормы				17,23%	22,1%	23,3%	24,9%	15,7%	14,4%	37,5%	8,6%	14,7%	15,6%	19,2%	0,6%	4,0%	27,0%	36,5%
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным /шкра кабачковая /	100	8,35	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
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	9,97	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925
255	Рыбные биточки	100	45,78	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0,07	0,42	0,000	0	39,14	124,9	0,0	0,000	30,00	0,74
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,71	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,61	0,22	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	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	30	2,52	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)		900	94,00	21,27	23,10	114,43	753,22	0,47	0,38	48,66	0,70	5,94	200,88	429,02	2,53	0,02	121,72	6,15
% от суточной нормы				23,63%	25,1%	29,9%	27,7%	33,3%	24,0%	69,5%	78,1%	49,5%	16,7%	35,8%	18,1%	21,1%	40,6%	34,2%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00	0,00
% 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		1465	167,00	36,78	43,4	203,8	1431,3	0,69	0,61	74,9	0,78	7,70	388,5	659,4	2,61	0,025	202,76	12,72
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				40,87%	47,2%	53,2%	52,6%	49,0%	38,4%	107,0%	87%	64,2%	32,4%	55,0%	18,6%	25%	67,6%	71%

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

с 7-11 лет; 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe		
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Завтрак																			
ПР	Блины с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5	165	41,30	3,60	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91	
3	Бутерброд с маслом 30/8	38	10,92	6,45	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,76	0,02	0,000	5,24	0,87	
338	Фрукт порционно	135	16,97	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
Итого за Завтрак			538	73,00	11,81	13,8	89,1	607,2	0,15	0,21	23,09	0,06	1,62	40,24	180,88	0,89	0,024	36,17	6,18
% от суточной нормы				13,12%	15,0%	23,3%	22,3%	10,7%	13,1%	33,0%	6,7%	13,5%	3,4%	15,1%	6,3%	24,0%	12,1%	34,3%	
Обед (полноценный рацион питания)																			
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	27,90	0,50	3,33	2,66	42,66	0,100	0,67	20,66	0,002	2,5	47,00	53,83	0,500	0,003	31,00	0,83	
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	13,90	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	
279	Тфтели "Детские" с соусом 60/50	110	33,93	13,49	16,2	17,2	264,10	0,18	0,15	0,36	0,009	0,01	14,6	159,3	2,29	0,035	23,3	2,29	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	8,77	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	
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	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	30	2,52	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)			910	94,00	27,26	27,6	123,8	848,3	0,55	0,97	47,7	0,98	7,435	153,4	409,0	6,64	0,05	103,6	6,30
% от суточной нормы				30,29%	30,0%	32,3%	31,2%	39,3%	60,5%	68,2%	108,4%	62,0%	12,8%	34,1%	47,4%	46,8%	34,5%	35,0%	
Полдник																			
Итого за Полдник			0	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	
% 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			1448	167,00	39,07	41,4	212,8	1455,5	0,70	1,18	70,8	1,04	9,06	193,6	589,9	7,53	0,071	139,81	12,48
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	16,00	
% от суточной нормы				43,41%	45,0%	55,6%	53,5%	50,0%	73,6%	101,1%	115%	75,5%	16,1%	49,2%	53,8%	71%	46,6%	69%	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Район: Школа

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2					пятица					Сезон: осенне-зимний					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	72	18,18	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,80	0,064	0,001	4,20	0,18
291	Плов с птицей	220	48,51	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,80	276,51	0	0	59,03	2,54
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,180	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
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,25	0,05	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак		522	73,00	22,60	24	69	585,3	0,78	0,75	10,27	0,42	0,8	59,6	311,9	0,1	0,00	68,5	3,81
% от суточной нормы			25,11%	26,3%	18,1%	21,6%	55,5%	47,3%	14,7%	47,0%	6,6%	5,0%	26,0%	0,6%	2,0%	22,8%	21,2%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / помидор свежий	63	20,82	0,88	0,16	3,04	17,12	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,80	0,064	0,001	4,20	0,18
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мб	250	9,95	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37
259	Жаркое по-домашнему	220	53,43	15,69	10,51	28,06	323,63	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,85
899	Напиток лимонный	200	5,20	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,84	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	30	2,52	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)		823	94,00	33,20	28,4	101,8	796,1	0,6	0,36	54,1	0,1	3,71	131,5	423,9	5,1	0,006	108,1	6,80
% от суточной нормы			36,89%	30,9%	26,6%	29,3%	44,1%	22,2%	77,3%	7,0%	30,9%	11,0%	35,3%	36,6%	6,0%	36,0%	37,8%	
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00	
% 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		1345	167,00	55,80	52,6	171,3	1382,4	1,39	1,11	64,4	0,49	4,50	191,0	735,8	5,21	0,008	176,57	10,61
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			62,00%	57,2%	44,7%	50,8%	99,6%	69,4%	92,0%	54%	37,5%	15,9%	61,3%	37,2%	8%	58,9%	59%	