

муниципальная бюджетная общеобразовательная организация  
Краснореченская средняя школа муниципального образования  
«Старомайнский район» Ульяновской области  
(МБОУ Краснореченская СШ)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Краснореченская СШ  
С.В. Куликова



Циклическое меню  
школьного лагеря «Подсолнух» с дневным пребыванием  
МБОУ Краснореченская СШ  
2023-2024 год

Район: Образовательные учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
понедельникСезон:  
летний

7-11 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием 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	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
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	43,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12
74,14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40
5,00	Батон нарезной порционный	30	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20
	Вода бутылированная	200,00																	
Итого за Завтрак			14,31	15,76	71,68	470,59	0,42	0,46	13,35	0,11	0,16	321,28	280,80	0,10	0,02	216,78	0,34	47,09	2,25
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	0,020	0,00	56,3	21,1	0,000	0,000	10,1	0,00	22,6	0,60
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	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
267,66	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	Компот из яблока и лимона	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
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
5,10	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)			30,19	20,52	125,52	838,40	0,64	0,35	26,39	0,05	0,11	168,72	436,43	1,68	0,03	221,07	0,22	109,32	4,10
Итого за 2 приема пищи			44,50	36,28	197,20	1308,98	1,06	0,81	39,74	0,17	0,27	490,00	717,23	1,78	0,04	437,85	0,56	156,41	6,35



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

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Питательные вещества (г)			7		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У															
			4	5	6															
			вторник				Сезон: летний					Возраст: 7-11 лет								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																				
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	15	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	1,7	0,072	0,01	190,10	130,53	0,1	0,02	87,26	0,2000	8,92	0,70	
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,90	258,00	0,19	0,16	1,20	0,01800	0,1	136,00	181,37	0,06	0,01	228,70	0,150	47,60	1,24	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	19,96	74,9	0,00	0,00	0	0,0000	0	0,4	0	0	0,25	71,15	0	0	0,06	
5,00	Батон нарезной порционный	30	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20	
	Вода бутылированная	200,00																		
<b>Итого за Завтрак</b>			11,75	12,00	77,16	419,48	0,29	0,20	3,03	0,10	0,12	337,00	359,30	0,14	0,28	387,11	0,35	70,62	3,20	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
53,25	Салат из капусты белокачанной "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	0,28	
124,26	Шни из свежей капусты на бульоне	250	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,000	0,000	30,66	0,000	17,7	0,66	
273,07	Рыба припущенная с овощами	100	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	200	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 свежих яблок	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	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44	
5,10	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	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			21,88	24,00	116,59	755,58	0,50	0,36	19,19	0,12	0,05	293,91	536,61	0,88	0,02	149,35	0,58	144,71	5,93	
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			33,63	36,00	193,75	1175,06	0,79	0,56	22,22	0,22	0,17	630,91	895,91	1,02	0,30	536,46	0,93	215,33	9,13	

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

зимний

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Пищевые вещества (г)				В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
			Б	Ж	У															8	9
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 порционно / Апельсин	120-150	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30		
223,15	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	14,9	14,38	31,5	330,0	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	216,0	384,0	0,041	0,03	181,9	0,001	93,9	1,53		
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	0,19	0,02	31,77	0	5,24	0,87		
5,00	Батон нарезной порционный	30	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20		
	Вода бутилированная	200,00																			
<b>Итого за Завтрак</b>			18,06	15,04	65,13	478,80	0,40	0,35	7,89	0,08	0,27	268,52	464,19	0,16	0,10	231,75	0,00	126,22	3,90		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
38,26	Салат из свежих помидор 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		
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	250	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		
291,33	Плов с птицей	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		
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44		
5,10	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		
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			23,18	22,09	122,51	789,76	0,45	0,32	35,20	0,38	0,00	123,83	403,23	1,15	0,97	438,34	0,10	114,01	4,81		
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			41,24	37,13	187,64	1268,56	0,85	0,67	43,09	0,46	0,27	392,35	867,42	1,30	1,07	670,09	0,10	240,23	8,71		



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

зимний

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Пищевые вещества (г)				В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
			Б	Ж	У															8	9
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 порционно / Апельсин	120-150	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30		
223,15	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	14,9	14,38	31,5	330,0	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	216,0	384,0	0,041	0,03	181,9	0,001	93,9	1,53		
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	0,19	0,02	31,77	0	5,24	0,87		
5,00	Батон нарезной порционный	30	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20		
	Вода бутилированная	200,00																			
<b>Итого за Завтрак</b>			18,06	15,04	65,13	478,80	0,40	0,35	7,89	0,08	0,27	268,52	464,19	0,16	0,10	231,75	0,00	126,22	3,90		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
38,26	Салат из свежих помидор 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		
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	250	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		
291,33	Плов с птицей	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		
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44		
5,10	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		
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			23,18	22,09	122,51	789,76	0,45	0,32	35,20	0,38	0,00	123,83	403,23	1,15	0,97	438,34	0,10	114,01	4,81		
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			41,24	37,13	187,64	1268,56	0,85	0,67	43,09	0,46	0,27	392,35	867,42	1,30	1,07	670,09	0,10	240,23	8,71		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Са	P	F	7-11 лет				
			Б	Ж	У										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
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	43,7	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
340,33	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,4	8,3	2,89	200,0	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
66,27	Компот из свежих яблок	200	5,4	5,00	21,60	158,00	0,0	0,00	1,8	0,0400	0,1	242,00	188,00	0,03	0,0	204,00	0,0	30,0	0,20
5,00	Батон нарезной порционный	30	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20
	Вода бутилированная	200,00																	
Итого за Завтрак			19,18	14,10	44,79	451,93	0,21	0,46	12,29	0,07	1,90	366,83	373,73	0,09	0,03	225,99	0,21	66,23	1,71
Обед (полноценный рацион питания)																			
4,19	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
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	200	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	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	14,0	28,7	0,078	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24
5,01	Хлеб пшеничный	5	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	5	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)			34,57	27,13	126,61	817,35	1,00	0,85	41,21	0,05	0,09	171,84	512,80	0,93	0,27	327,70	0,13	128,06	5,90
Итого за 2 приема пищи			53,75	41,23	171,40	1269,28	1,21	1,31	53,50	0,12	1,99	538,67	886,53	1,02	0,30	553,69	0,35	194,29	7,61



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Образовательные учреждения

суббота

Сезон:

летний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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>																				
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	120-150	0,04	0,18	5,50	25,50	0,02	0,02	2,30	0,00	0,00	15,00	10,20	0,06	0,02	86,46	0,00	6,60	0,75	
223,24	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	25,61	36,00	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,00	204,00	25,37	0,00	0,00	297,60	0,01	39,42	1,35	
303,16	Кофейный напиток	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,00	0,20	0,25	187,90	0,09	14,00	0,12	
5,00	Батон нарезной порционный	30	2,00	0,40	10,30	50,23	0,10	0,01	0,10	0,01	0,00	10,50	47,40	0,00	0,00	0,00	0,00	14,10	1,20	
	Вода бутилированная	200,00																		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>32,65</b>	<b>39,78</b>	<b>121,16</b>	<b>724,51</b>	<b>0,24</b>	<b>0,51</b>	<b>6,32</b>	<b>0,13</b>	<b>0,03</b>	<b>349,90</b>	<b>172,97</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>571,96</b>	<b>0,10</b>	<b>74,12</b>	<b>3,42</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,90	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,00	9,82	0,29	
66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	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	
332,00	Макароны отварные	200	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,00	0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	8,47	0,09	
267,71	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	100	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,20	0,30	0,00	15,88	175,41	0,00	0,06	20,00	0,13	25,23	1,68	
407	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,00	0,02	0,10	4,80	0,00	0,00	14,00	28,70	0,10	0,20	202,00	0,00	10,00	0,24	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0,00	0,00	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,01	0,00	0,44	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,50	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	0,01	0,00	12,20	0,02	23,50	0,95	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>30,97</b>	<b>18,44</b>	<b>96,28</b>	<b>726,03</b>	<b>0,47</b>	<b>0,24</b>	<b>30,20</b>	<b>0,72</b>	<b>0,05</b>	<b>112,63</b>	<b>390,80</b>	<b>0,91</b>	<b>0,73</b>	<b>292,13</b>	<b>0,27</b>	<b>89,46</b>	<b>4,25</b>	
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			<b>63,62</b>	<b>58,22</b>	<b>217,44</b>	<b>1450,54</b>	<b>0,71</b>	<b>0,75</b>	<b>36,52</b>	<b>0,85</b>	<b>0,08</b>	<b>462,53</b>	<b>563,77</b>	<b>1,17</b>	<b>1,00</b>	<b>864,09</b>	<b>0,37</b>	<b>163,58</b>	<b>7,67</b>	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Район: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					7-11 лет						
			Пищевые вещества (г)					В1	В2	С	А	D	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	7							8	9	10	11	12	Ca	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак молочный</b>																			
3,01	Сыр порционный	60	2,30	3	0,0	36,4	0,00	0,03	0,10	0,01	0	88,00	50,00	0,00	0,01	8,80	0,0	3,50	0,10
2,47	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	230	7,43	8,65	46,90	258,00	0,19	0,16	1,20	0,02	0,11	136,00	181,37	0,06	0,01	228,7	0,15	47,60	1,24
693,00	Какао с молоком	200	4,70	5,15	22,58	151,00	0,00	0,23	1,95	0,050	0,05	152,20	124,5	0,0	0,00	149,6	0,2	21,30	0,40
5,00	Батон нарезной порционный	60	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20
	Вода Бутилированная																		
<b>Итого за Завтрак</b>			16,43	17,20	79,78	495,63	0,29	0,43	3,35	0,09	0,16	386,70	403,27	0,06	0,02	387,13	0,34	86,50	2,94
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,90	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,00	9,82	0,29
124,47	Суп овощной на бульоне	200	5,80	5,60	33,60	205,30	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,90	1,19
273	Птица порционная заеченая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0,00	0,00	18,71	125,60	0,00	0,01	17,40	0,04	14,89	1,30
375,01	Чай черный с лимонном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,70	0,00	0,00	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,00	5,24	0,87
66112,00	Мармелад	30	1,40	1,81	11,00	63,10	0,02	0,01	0,00	0,10	0,00	7,40	15,70	0,00	0,00	7,20	0,00	0,02	0,18
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0,00	0,00	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,01	0,00	0,44
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,50	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	0,01	0,00	12,20	0,02	23,50	0,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			28,64	29,97	115,31	807,70	0,47	0,35	24,15	0,42	0,05	147,64	376,80	0,92	0,79	218,19	0,29	98,75	5,44
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			45,07	47,17	195,09	1303,33	0,76	0,78	27,50	0,51	0,21	534,34	780,07	0,99	0,82	605,32	0,63	185,25	8,38



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

летний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ 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	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
Завтрак мясной																			
210,12	Яблоко/ порционно	120-150	2,3	3,0	0,00	36,4	0	0,03	0,1	0,01	0,00	88	50,0	0,000	0,01	8,8	0,000	3,5	0,1
2,47	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,90	258,00	0,19	0,16	1,20	0,01800	0,1	136,00	181,37	0,06	0,01	228,70	0,150	47,60	1,24
693,00	Компот из свежих яблок	200	4,70	5,15	22,58	151,00	0,00	0,23	1,95	0,05	0,05	152,20	124,50	0,00	0,00	149,63	0,19	21,30	0,40
5,00	Батон нарезной порционный	30	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20
66037,03	Печенье	50	1,70	2,26	13,80	78,9	0,02	0,01	0,0	0	0	8,20	17,40	0,0	0,00	0,17	0,0	3,00	0,20
	Вода Бутилированная	200,00																	
Итого за Завтрак			18,13	19,46	93,58	574,52	0,29	0,44	3,35	0,09	0,16	394,90	403,27	0,06	0,02	387,13	0,34	89,50	2,94
Обед (полноценный рацион питания)																			
0,09	Помидора/порционно	30	0,01	0,00	0,38	5,00	0,01	0,01	0,40	0,02	0,00	3,40	10,02	0,03	0,01	2,80	0,00	2,80	0,75
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,40	3,96	6,30	100,36	0,05	0,04	12,60	0,00	0,00	39,40	39,20	0,00	0,00	30,66	0,00	17,70	0,66
171	Гречка отварная	200	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0,62	0,03	0,04	14,20	179,60	0,01	0,03	22,90	0,01	12,00	0,40
301,85	Гуляш мясной	100	13,08	6,48	7,75	141,99	0,20	1,39	19,80	0,04	0,72	18,17	227,52	0,13	0,23	166,20	0,01	15,83	4,61
943,00	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0,00	0,00	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,01	0,00	0,44
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,50	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	0,01	0,00	12,20	0,02	23,50	0,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			27,39	18,33	107,06	706,79	0,67	1,54	34,52	0,09	0,76	108,67	567,84	0,92	0,27	241,26	0,05	71,83	8,21
Итого за 2 приема пищи			45,52	37,79	200,64	1281,31	0,96	1,98	37,87	0,18	0,92	503,57	971,11	0,98	0,30	628,39	0,39	161,33	11,15



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
Рацион: Образовательные учреждения

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Сезон: летний					7-11 лет						
			Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	І	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак молочный</b>																			
3,01	Фрукт порционный / Яблоко	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10
786,04	Крокеты "Детские" с кабачком	100	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60
2,35	Макаронные отварные	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,50	0,025	0,02	83,48	0,090	26,14	0,41
351,01	Сок фруктовый	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	Батон нарезной порционный	60	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20
	Вода Бутилированная																		
<b>Итого за Завтрак</b>			18,19	20,82	90,78	617,30	0,28	0,37	2,86	0,05	0,10	328,90	304,50	0,09	0,06	179,77	0,11	56,48	2,46
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,60	3,10	2,20	38,60	0,06	0,07	13,60	0,02	0,00	56,30	21,10	0,00	0,00	10,10	0,00	22,60	0,60
99,54	Суп "Летний" на бульоне	250	4,98	7,69	9,46	124,60	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,30	71,48	0,04	0,57	30,95	0,02	18,71	0,88
436,98	Жаркое по-домашнему	230	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,09	0,03	29,70	111,95	0,06	0,02	107,06	0,00	46,67	1,79
348	Компот из яблок и лимона	200	0,06	0,04	13,17	51,30	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	1,84	9,78	0,10	0,03	12,95	0,00	5,24	0,30
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0,00	0,00	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,01	0,00	0,44
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,50	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	0,01	0,00	12,20	0,02	23,50	0,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			22,50	25,07	97,97	727,10	0,69	0,45	27,90	0,23	0,03	137,64	325,81	0,95	0,63	179,76	0,05	116,72	4,96
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			40,69	45,89	188,75	1344,40	0,97	0,82	30,76	0,28	0,13	466,54	630,31	1,03	0,69	359,53	0,16	173,20	7,42



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

летний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак мясной																			
28,01	Фрукт порционно / Мандарин	100-120	0,4	0,4	10,0	93,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12
340,09	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	250,30	0,07	0,43	0,4	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,210	17,13	0,19
430,00	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	96,20	0,00	0,01	0,9	0,00	0	5,25	8,2	0,6	0,0	15,83	0,0	4,40	0,87
5,00	Батон нарезной порционный	30	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20
	Вода Бутилированная	200,00																	
Итого за Завтрак			13,98	9,15	38,20	490,43	0,21	0,47	11,39	0,03	1,80	130,08	193,97	0,66	0,03	37,82	0,21	40,63	2,38
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих огурцов и помидор 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	0,00	9,82	0,29
155,32	Суп картофельный с клецками	250	5,10	4,16	19,10	156,30	0,06	0,05	1,07	0,07	0,22	22,42	42,97	0,02	0,05	7,50	0,02	13,67	0,66
277,00	Гуляш мясной	100	10,28	8,27	2,64	126,00	0,04	0,07	0,40	0,09	0,03	1,94	111,95	0,06	0,02	107,06	0,00	46,67	0,76
171,00	Гречка отварная	200	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0,00	0,03	0,04	14,20	179,60	0,01	0,03	22,90	0,01	12,00	0,40
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,06	22,20	86,40	0,02	0,10	4,80	0,00	0,00	14,00	28,70	0,08	0,20	202,00	0,00	10,00	0,24
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0,00	0,00	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,01	0,00	0,44
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,50	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	0,01	0,00	12,20	0,02	23,50	0,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,62	22,43	124,31	828,23	0,56	0,33	16,28	0,51	0,29	92,90	483,65	0,93	0,49	419,53	0,06	115,66	3,74
Итого за 2 приема пищи			42,60	31,58	162,51	1318,66	0,77	0,80	27,67	0,54	2,09	222,98	677,62	1,59	0,52	457,35	0,27	156,29	6,12



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)  
 Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энерге- тическая	Витамины (мг)						7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)				В1	В2	С	А	D	Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У							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	
Завтрак молочный																				
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,40	0,40	10,00	93,70	0,04	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0,00	5,00	0,12	
74,14	Каша молочная геркулесовая	150,00	8,68	12,51	31,20	251,95	0,22	0,20	1,30	0,05	0,11	142,58	97,90	0,06	0,01	65,45	0,15	6,69	0,53	
693,08	Какао с молоком	200,00	4,68	5,15	22,58	151,50	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,20	124,50	0,03	0,03	149,60	0,19	21,30	0,40	
5,00	Батон нарезной порционный	60,00	2,00	0,40	10,30	50,23	0,10	0,01	0,10	0,01	0,00	10,50	47,40	0,00	0,00	0,00	0,00	14,10	1,20	
	Вода Бутилированная																			
Итого за Завтрак			15,76	18,46	74,08	547,38	0,42	0,46	13,35	0,11	0,16	321,28	280,80	0,10	0,04	216,75	0,34	47,09	2,25	
Обед (полноценный рацион питания)																				
10,00	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,60	3,10	2,20	38,60	0,06	0,07	13,60	0,02	0,00	56,30	21,10	0,02	0,02	10,10	0,02	22,60	0,60	
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	200	4,80	3,10	19,85	129,20	0,21	0,07	7,00	0,00	0,00	42,10	142,50	0,08	0,06	69,41	0,04	29,62	0,41	
267,66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	13,87	10,23	4,94	194,11	0,13	0,12	2,19	0,00	0,07	25,50	111,82	0,85	0,01	28,55	0,68	23,43	1,46	
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03	0,00	0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,03	93,86	0,08	8,47	0,09	
375,01	Чай с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	1,70	0,00	0,00	0,00	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,00	5,24	0,87	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0,00	0,00	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,01	0,00	0,44	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,50	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	0,01	0,00	12,20	0,02	23,50	0,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,33	20,56	120,01	898,80	0,70	2,05	23,89	0,05	0,11	172,75	442,91	1,80	0,14	252,39	0,85	112,86	4,82	
Итого за 2 приема пищи			46,09	39,02	194,09	1446,18	1,12	2,51	37,24	0,16	0,27	494,03	723,71	1,90	0,19	469,14	1,19	159,95	7,07	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Район: Образовательные учреждения

суббота

Сезон:

зимний

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			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>																			
28,02	Фрукт порционно / Мандарины	120-150	0,40	0,40	10,00	93,70	0,04	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0,00	5,00	0,12
223,23	Запеканка творожная со сливочным маслом	170	19,30	30,65	61,40	431,00	0,07	0,28	2,35	0,02	0,07	173,00	9,78	0,04	0,03	181,90	0,08	5,24	0,87
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,70	0,00	0,00	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,00	5,24	0,87
5,00	Батон нарезной порционный	30	2,00	0,40	10,30	50,23	0,10	0,01	0,10	0,01	0,00	10,50	47,40	0,00	0,00	0,00	0,00	14,10	1,20
	Вода бутылированная	200,00																	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,94	31,51	96,92	633,50	0,27	0,32	14,15	0,03	0,07	207,55	77,96	0,14	0,05	215,37	0,08	29,58	3,06
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	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
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	250	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
291,33	Плов с птицей	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
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
5,10	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			23,18	22,09	122,51	789,76	0,45	0,32	35,20	0,38	0,00	123,83	403,23	1,15	0,97	438,34	0,10	114,01	4,81
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			45,12	53,60	219,43	1423,26	0,72	0,64	49,35	0,41	0,07	331,38	481,19	1,29	1,02	653,71	0,18	143,59	7,87



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
по понедельник

Район: Образовательные учреждения

Сезон:  
Возраст:

летний

7-11 лет

Неделя: 3

№ реп.	Прием 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	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>																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	15	2,30	3,00	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,010	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0900	3,50	0,10
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,07200	0,0	190,10	130,53	0,08	0,02	87,26	0,200	8,92	0,70
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,3	0,04	0,15	1,3	0,0300	0,03	120,4	90	0	0,25	187,9	0,09	14	0,12
5,00	Батон нарезной поршюнный	30	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20
	Вода бутылированная	200,00																	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,94	19,68	73,36	608,17	0,43	0,45	3,23	0,12	0,04	409,00	317,93	0,28	0,28	283,96	0,29	40,52	2,12
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
53,25	Салат из капусты белокачанной "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	0,28
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,000	0,000	30,66	0,000	17,7	0,66
273,07	Рыба припущенная с овощами	100	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	200	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 свежих яблок	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
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
5,10	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			21,88	24,00	116,59	755,58	0,50	0,36	19,19	0,12	0,05	293,91	536,61	0,88	0,02	149,35	0,58	144,71	5,93
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			40,82	43,68	189,95	1363,75	0,93	0,81	22,42	0,24	0,09	702,91	854,54	1,16	0,30	433,31	0,87	185,23	8,05



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

летний

Неделя: 3

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием 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
Завтрак																			
71,00	Овощи порционно/Огурец	30	0,01	0,00	0,38	5,00	0,01	0,010	0,4	0,0020	0	3,4	10,02	0,034	0,01	2,80	0,000	2,80	0,75
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными	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
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0,00	0,0	14,0	28,70	0,1	0,2	202,00	0,0	10,0	0,24
5,00	Батон нарезной порционный	30	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20
	Вода бутылированная	200,00																	
Итого за Завтрак			14,73	14,23	70,00	471,15	0,31	0,25	8,80	0,02	0,02	67,34	203,80	0,20	0,23	311,86	0,08	69,73	2,99
Обед (полноценный рацион питания)																			
71,00	Помидора порционно	30	0,01	0,00	0,38	5,00	0,01	0,01	0,4	0,020	0,00	3,40	10,02	0,03	0,010	2,80	0,00	2,80	0,75
102	Суп с фрикадельками	250	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	0,07	7,00	0,00	0,2	42,1	142,5	0,07	0,57	30,95	0,01	38,6	0,80
33,10	Бигочки "Детские" тушеные под овощным	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	200	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 яблок и лимона	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
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	30	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
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
5,10	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)			41,24	21,60	131,11	901,70	0,89	0,43	10,35	0,07	0,23	180,54	510,21	0,90	0,66	143,94	0,25	159,38	6,28
Итого за 2 приема пищи			55,97	35,83	201,11	1372,85	1,20	0,68	19,15	0,09	0,25	247,88	714,01	1,09	0,89	455,80	0,33	229,11	9,27



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 3 среда

Сезон: зимний

7-11 лет

№ рец.	Привем 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
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно / апельсин	120-150	0,9	0,2	8,1	40,0	0,04	0,03	6,0	0,05	0,000	34,00	23,00	0,0	0,1	18,10	0,0	13,00	0,30
340,33	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,4	8,7	46,90	258,0	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
66,27	Компот из свежих яблок	200	5,4	5,00	21,60	158,00	0,0	0,00	1,8	0,0400	0,1	242,00	188,00	0,03	0,0	204,00	0,0	30,0	0,20
5,00	Батон ватрушечный порционный	30	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20
	Вода бутылированная	200,00																	
Итого за Завтрак			15,73	14,25	86,90	506,23	0,21	0,47	8,29	0,12	1,90	384,83	385,73	0,11	0,08	242,39	0,21	74,23	1,89
Обед (полноценный рацион питания)																			
4,19	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
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	200	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 пшцы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	14,0	28,7	0,078	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24
5,01	Хлеб пшеничный	5	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	5	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)			34,57	27,13	126,61	817,35	1,00	0,85	41,21	0,05	0,09	171,84	512,80	0,93	0,27	327,70	0,13	128,06	5,90
Итого за 2 приема пищи			50,30	41,38	213,51	1323,58	1,21	1,32	49,50	0,17	1,99	556,67	898,53	1,04	0,35	570,09	0,35	202,29	7,79



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

летний

Неделя: 3

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	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>																			
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	120-150	0,04	0,18	5,50	25,50	0,02	0,02	2,30	0,00	0,00	15,00	10,20	0,06	0,02	86,46	0,00	6,60	0,75
223,24	Запеканка творожная со ступенным молоком	150	25,61	36,00	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,00	204,00	25,37	0,00	0,00	297,60	0,01	39,42	1,35
303,16	Кофейный напиток	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,00	0,20	0,25	187,90	0,09	14,00	0,12
5,00	Батон нарезной порционный	30	2,00	0,40	10,30	50,23	0,10	0,01	0,10	0,01	0,00	10,50	47,40	0,00	0,00	0,00	0,00	14,10	1,20
	Вода бутылированная	200,00																	
<b>Итого за завтрак</b>			32,65	39,78	121,16	724,51	0,24	0,51	6,32	0,13	0,03	349,90	172,97	0,26	0,27	571,96	0,10	74,12	3,42
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
71,00	Помидора порционно	30	0,01	0,00	0,38	5,00	0,01	0,01	0,4	0,020	0,00	3,40	10,02	0,03	0,010	2,80	0,00	2,80	0,75
102	Суп с фрикадельками	250	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	0,07	7,00	0,00	0,2	42,1	142,5	0,07	0,57	30,95	0,01	38,6	0,80
33,10	Биточки "Детские" тушеные под овощным	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	200	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 яблок и лимона	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
66 037,03	Кондитерское изделие Печенье	30	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
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
5,10	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			76,70	21,56	128,01	869,95	0,68	0,37	3,35	0,07	0,03	146,63	385,11	0,83	0,09	113,16	0,24	123,78	5,68
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			109,35	61,34	249,17	1594,46	0,92	0,88	9,67	0,20	0,06	496,53	558,08	1,09	0,36	685,12	0,34	197,90	9,10



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

летний

7-11 лет

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 3			Энергетическая	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>																			
28,01	Фрукт порционно / Апельсин	120-150	0,4	0,4	10,0	96,2	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
340,33	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,4	8,3	2,89	200,0	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
66,27	Компот из свежих яблок	200	5,4	5,00	21,60	158,00	0,0	0,00	1,8	0,0400	0,1	242,00	188,00	0,03	0,0	204,00	0,0	30,0	0,20
5,00	Батон нарезной порционный	30	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20
	Вода бутылированная	200,00																	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,18</b>	<b>14,10</b>	<b>44,79</b>	<b>504,43</b>	<b>0,21</b>	<b>0,46</b>	<b>12,29</b>	<b>0,07</b>	<b>1,90</b>	<b>366,83</b>	<b>373,73</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>225,99</b>	<b>0,21</b>	<b>66,23</b>	<b>1,71</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,90	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,00	9,82	0,29
66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	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
332,00	Макароны отварные	200	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,00	0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	8,47	0,09
267,71	Шницель "Тюфля" запеченный с овощами	100	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,20	0,30	0,00	15,88	175,41	0,00	0,06	20,00	0,13	25,23	1,68
407	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,00	0,02	0,10	4,80	0,00	0,00	14,00	28,70	0,10	0,20	202,00	0,00	10,00	0,24
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0,00	0,00	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,01	0,00	0,44
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,50	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	0,01	0,00	12,20	0,02	23,50	0,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>29,40</b>	<b>16,05</b>	<b>105,74</b>	<b>733,32</b>	<b>0,44</b>	<b>0,29</b>	<b>16,00</b>	<b>0,65</b>	<b>0,04</b>	<b>83,52</b>	<b>370,75</b>	<b>0,86</b>	<b>0,45</b>	<b>395,93</b>	<b>0,24</b>	<b>77,02</b>	<b>3,69</b>
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			<b>48,58</b>	<b>30,15</b>	<b>150,53</b>	<b>1237,75</b>	<b>0,65</b>	<b>0,75</b>	<b>28,29</b>	<b>0,73</b>	<b>1,94</b>	<b>450,35</b>	<b>744,48</b>	<b>0,95</b>	<b>0,48</b>	<b>621,92</b>	<b>0,46</b>	<b>143,25</b>	<b>5,40</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Образовательные учреждения

суббота

Сезон:

летний

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 3			Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У															7
Завтрак																				
3,01	Сыр/порционно	60	2,30	3	0,0	36,4	0,00	0,03	0,10	0,01	0	88,00	50,00	0,00	0,01	8,80	0,0	3,50	0,10	
2,47	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	230	7,43	8,65	46,90	258,00	0,19	0,16	1,20	0,02	0,11	136,00	181,37	0,06	0,01	228,7	0,15	47,60	1,24	
693,00	Какао с молоком	200	4,70	5,15	22,58	151,00	0,00	0,23	1,95	0,050	0,05	152,20	124,5	0,0	0,00	149,6	0,2	21,30	0,40	
5,00	Батон нарезной порционный	60	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20	
	Вода Бутилированная	200,00																		
Итого за Завтрак			16,43	17,20	79,78	495,63	0,29	0,43	3,35	0,09	0,16	386,70	403,27	0,06	0,02	387,13	0,34	86,50	2,94	
Обед (полноценный рацион питания)																				
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,90	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,00	9,82	0,29	
124,47	Суп овощной на бульоне	200	5,80	5,60	33,60	205,30	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,90	1,19	
302	Гуляш мясной	100	13,08	6,48	7,75	141,99	0,20	1,39	19,80	0,04	0,00	134,96	267,80	0,13	0,00	32,34	0,05	58,59	1,75	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,70	0,00	0,00	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,00	5,24	0,87	
66112,00	Мармелад	30	1,40	1,81	11,00	63,10	0,02	0,01	0,00	0,10	0,00	7,40	15,70	0,00	0,00	7,20	0,00	0,02	0,18	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0,00	0,00	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,01	0,00	0,44	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,50	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	0,01	0,00	12,20	0,02	23,50	0,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			14,75	17,60	113,93	638,73	0,42	0,23	23,40	0,42	0,05	128,93	251,20	0,92	0,78	200,79	0,25	83,86	4,14	
Итого за 2 приема пищи			31,18	34,80	193,71	1134,36	0,71	0,66	26,75	0,51	0,21	515,63	654,47	0,99	0,81	587,92	0,59	170,36	7,08	