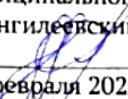
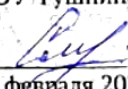


**Муниципальное общеобразовательное учреждение Тушинская средняя школа имени Ф.Е.Крайнова**

СОГЛАСОВАНО  
Глава Администрации  
муниципального образования  
«Сенгилеевский район»  
 М.Н.Самаркин  
10 февраля 2022 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МОУ Тушинская СШ  
 Т.А.Смирнова  
10 февраля 2022 года

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
(ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ)  
на период 2021-2022 учебного года**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
повседневное

Сезон: **осенне-весенний**  
Возраст: **7-11 лет**

Радион: Общеобразовательные организации  
**ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период**

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Ненасыщенные жиры (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																			
28,01	Фрукт порционно - Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12
74,14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	0,22	0,20	1,30	0,034	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53
693,08	Каша 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
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,00	0,66
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,32</b>	<b>18,54</b>	<b>93,30</b>	<b>579,30</b>	<b>0,38</b>	<b>0,47</b>	<b>14,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>322,78</b>	<b>272,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	<b>295,38</b>	<b>0,34</b>	<b>32,99</b>	<b>1,71</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60
50,08* 3,1	Суп из овощей с сыром заправленный маслом сливочным	60	1,99	4,53	4,95	68,77	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с грибами пшеничными на бульоне	200/50	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
331,39	Крокет "Детские" запеченные под соусом сметанным	95	15,34	24,23	5,12	204,11	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	270,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,986
519,01	Компот из фруктовой годной смеси	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
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>28,39</b>	<b>34,24</b>	<b>108,29</b>	<b>847,0</b>	<b>0,61</b>	<b>0,35</b>	<b>25,29</b>	<b>0,05</b>	<b>0,11</b>	<b>165,7</b>	<b>435,5</b>	<b>0,959</b>	<b>0,04</b>	<b>219,5</b>	<b>0,21</b>	<b>118,7</b>	<b>4,04</b>
<b>Итого за Обед (заменил)</b>			<b>29,8</b>	<b>35,7</b>	<b>111,0</b>	<b>876,8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>17,2</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>175,2</b>	<b>463,4</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>217,7</b>	<b>0,2</b>	<b>110,1</b>	<b>4,3</b>
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			<b>46,71</b>	<b>52,78</b>	<b>201,59</b>	<b>1426,35</b>	<b>0,99</b>	<b>0,82</b>	<b>39,89</b>	<b>0,15</b>	<b>0,27</b>	<b>488,5</b>	<b>707,93</b>	<b>1,06</b>	<b>0,06</b>	<b>514,85</b>	<b>0,5</b>	<b>151,7</b>	<b>5,7</b>
<b>Итого за 2 приема пищи (заменил)</b>			<b>48,1</b>	<b>54,2</b>	<b>204,3</b>	<b>1456,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>31,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>498,0</b>	<b>735,8</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>513,1</b>	<b>0,5</b>	<b>143,1</b>	<b>6,0</b>

## ПРИМЕЧАНИЕ \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Район: Общеобразовательные организации

№ рецеп	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 1				Энергетическая ценность (ккал)	Сезон					осенне-весенний						
			вторник					7-11 лет											
			Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
Б	Ж	У	В1	В2	С	А	D	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>																			
3.03	Гастрономия / Сыр порционно	15	2,72	2,95	0,00	36,40	0,00	0,01	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,90	0,0001	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	1,75	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	0,018	87,26	0,20	8,92	0,70
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90,0	0,200	0,250	187,9	0,090	14,0	0,12
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0000	0	12,0	39	0	0,003	78,6	0	0	0,66
Итого за Завтрак			21,52	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,20	0,04	410,50	309,53	0,29	0,28	362,51	0,29	26,42	1,58
<b>Обед (повседневный рацион питания)</b>																			
53,25	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28
40,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,33	9,75	64,39	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,96	47,59	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,80
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,8	0,000	0	39,4	39,2	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7	0,66
239,43	Гарфиди из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,450	0	3,0	0,66
5,10	Хлеб ржаной-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,000	17,1	0,0	37,9	1,33
Итого за Обед (повседневный рацион питания)			28,61	43,22	119,20	874,78	0,47	0,36	18,09	0,12	0,05	290,91	535,71	0,15	0,02	147,75	0,55	124,11	5,87
Итого за Обед (замена)			29,3	44,0	126,7	907,7	0,5	0,4	18,1	0,2	0,1	244,6	509,0	0,2	0,0	189,8	0,7	106,4	6,4
Итого за 2 приема пищи			50,13	63,43	211,78	1565,42	0,86	0,81	22,54	0,32	0,09	701,41	845,24	0,44	0,30	510,26	0,84	180,53	7,45
Итого за 2 приема пищи (замена)			51,0	62,7	219,3	1598,8	0,9	0,9	22,6	0,4	0,1	745,1	879,1	0,5	0,3	502,4	0,4	192,8	8,0

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Район Общеобразовательные организации

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 1				энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)			Сезон		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
28.01	Фрукт порезанно / Яблоко 1шт	170,150	0,4	0,4	10,0	47,7	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0,0	0,00	1,70	0	5,00	0,12	
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	170	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,908	33,5	1,15	
375.01	Чай черный с лимонem	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87	
0.09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	132,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,00	39,00	0,0	0,00	78,60	0,0	0,00	0,66	
Итого за Завтрак			21,5	31,6	116,2	665,5	0,2	0,3	15,4	0,1	0,5	209,1	296,5	0,1	0,1	294,0	0,0	43,7	2,8	
Обед (полноценный рацион питания)																				
38,76	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,99	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29	
7 * 307	Салат "Витаминный" (капуста консервированная кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	43,80	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65	
83.03	Борщи со свеклой капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93	
291.33	Плов с птицы	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,022	0	31,61	715,19	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	
5.10	Хлеб ржаной-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,0	0,0	24,5	110,6	0,07	0,00	17,1	0,0	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,91	21,81	105,10	708,46	0,42	0,32	34,10	0,38	0,00	120,83	407,33	0,42	0,96	436,74	0,07	123,41	4,75	
Итого за Обед (замена)			21,6	22,3	115,2	743,4	0,4	0,3	48,2	0,1	0,0	137,4	436,7	0,4	0,0	426,4	0,1	123,2	5,1	
Итого за 2 приема пищи			44,4	53,4	221,3	1373,9	0,7	0,6	49,5	0,45	0,42	379,9	698,8	0,57	1,07	730,7	0,08	167,2	7,6	
Итого за 3 приема пищи (замена)			46,0	53,9	227,3	1408,8	0,7	0,7	63,0	0,1	0,5	346,4	733,2	0,6	0,9	770,4	0,1	165,0	7,9	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* - значения на зимний период.  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
Район: Общественные организации

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 1				Энергетическая ценность (ккал)	Сезон					7-11 лет								
			Питательные вещества (г)			Возраст		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/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>																					
51,28	Салат "Петрушка" из моркови с сыром	60	4,03	7,45	2,89	94,84	0,02	0,074	2,21	0,008	0,014	14,3	98,16	23,100	0,04	97,30	0,002	21,21	0,44		
*1,63П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,34	25,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0,00	15,00	10,2	0,06	0,02	86,46	0,0	6,6	0,75		
478,280	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями (или субпродуктами) под соусом сметанным	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	Сов. 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		
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66		
<b>Итого за Завтрак</b>			21,35	21,84	97,27	669,45	0,30	0,34	14,2	0,019	0,03	94,8	293,74	23,31	0,29	571,32	0,083	80,64	2,89		
<i>Итого за завтрак (зимний период)</i>			15,7	14,1	85,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0,0	246,4	0,1	51,1	2,1		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
72,22	Выпечка овощной запеченный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52		
124,44	Суп овощной на бульоне	200	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40		
33,10	Выпечка "Детские" тушенные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70		
330,01	Порridge пюре с маслом сливочным	150	17,26	7,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98		
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66		
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,007	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20		
5,10	Хлеб ржанко-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,0	24,30	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33		
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			37,74	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,5	0,42	155,1	5,79		
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9		
<i>Итого за 2 приема пищи (зимний период)</i>			37,4	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,5	0,42	155,1	5,79		



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Район: Общеобразовательные организации

№ рецеп.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Са	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
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	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12
340,33	Омлет заливной с картофелем и маслом сливочным	150	10,7	36,0	15,81	349,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,030	527,60	0,21	25,90	2,33
66,271	Молоко или Кисломолочный напиток	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
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0,0	32,0	39,0	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,0	0,66
Итого за завтрак			21,01	41,86	76,93	683,80	0,23	0,40	17,84	0,23	1,9	368,3	424,8	0,09	0,04	811,90	0,229	60,60	3,31
Обед (повышенный рацион питания)																			
4,19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,03	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59
20,14 + 3П	Салат из овощей заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,87	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75
489,07	Рагу из овощей по-домашнему с овощами	250	15,73	14,06	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
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,84	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0090	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за Обед (повышенный рацион питания)			31,30	26,81	109,20	736,04	0,97	0,85	40,11	0,05	0,09	168,8	511,90	0,21	0,27	326,10	0,107	137,46	5,84
Итого за Обед (рацион)			31,6	28,1	109,5	750,5	1,0	0,8	38,8	0,02	0,09	167,9	515,0	0,2	0,26	334,1	0,1	135,1	6,1
Итого за 2 приема пищи			52,3	68,7	186,1	1419,8	1,2	1,2	58,0	0,3	1,9	537,2	936,7	0,3	0,3	1138,0	0,3	198,1	9,2
Итого за 2 приема пищи (рацион)			52,6	70,1	186,4	1424,3	1,2	1,2	56,7	0,3	1,9	536,7	939,8	0,3	0,7	1146,2	0,3	195,9	9,4

**ПРИМЕЧАНИЕ:** \* данные за летний период.  
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)  
 Район: Общественные организации

Приложение 4 к СанПиН 2.3/2.4.3596-20

№ рек.	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Итого за 2 приема пищи				Энергетическая ценность	Витамин					Минеральные вещества (мг)									
			Пищевое волокно (г)					Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В		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 молочный</b>																						
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,00	0	15,00	10,20	0,06	0,02	86,46	0,9	6,60	0,75			
223,24	Запеканка творожная с соусом молочным (слизистый)	210	23,61	36	80,70	507,90	0,08	0,33	2,62	0,09	0,00	204,00	25,37	0,9	0,06	297,6	0,01	39,42	1,35			
303,16	Корфейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,10	0,03	0,03	120,40	90,00	0,20	0,25	187,9	0,09	14,00	0,12			
0,09	Хлеб мякишечный	60	4,36	0,48	29,52	133,20	0,06	0,02	1,35	0,000	0	32,00	39,0	0,9	0,06	78,6	0,0	0,06	0,66			
<b>Итого за завтрак</b>			35,2	39,9	140,4	807,5	0,20	0,52	7,37	0,12	0,03	351,40	164,57	0,27	0,27	650,53	0,10	60,02	2,88			
<b>0,12</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	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29			
*47,01 3 (7)	Салат "Листовой" (салат, свекла, морковь, капуста с зеленью) заправленный растительным и майонезом	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	26,87	16,75	0,00	0,91	51,04	0,001	8,69	0,64			
66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80			
255,00	Печень по-строгановски (ИЛД)	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,006	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	18,69	6,72			
267,71	Шницель "Голланд" запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4,00	220,97	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0,00	0,060	20,00	0,130	25,21	1,68			
332	Макаронные изделия отварные с мясным соусом	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,0	0,011	0,04	11,3	46,21	0,01	0,06	93,86	0,080	8,47	0,09			
407,00	Салат фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,26	202	0	10,00	0,24			
5,10	Хлеб ржаной-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33			
<b>Итого за Обед (включая чай (разное питание))</b>			28,9	20,6	104,3	721,5	0,6	2,2	47,6	0,4	0,1	171,0	553,8	0,5	39,3	742,9	6,9	102,3	9,5			
<b>Итого за Обед (замена)</b>			28,4	21,8	105,7	780,8	0,4	0,4	32,9	0,3	0,1	177,6	426,0	0,7	3,8	482,2	0,2	107,7	4,8			
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			64,1	60,4	244,7	1529,0	0,8	2,7	55,1	0,6	0,1	474,4	718,4	0,8	40,1	1393,4	7,0	162,3	12,3			
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>			63,5	61,6	246,1	1588,2	0,6	0,9	40,4	0,6	0,1	489,0	590,6	0,5	1,0	1137,7	0,3	167,8	7,7			

ПРИМЕЧАНИЕ: \* данные за этот период  
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)  
 Район: Общеобразовательные организации

Приложение 8 к СанПиН 1.2/4.1.990-20

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	Масса порция	Итого за 2				Энергетическая ценность (ккал)	Возраст					7-11 лет									
			Пищевые вещества (г)			В1		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У			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 массовой																						
3.01	Пастеризованн. Сир широчинно	10	2,3	3,0	0,90	36,4	0	0,01	0,1	0,01	0,30	88	50,6	0,000	0,01	8,1	0,000	3,5	0,1			
2.47	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	7,41	8,65	46,9	258,00	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136,00	181,57	0,063	0,014	228,7	0,15	47,60	1,24			
093	Каша с мяском	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,95	0,0500	0,05	152,20	124,50	0,0	0,0	149,63	0,19	21,1	0,40			
0.09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,57	133,2	0,06	0,07	1,35	0,0	0	17,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,06			
Итого за завтрак			18,99	17,21	99,00	579,05	0,31	0,44	4,54	0,08	0,16	188,20	194,87	0,10	0,01	465,68	0,34	72,40	2,40			
Обед (полноценный рацион питания)																						
0.09	Салат "Фасолевый" с вареными растительными маслами	60	1,67	2,15	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,16	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,39	0,80			
124.47	Суп овощной на бульоне с гречкой пшеничными	200/50	5,80	5,60	33,60	205,30	0,07	0,07	9,20	0,04	0,90	36,74	24,20	0,07	0,57	10,95	0,20	12,40	0,40			
273.07	Пюревые рыбные паровые запеченные под сметанно-луковым соусом	90	11,91	9,5	20,22	200,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,95	0,06			
520.08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19			
66113	Бенгальское блюдо - Мариновд	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,70	0	0,2	0,18			
349.10	Компот из смеси сухофруктов С - витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,06			
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	21,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	119,6	0,0	0,0	17,1	0,00	32,9	1,13			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,1	28,9	140,0	875,9	0,37	0,32	13,6	0,26	3,46	208,8	307,7	0,1	0,7	163,8	0,80	93,8	4,02			
Итого за 2 приема пищи			45,1	46,1	219,0	1454,9	0,7	0,8	18,1	0,3	3,6	597,0	702,6	0,4	0,7	631,5	0,7	166,2	7,0			



ПРИМЕЧАНИЕ: \* значения на личный период  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовленного блюда (лист 9)  
 Район: Общественная организация

Приложение 8 к СанПиН 2.1/2.4.1590-20

№ рецеп	Примерное наименование блюда	Масса порции	Неделя 2				Энергетическая ценность	Сезон					осенне-зимний					7-11 лет	
			среды					Возраст					Материальные вещества (г)						
			Б	Ж	У	7		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	К	Л	Мg		Fe
3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
<b>Загрузка молочной</b>																			
3.01	Пастеризованное / Стерилизованное	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,01	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10
786.04	Мучное кушачное изделие / Булочка зварочная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,01	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,64	0,60
2.35	Блины молочные маюны с маслом сливочным	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	0,009	26,14	0,41
331.01	Виноград фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,73	0	0	1,25	0,001	0	5,74	2,81	0,00	0,00	4,64	0,0	0,85	0,08
0.09	Хлеб пшеничный	60	5	0,5	29,5	133,2	0,1	0,02	1,35	0	0	17,0	39,0	0,0	0,0	28,6	0,00	0,0	0,66
<b>Итого за Загрузка</b>			20,72	29,90	107,89	695,35	0,24	0,38	2,86	0,04	0,10	131,64	300,61	0,09	0,06	265,96	0,11	41,53	1,85
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
50.08	Сливки из сливок с сыром и приправленные маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	64,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83
124.26	Шницель свиной котлеты из фарша со сметаной	200/10	1,4	3,96	6,3	71,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7	0,66
288.38	Пюре картофельное картофель	90	13,89	2,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3
330.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,83	18,12	256,46	0,35	0,14	0	0,01	0,01	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98
375.01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,38	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,74	0,87
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			36,6	24,1	89,9	744,8	0,64	0,4	20,6	0,6	0,0	222,8	495,2	0,2	0,1	170,8	0,1	126,7	6,0
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			57,4	45,0	197,8	1440,1	0,9	0,8	23,3	0,6	0,1	554,4	795,8	0,3	0,2	436,7	0,3	168,2	7,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Район: Общественные организации

четвер

Сезон

осенне-весенний

7-11 лет

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	7		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	К	Na	К	1	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак детский</b>																				
28.01	Фрукт порционный / Яблоко	120-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,0	0,02	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,0	1,7	0,0	2,00	0,12	
279.15	Тортила "Детская" тушеные в овощном соусе	90	12,31	17,31	6,05	279,95	0,19	0,15	0,14	0,04	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	21,61	1,87	
318	Овощи тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,60	0,05	0,06	8,15	0,01	0	42,1	51,56	0,00	0,0	251,90	0,00	20,96	0,58	
407.00	Сок фруктовый	700	0,20	0,26	22,20	86,50	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24	
0.09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	70,42	131,2	0,06	0,02	1,15	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,06	
<b>Итого за завтрак</b>			19,7	20,3	76,6	552,5	0,16	0,147	24,4	0,0	0,0	102,6	280,2	0,1	0,3	557,7	0,1	59,6	3,3	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
10.11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60	
7 * 3П	Салат "Летний" (шпинат, консервированная кукуруза) заправленный растительным маслом	80	1,9	2,5	7,8	41,0	0,03	0,03	23,0	0,0	0,0	29,4	43,2	0,00	0,040	31,03	0,0	7,6	0,7	
99.54	Суп овощной "Летний" на бульоне	200	4,98	7,89	9,46	124,6	0,20	0,18	8,19	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	36,95	0,020	18,71	0,88	
436.98	Картофель тушеный с мясными и овощами / жаркое по-домашнему	230	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,060	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79	
519.01	Компот из фруктовой желейной смеси	200	0,06	0,02	20,71	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	13	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15	
5.10	Хлеб ржаносеночный	70	1,85	0,16	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,0	32,9	1,33	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			19,2	24,8	88,1	672,6	0,6	0,4	28,1	0,24	0,0	136,8	318,4	0,1	0,6	165,7	0,0	122,6	4,8	
<b>Итого за Обед (алкоголь)</b>			20,3	24,2	93,7	693,1	0,6	0,4	37,3	0,21	0,03	109,9	340,6	0,1	0,6	206,6	0,0	107,6	4,8	
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			39,0	45,1	164,7	1225,1	1,0	0,8	52,5	0,3	0,0	239,4	598,7	0,2	0,9	723,3	0,1	182,2	8,2	
<b>Итого за 2 приема пищи (алкоголь)</b>			40,3	44,5	170,3	1247,5	1,0	0,7	61,9	0,3	0,0	212,5	620,9	0,2	0,9	764,3	0,1	187,2	8,3	

**ПРИМЕЧАНИЕ:** \* значения на 100г продукта

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 11)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Район: Общеобразовательные учреждения

Неделя 7

летняя

Сезон

осенно-весенний

7-11 лет

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	7		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	К	К	Л	Мg
<b>Завтрак молочный</b>																			
28.02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	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
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,19	0,02	1,8	98,33	127,33	0,36	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19
470	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,74	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
6.09	Хлеб пшеничный	60	4,30	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,15	0	0	12,0	39,0	0,01	0,0	78,6	0,0	0	0,66
<b>Итого за завтрак</b>			17,0	9,03	55,52	371,03	0,17	0,49	8,64	0,07	1,8	149,6	197,6	0,7	0,1	132,8	0,2	34,5	2,02
<b>Обед (коллективный рацион питания)</b>																			
72.22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,01	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52
140.10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,95	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66
267,89	Болонья куриная мясочная с овощами	90	16,54	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,372	0,06	30,88	166,24	1,02	0,14	17,17	0,40	16,26	0,89
1.39	Калуга тушеная белокочанная "И.П.И. Целевая капуста отварная	150	4,14	6,22	12,10	100,90	0,08	0,09	95,15	0,96	0	111,48	76,88	0,00	0,00	0,00	0,0	39,08	1,45
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,0	32,9	1,33
<b>Итого за Обед (коллективный рацион питания)</b>			28,79	30,13	123,43	864,36	0,39	0,44	111,37	1,11	0,3	221,2	452,3	1,2	0,4	258,6	0,4	144,2	5,1
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			45,8	39,2	179,0	1259,4	0,6	0,9	120,0	1,2	2,1	496,0	649,9	1,9	0,5	391,4	0,6	178,7	7,1