

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
понедельник

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590_20

Рацион: Образовательные учреждения

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Неделя:
1

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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
28,01	Фрукт порционно / Яблоко свежее	100	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
1	Каша рисовая вязкая молочная	205	2,32	4,90	34,17	239,77	0,034	0,86	1,02	27,2	0,13	100,95	80,8	0,54	0,001	15,62	0,24
225591	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	0,06	0,01	1,94	20	0,20	189,40	178,4	1,00	0,013	105,25	1,15
5,31	Батон пшеничный	25	2,32	1,01	7,84	43,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			8,59	10,03	77,14	488,28	0,194	0,92	17,97	47,23	1,33	321,35	307,3	1,55	0,027	143,77	5,47
Обед (полноценный рацион питания)																	
11	Салат капустный с морковью	60	1,33	4,08	7,52	44,12	0,06	0,07	17,3	0,16	0,30	43	16	0,20	0,01	28,32	0,52
7	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	2,23	4,82	0,83	126,38	0,21	0,07	14,08	0,001	0,200	69,67	34,49	0,90	0,01	4,60	0,53
25	Макароны отварные	180	1,5	2,96	21,63	193,48	0,06	0,18	0,00	0,20	0,016	5,63	147,86	1,82	0,024	1,61	0,51
246	Гуляш говяжий с подливом	90	10,55	10,99	4,01	169,25	0,06	0,03	5,07	0,03	2,55	30,52	119,19	0,89	0,0013	24,03	2,10
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,00	19,44	76,75	0	0	0,2	0,02	0,2	39,5	7,7	0,080	0	3,0	0,66
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (осенний период)			17,35	23,01	63,27	654,38	0,4	0,36	37,09	0,41	4	192,32	338,24	3,989	0,04	61,56	4,54

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590_20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
40	Каша пшённая на молоке	205	3,53	7,18	44,25	269,30	0,18	0,21	1,28	0,04	0,060	136,35	177,91	2,28	0,040	101,18	1,45
288	Чай с молоком	200	2,44	3,49	28,94	156,90			1,28		0	123,0		0		59,00	0,10
5,31	Батон пшеничный с молоком сгущённым	35	2,32	1,01	7,84	43,1	0,04	0,02	0,0	0,00	0,7	7,0	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
Итого за Завтрак			9,19	11,88	89,13	509,3	0,26	0,26	62,56	0,09	0,8	300,35	232,51	2,354	0,051	182,58	2,68
Обед (полноценный рацион питания)																	
75	Салат из свеклы отварной	60	2,14	7,64	0,00	127,28	0,02	0,02	3,44	0,01	78,66	0,03	13,62	0,17	0,030	14,25	3,44
3	Борщ с капустой и картофелем с курицей отварной	250	4,45	6,23	4,08	168,53	0,056	0,16	13,38	0,02	0,059	101,42	166,08	1,52	0,03	7,15	1,06
441,01	Котлеты куриные	90	6,47	14,63	8,24	192	0,18	0,06	2,15	0,00	0,016	12,74	82,39	1,82	0,02	17,53	1,05
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	1,5	43,8	96,79	0,299	0,021	33,06	1,19
295	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	0,01	0,00	5,28			7,11	7,7	0	0	2,49	0,11
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			18,08	37,91	63,98	747,97	0,46	0,38	27,19	0,09	80,95	169,1	379,58	3,80	0,104	74,48	7,07

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590_20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
25	Макароны отварные	200	1,50	2,96	23,61	201,35	0,3	0,4	0,0	0,21	1,36	5,63	0,6	1,2	0,020	1,61	0,51
11	Рыбная котлета	90	15,59	12,89	4,76	158,1	0,11	11,1	8,4	0	0	75,48	234,14	1,52	5,122	105,16	1,72
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58,00	0,01	0,01	9,0	0,0001	0,00	5,25	8,24	0,00	0,01	4,4	0,87
5,31	Батон пшеничный	25	2,32	1,01	7,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			19,61	16,91	51,22	450,55	0,46	11,53	17,4	0,21	2,06	93,36	274,58	2,73	5,162	120,57	3,88
Обед (полноценный рацион питания)																	
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом раст	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	1,50	12,84	8,93	0,30	0,0014	9,82	0,29
0,09 О П	<i>Салат "Солнышко"</i>	60	1,68	2,35	9,75	64,39	0,05	0,1	1,10	0,05	1,50	69,36	47,50	0,30	0,006	21,30	0,80
31	Суп гороховый с отварной говядиной	250	8,6	6,7	18,5	168,7	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
291,17	Плов с говядиной	250	25,79	33,48	56,7	617,05	0,85	0,83	4,48	0,46	0	46,14	314,23	0	0	67,08	2,89
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,00	19,44	76,75	0,00	0,00	0,2	0	0	39,5	7,7	0	0	3,0	0,66
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			38,15	44,74	115,97	999,38	1,0	1,0	31,43	1,14	3,9	210,41	379,58	3,5	0,104	74,48	7,07

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590_20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
28,01	Фрукт порционно/ Яблоко свежее	100	0,4	0,4	10,00	42,7	0,04	0,02	10,0	0,27	1,41	16,0	11,0	0,21	0,004	5,0	0,12
71,15	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,10	130,53	0,01	0,2	8,92	0,70
693	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	0,01	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
5,31	Батон пшеничный	25	2,32	1,01	7,84	43,1	0,04	0,02	0,00	0,00	0,7	7	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
Итого за Завтрак			15,71	18,01	76,37	607,42	0,4	0,31	14,63	0,342	2,18	221,15	182,91	0,247	0,214	28,56	2,47
Обед (полноценный рацион питания)																	
53,25	Салат из капусты белокачанной с огурцом «Зайчик»	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	10,3	0,017	0,10	25,65	13,62	0,43	0,48	9,0	0,28
140,10	Суп картофельный с клёцками	250	5,10	4,16	19,10	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	1,24	22,42	42,9	0,02	0,02	13,67	0,66
441,01	Ножки куриные	90	6,47	14,63	8,24	192,0	0,18	0,06	2,15	0,0	0,016	12,74	82,39	1,82	0,02	17,53	1,05
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	200	18,2	5,20	40	289,35	0,64	0,13	0,00	0,0	0,01	66,31	178	3,500	0,02	88,20	5,90
699	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	19,8	77,0	0,01	0,0	5,28	0,00	0,00	7,11	7,7	0	0	2,49	0,11
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,00	13,0	0,01	0,003	0,0	0,2
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			32,26	27,19	99,24	713,02	0,93	0,27	19,24	0,091	2,066	138,23	337,61	5,78	0,543	130,89	8,20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590_20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

осенне- весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
28	Омлет натуральный	205	8,61	14,70	4,02	300,30	0,12	0,27	0,37	0,04	1,94	84,20	248,50	1,35	0,03	15,60	2,04
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0,00	0,01	1,25	0,001	0,00	5,24	7,81	1,000	0	0,85	0,08
5,31	Батон пшеничный с джемом	35	2,32	1,01	7,84	43,1	0,04	0,02	0,00	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
Итого за Завтрак			11,86	15,93	38,58	456,63	0,2	0,33	61,62	0,55	2,69	130,44	310,9	2,76	0,04	38,85	3,2
Обед (полноценный рацион питания)																	
72,26	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	0,02	5,77	0,04	0,002	18,74	25,96	0,0001	0,001	11,71	0,49
151,25	Суп - лапша домашняя	200	6,9	6,5	18,76	160,5	0,18	0,17	4,20	0,82	0,3	34,70	75,88	0,10	0,00	14,5	0,99
436,98	Картофель тушёный с мясными изделиями	240	11,74	13,6	31,79	304,6	0,22	0,13	3,60	0,09	0,008	29,7	111,95	1,7	0,003	46,67	1,79
407	Чай с лимоном	200	0,2	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,24
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			24,0	28,4	86,96	670,95	0,6	0,3	41,7	0,1	4,0	159,1	327,9	2,8	0,1	95,4	6,3

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590_20

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

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
28,02	Фрукт порционно / Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	40,0	0,04	0,03	60,0	0,05	0,3	34	23	0,30	0,003	13,0	0,3
1	Каша молочная с макаронами	205	2,32	4,90	34,17	239,77	0,14	0,18	3,35	0,04	1,3	100,95	198,60	0,000	0,00	15,62	0,24
303,16	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	2,8	3,2	24,7	132,5	0,0	0,2	1,3	0,030	0,06	120,4	90,0	1	0,0	14,0	0,12
5,31	Батон пшеничный	25	2,32	1,01	7,87	43,1	0,04	0,02	0,00	0,000	0,7	7,00	31,6	0,01	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			8,34	9,31	74,84	455,37	0,28	0,43	64,65	0,10	2,36	262,35	343,2	1,31	0,013	52,02	1,44
Обед (полноценный рацион питания)																	
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом раст.	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,03	0,5	12,84	8,93	0,30	0,0014	9,82	0,29
10,41 О П	<i>Салат «Зайчик»</i>	60	0,91	4,15	4,56	60,32	0,02	0,02	7,79	0,02	0,015	28,56	19,3	0	0	9,69	0,69
3	Борщ с капустой и картофелем с говядиной отварной	250	4,45	6,23	4,80	168,53	0,02	0,05	13,38	0,74	0,1	101,42	48,75	1,3	0,003	7,15	1,06
246	Плов с курицей	90	10,55	10,99	4,01	169,25	0,192	0,032	5,07	0	1,28	36,62	143,03	0	0,02	28,84	2,52
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,00	19,44	76,75	0,02	0,02	0,2	0	0,1	39,5	7,7	0,150	0	3,00	0,66
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,49	26,54	66,02	740,82	0,392	0,2	35,79	0,9	3,9	228,57	286,92	1,768	0,1	60,11	5,95

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590_20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ 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	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
4,11	Каша "Дружба" вязкая	200	7,66	7,79	20,78	201,75	0,1	0,1	3,95	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,30
430	Сок	200	0,2	0,1	15,0	57,5	0	0,01	0,1	0,0001	0,045	5,3	8	0	0	4,4	0,87
5,31	Батон пшеничный с молоком сгущенным	25	2,32	1,01	7,84	43,1	0,04	0,02	0	0,0	0,7	7	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
Итого за Завтрак			10,58	9,30	53,62	345,05	0,18	0,15	14,05	0,087	1,05	155,7	234,1	0,6	0,011	73,9	2,07
Обед (полноценный рацион питания)																	
0,09	Салат овощной "Солнышко"	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	10,70	0,05	0,30	69,36	47,50	0,26	0,00	21,30	0,80
124,99	Щи из свеж. капусты с картофелем с курицей отварной	250	2,58	7,35	10,85	102,35	0,02	0,02	9,20	0,06	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
7	Рыба тушёная с овощами	90	16,2	6	5,9	159,4	0,18	0,15	0,8	0,03	0,1	33,3	97,2	0,2	0,009	18,42	0,63
2	Макаронные отварные	150	1,43	6,21	31,15	141,63	0,16	0,13	0	0,10	1,50	1,29	10,1	0,3	0,005	3,31	0,26
409,01	Компот из яблок и лимона/апельсина	200	0,16	0,16	27,90	114,60	0,01	0,01	0,2	0,01	0,40	14,18	4,4	0,08	0,01	5,14	0,95 я
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			23,56	22,23	95,5	626,27	0,44	0,42	21,34	0,25	3,08	158,87	196,4	2,008	0,027	60,57	3,26

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590_20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
25	Макароны отварные	200	1,0	0,06	9,3	201,35	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
11	Куриная ножка	90	18,00	9,0	22,4	158,1	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
430	Чай с сахаром	200	3,35	3,52	20,13	58,0	0,08	0,08	1,94	0	0	189,40	18,0	0,0	0,0	105,25	1,15
5,31	Батон пшеничный	25	2,32	1,01	7,84	43,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7,0	31,6	0,010	0,010	9,4	0,78
Итого за Завтрак			25,57	13,79	67,77	546,98	0,26	0,51	62,62	0,24	2,74	435,5	406,97	2,61	0,02	184,96	3,58
Обед (полноценный рацион питания)																	
0,09	Салат «Винегрет»	60	1,98	5,25	0,00	28,09	0,02	0,02	2,58	0,02	2,20	0,03	10,20	0,13	0,00	13,25	0,00
31	Суп гороховый с отварной говядиной	250	1,55	8,29	12,62	64,39	0,18	0,17	14,75	0,82	0,3	90,17	162,14	0,1	0,00	26,72	0,56
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	9,4	8,25	17,9	138,76	0,64	0,13	0	0,025	0,010	66,31	161,03	3,5	0,017	62,53	4,98
441,01	Котлеты мясные	90	6,47	14,63	8,24	192	0,18	0,06	2,15	0,00	0,016	12,74	82,39	1,82	0,02	17,53	1,05
349	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0,00	19,8	76,75	0,01	0,01	5,28	0	0,06	7,11	9,78	0,017	0	2,49	0,11
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			14,65	21,95	60,16	661,26	0,87	0,34	23,05	0,86	3,27	167,62	356,15	3,75	0,02	104,99	5,87

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590_20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ 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	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
36	Сырники (3шт)	90	4,0	10,57	13,58	176,62	0,19	0,22	1,12	0,060	0,04	14,66	186,90	2,290	0,080	29,15	1,06
375,01	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,13	58,7	0,00	0,01	2,9	0,00	0,00	8,05	9,78	0,017	0,00	5,24	0,06
5,31	Батон пшеничный	25	2,32	1,01	7,84	43,1	0,04	0,02	0,00	0,00	0,7	7,0	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
Итого за Завтрак			8,08	14,6	60,16	479,77	0,24	0,28	4,02	0,09	1,99	35,34	274,49	3,097	0,092	45,4	2,41
Обед (полноценный рацион питания)																	
11	Салат капустный с морковью	60	1,33	4,08	7,52	44,12	0,06	0,01	17,3	0,02	0,3	43,0	16,00	0,20	0,01	28,32	0,52
31	Суп рыбный (минтай)	250	8,6	6,7	18,5	168,7	0,20	0,18	8,39	0,12	2,00	22,3	71,48	0,2	0,014	18,71	0,88
9	Гречка отварная	150	4,7	9,4	30,1	225,4	0,25	0,23	36,00	0,070	0,42	48,53	250,9	4,2	0,002	64,25	3,82
246	Тефтели (2шт)	90	10,55	10,99	4,01	169,25	0,01	0,01	5,07	0,00	0,00	30,52	119,19	0,06	0,02	24,03	2,10
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,0	19,44	76,75	0,00	0,01	0,2	0,00	0,2	39,5	7,7	0,1	0,001	3,0	0,66
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,01	0,003	0,00	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,92	31,33	89,41	728,62	0,6	0,5	67,40	0,21	3,62	187,85	478,27	4,77	0,05	138,31	8,2

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
28	Яйца отварные	205	8,61	14,70	4,02	300,30	0,12	0,27	0,37	0,04	1,94	84,20	248,50	1,35	0,03	15,60	2,04
351,01	Чай с сахаром	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0,00	0,01	1,25	0,001	0,00	5,24	7,81	1,000	0	0,85	0,08
5,31	Батон пшеничный с маслом сливочным	25	2,32	1,01	7,84	43,1	0,04	0,02	0,00	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
Итого за Завтрак			11,86	15,9	38,58	456,63	0,20	0,33	61,62	0,092	2,69	130,44	310,91	2,76	0,04	38,85	3,20
Обед (полноценный рацион питания)																	
72,26	Салат «Солнышко»	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	0,02	5,77	0,04	0,002	18,74	25,96	0,0001	0,001	11,71	0,49
98	Суп «Крестьянский»	250	3,2	8,9	12,9	89,9	0,009	0,007	8,26	0,00	0,000	29,53	169,35	0,00	0,00	28,41	1,01
441,01	Котлеты куриные	90	6,47	14,63	8,24	192,00	0,18	0,06	2,15	0,00	0,016	12,74	82,39	1,82	0,02	17,53	1,05
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	200	18,2	5,20	40	289,35	0,64	0,13	0,00	0,00	0,01	66,31	178,0	3,50	0,02	88,20	5,90
349	Напиток Апельсиновый	200	0,22	0,00	19,44	76,75	0,00	0,00	0,2	0	0	39,5	7,70	0,000	0	3,0	0,66
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (осенний период)			30,45	34,91	94,76	767,46	0,879	0,227	16,82	0,04	0,728	170,82	476,4	5,33	0,044	148,85	9,33

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)