

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОО Старомайнская СШ № 1
Н.Н.Рыжова

«01» сентября 2025

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
питания школьников 7 – 11 лет
МБОО Старомайнская СШ № 1
на 2025 - 2026 учебный год

р.п. Старая Майна
2025 год

Рацион: Общеобразовательные
организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Понедельник День 1 Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
	Сыр, масло	15/10	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	
71,20	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	11,3 8	12,51	33,6	253,4	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,5 8	97,90	0,063	0,01 4	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	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40
5,10	Батон	60	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88
Итого за Завтрак			22,5 4	18,70	105,54	625,15	0,40	0,47	14,43	0,10	0,16	320,7 8	265,90	0,83	0,02	225,98	0,36	32,99	1,93
Обед (полноценный рацион питания)																			
* 50 ЗП	Салат из свеклы с сыром, заправленный масломрастительным	100	1,81	7,55	8,25	113,8	0,01 6	0,066	9,20	0,10	0,00	109,70	81,58	0,016	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) на говяжьем бульоне	200/10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	52,62	178,12	0,097	0,00 7	86,76	0,047	37,02	0,51
246	Гуляш из говядины	80	12,5 5	12,99	4,01	182,25	0,07	0,11	5,07	1,49		30,52	119,19	2,1	0,01 4	31,72	0,075	24,03	2,1
332,10	Макаронные изделия, отварные с маслом сливочным	150	6,84	4,11	43,74	228,38	0,10 8	0,036	0,0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,03 6	112,63	0,96	10,16	0,10 3
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	0,5	0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
	Фруктовая нарезка (аблок)	90	0,08	0,36	11,0	51,0	0,04	0,04	4,60	0,004	0	30,0	20,4	0,12	0,04	172,92	0	13,2	1,5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,1 5	37,36	148,15	1047,7 4	0,79	0,44	38,13	0,06	0,12	229,2 1	539,37	1,80	0,09	271,97	1,15	145,8 1	4,25
Итого за Обед (замена)			36,9 6	39,75	152,80	1097,1 9	0,70	0,40	24,67	0,14	0,12	245,08	585,79	1,81	0,71	268,97	1,14	131,0 4	5,53
Итого за 2 приема пищи			58,6 9	56,06	253,69	1672,8 9	1,19	0,91	52,56	0,17	0,28	549,9 9	805,27	2,63	0,11	497,95	1,51	178,8 0	6,18
Итого за 2 приема пищи (замена)			59,5	58,5	258,3	1722, 5	1,1	0,9	14,6	0,1	0,3	565,9	851,7	2,6	0,7	495,0	1,5	164,0	7,5

Рацион: Общеобразовательные
организации

Вторник День 2

Сезон: осенне-весенний

Неделя:
1

Возраст:

7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
2, 48	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	8,88	11, 35	49,30	284,75	0,2 4	0,2 00	1,46 0	0,02 3	0,1 3	170,0 0	226,71	0,1	0,017 0	285,8	0,18 0	59,5 4	1,2 4
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,1 50	1,30 0	0,030 3	0,0 0	120,4 0	90,00	0,20	0,250 5	187,8 5	0,09 0	14,0 2	
	Масло сливочное порционно	10	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14 0	0,02 0	0,00 0	176,0 0	100,00	0,0	0,02 0	17,6 0	0,0	7,00	0,20
	Сыр, масло порционно	15/10	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14 0	0,02 0	0,00 0	176,0 0	100,00	0,0	0,02 0	17,6 0	0,0	7,00	0,20
5,10	Батон	60	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18 0	0 0	0 0	10,0 0	32,5 0	0,7 0	0,0 0	9,2 0	0,020 0	0	0,88
Итого за Завтрак			29,3 8	56,5 1	82,44	836,80	0,41	1,03	17,49 0	0,31 2,40	2,40 485,4 1	485,4 562,60	0,81 0	0,04 0	714,36 0,31	0,31 81,13	4,40		
Обед (полноценный рацион питания)																			
*523 П	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	2,60	8,55	62,38	0,01 6	0,033 0	9,50 0	0,016 0	0 0	36,38 0	41,10 0	0,00 0	0,006 6	30,83 0	0,016 0	21,13 1,33	
104/105	Суп картофельный с фрикадельками	200/6 0	10,9 4	9,9	7,98	162,86	0,09	0,33	8,99 0	0,55 0	1,72 0	84,95 0	182 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	21,49	2,68
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	200	15,7 3	14,6 6	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84 0	0,002 0	0 0	84,11 0	217,14 0	0,066 0	0,018 8	74,20 0	0,033 0	61,6	2,93
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,1 50	1,30 0	0,030 0	0,0 0	120,4 0	90,00	0,20	0,250 5	187,8 5	0,09 0	14,0 2	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0 0	0 0	0 0	24,5 0	110,6 0	0,016 0	0,0 0	17,1 0	0,03 0	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1 0	0 0	0 0	10,0 0	32,5 0	0,730 0	0,0 0	6,5 0	0,00 0	0,0	0,44
	Фруктовая нарезка (аблок)	90	0,08	0,36	11,0	31,0	0,04	0,04	4,60 0	0,004 0	0 0	30,0 0	20,4 0	0,12 0	0,04 0	172,92 0	0	13,2	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			38,7 1	30,1 1	143,96	934,84	1,09	1,03	45,98 0	0,07 0	0,11 0	199,8 9	592,26	0,94 0	0,32 0	345,06 0	0,16 0	151,8 2	6,85
Итого обед (зимний период)			39,2	32,5	144,4	959,0	1,1	1,0	43,9 0	0,0 0	0,1 0	198,3 0	597,4 0	0,9 0	0,3 0	358,7 0	0,1 0	148,5	7,2
Итого за 2 приема пищи			68,0 9	86,6 2	226,40	1771,6 4	1,50	2,06	63,47 0	0,38 0	2,51 0	685,3 0	1154,8 6	1,75 0	0,36 0	1059,4 2	0,46 0	232,9 5	11,2 5
Итого за 2 приема пищи (замена)			68,5 4	89,0 2	226,87	1795,7 7	1,47	2,04	61,34 0	0,35 0	2,51 0	683,6 8	1159,9 6	1,75 0	0,36 0	1073,0 9	0,45 0	229,5 8	11,6 0

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период



7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичес- кая ценно- сть	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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	
Завтрак																				
223,24	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	25,6 1	36	80,7	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,0	204,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	39,4	1,35
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	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87	
5,10	Батон	60	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,180	0,000	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,00	0,88	
Итого за Завтрак			32,3 3	37,10	145,28	786,38	0,26	0,38	15,50	0,09	0,2 0	238,0 5	53,28	0,83	0,02	42,67	0,03	49,66	3,22	
Обед (полноценный рацион питания)																				
* 7,03 3 П	Салат "Витаминный" из свежей капусты и кукурузы, заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,08 3	0,05	38,30	0,0	0	49,60	72,30	0,00	0,06 б	153,40	0,001 б	12,70	0,91	
1184,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2,34	2,65	10,95	74,56	0,06 2	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16	
291,17	Рис с мясом курицы	200	25,7 9	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,10 1	63,11	0,045	56,79	2,13	
407	Сок фруктовый (1-4, ОВ3)	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	28,70	0,078	0,20 0	202,0	0,000	10,00	0,24	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,1 50	1,30	0,030	0,0 3	120,4 0	90,00	0,20	0,250	187,8 5	0,09	14,0 0	0,1 2	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44	
	Апельсин	50	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,002	0	15,0	10,2	0,06	0,02	86,46	0	6,6	0,75	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,5 7	40,26	140,90	1070,3 6	0,52	0,36	45,46	1,28	0,0 0	152,0 0	469,21	1,21	1,21	513,72	0,11	139,1 0	5,78	
Итого за Обед (замена)			37,1 3	41,28	151,00	1107,2 0	0,56	0,40	68,91	0,75	0,0 0	180,20 0	526,63	1,20	0,97	564,84	0,11	135,4 4	6,21	
Итого за 2 приема пищи			66,9 0	77,36	286,18	1856,7 4	0,78	0,74	60,96	1,37	0,2 0	390,0 5	522,49	2,04	1,24	556,39	0,14	188,7 6	9,00	
Итого за 2 приема пищи (замена)			69,5	78,4	296,3	1893, 6	0,8	0,8	84,4	0,8	0,2	418,3	579,9	2,0	1,0	607,5	0,1	185,1	9,4	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Общеобразовательные
организации

Четверг 4

Сезон: осенне-весенний

Неделя:
1

Возраст:

7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
3,03	Сыр и масло порционно	15/10	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20
71,15	Каша гречневая с маслом сливочным	200	11,0 9	15,78	40,80	327,01	0,36 0	0,32	2,160	0,072	0,2	237,6 2	163,16	0,10	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,3 8	17,81	45,46	379,32	0,088	0,1 2	0,94	0,08	0,0	34,31 66	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,2 8	0,9 8
66272,00	Кисломолочный напиток Снежок	150	8,7	7,50	12,00	150,0	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360,0 0	270,00	0,00	0	0,00	0,006	42,0	0,3
5,10	Хлеб пшеничный	60	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0,0	0	10,0	32,5	0,7	0,003	9,2	0	0	0,88
Итого за Завтрак			26,4 9	27,47	102,74	728,86	0,50	0,63	5,43	0,14	0,22	575,8 2	420,16	0,86	0,04	285,43	0,46	39,45	2,35
Обед (полноценный рацион питания)																			
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,08 3	0,16	1,83	0,083	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/1 0	1,76	4,95	7,90	89,70	0,05 7	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,80
239,44	Рыба, тушенная с овощами	100	12,3 5	7,90	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,9 5	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,10	1,94
520,09	Картофельное поре с маслом сливочным	150	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	3,00	0,072	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,025	39,50	1,42
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66
407	Сок фруктовый (1-4, ОВ3)	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	28,70	0,078	0,20 0	202,0	0,000	10,00	0,24
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
	Апельсины	50	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,002	0	15,0	10,2	0,06	0,02	86,46 0	0	6,6	0,75
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,1 5	29,74	122,58	770,03	0,59	0,42	23,68	0,14	0,06	351,5 6	636,21	0,90	0,03	183,19	0,91	177,6 0	7,05
Итого за Обед (замена)			26,6 5	28,59	135,07	825,72	0,64	0,55	23,80	0,20	0,06	424,44	692,67	0,90	0,03	170,01	0,12	198,1 0	6,72
Итого за 2 приема пищи			51,6 4	57,21	225,32	1498,8 9	1,09	1,05	29,11	0,29	0,28	927,3 8	1056,3 7	1,76	0,08	468,62	1,37	217,0 5	9,40
Итого за 2 приема пищи (замена)			53,1	56,1	237,8	1554,6	1,1	1,2	29,2	0,3	0,3	1000, 3	1112,8	1,8	0,1	455,4	0,6	237,6	9,1

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Общеобразовательные организации

Пятница День 5

Сезон: осенне-весенний

№ ре н.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
							B1	B2	C	A	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
Завтрак																					
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,90	11, 10	26,42	164,11	0,1 9	0,1 50	3	0,07	0,0 6	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,5 0	1,4 2		
290	Куриная грудка, тушенная в сметанном соусе	100	12,7 5	22, 45	1,4	258,34	0,0 5	0,1 6	1,43	0,16	0,0 6	45,24	168,49	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0 2	2,1 4		
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	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87		
5,10	Хлеб пшеничный	60	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,00	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88		
3,03	Сыр, масло порционно	15/1 0	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,0 0	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20		
Итого за Завтрак			25,5 1	26,8 9	103,50	751,57	0,32	0,37	13,16	0,02	0,02	162,8 4	195,24	39,37	0,23	480,26	0,13	88,33	2,65		
Итого завтрак (зимний период)			19,5	14,8	107,9	636,0	0,3	0,3	13,3	0,0	0,0	88,4	195,9	11,0	0,3	462,3	0,1	63,8	3,2		
Обед (полноценный рацион питания)																					
72,26	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,03 1	24,63	0,016	20,5	0,86		
96	Рассольник Ленинградский	200/5 0	0,34	0,64	1,95	14,55	0,01	0,0	0,83	0,45	0,0	35,7	13,34	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,38		
289,39	Птица, порционная, запеченная с овощами (голень куриная)	160	15,4 3	13, 74	1,53	187,74	0,055	0,1 3	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,5 4	1,4 0		
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	20,7 1	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,02 4	78,6	0,096	50,0	1,17		
349,10	Компот из смеси сухофруктов C- 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	0,0	3,0	0,66		
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33		
5,01	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44		
	Фруктовая нарезка (аблюко)	90	0,08	0,36	11,0	51,0	0,04	0,04	4,60	0,004	0	30,0	20,4	0,12	0,04	172,92	0	13,2			
	Сок натуральный	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,10	4,8	0	0	14,0	0	0	0	0	0	10,0	0,24		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			52,4 2	35,2 6	194,31	1323,5 3	0,85	0,48	27,83	0,12	0,04	232,2 1	516,47	1,03	0,69	186,68	0,49	176,7 3	6,86		
Итого за 2 приема пищи			77,9 3	62,1 5	297,81	2075,1 0	1,17	0,85	40,99	0,14	0,06	395,0 5	711,71	40,40	0,93	666,94	0,62	265,0 6	9,51		
Итого за 2 приема пищи (замена)			71,9	50,0	302,2	1959, 5	1,2	0,8	41,1	0,2	0,1	320,7	712,4	12,0	1,0	649,0	0,6	240,6 0	10, 0		

ПРИМЕЧАНИЕ: *

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рационы: Общеобразовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Понедельник День 6

Сезон: осенне-весенний Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ реч .	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерге тическа я ценнос ть (кал .)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			B	Ж	У		B1	B2	C	A	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	
Завтрак																				
71,15	Каша гречневая с маслом сливочным	200	11,09	15,78	40,80		327,01	0,360	0,32	2,160	0,072	0,2	237,62	163,16	0,10	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87
290	Куриная грудка тушенная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,44		258,34	0,05	0,16	1,43	0,16	0,06	45,24	168,49	0,0	0,0	0,0	0,0	20,02	2,14
430	Чай черный с лимоном	200	0,2	0,05	15,01		28	0	0,01	0,90	0,0001	0	0,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
5,10	Хлеб пшеничный	60	6,08	0,64	39,36		177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
	Сыр и масло порционно (ОВЗ)	15/10	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20	Сыр и масло порционно (ОВЗ)
Итого за Завтрак			22,7	12	66		462,2	0,21	0,63	8,60	0,08	0,2	180,4	233,5	1,4	0,1	70,2	0,30	40,2	2,30
Обед (полноценный рацион питания)																				
72,26	Закуска овощная из свежей капусты с луком	100	1,58	5,17	8,61		87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86
151,25	Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	6,9	6,95	18,76		160,5	0,180	0,17	4,2	0,82	0,00	34,7	75,88	0,00	0,00	0,00	0,0	14,5	0,99
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46		379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98
71,14	Рис отварной со сливочным маслом	150	9,64	13,08	38,4		380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,14	190,1	130,53	0,084	0,0	87,26	0,2	8,92	0,7
407	Сок фруктовый(ОВЗ,1-4)	200	0,2	0,3	22,2		86,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	28,70	0,078	0,200	202,0	0,000	10,00	0,24
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58		151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,84	0,33	23,9		126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3		117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
	Фруктовая нарезка (зблока)	90	0,08	0,36	11,0	51,0	0,04	0,04	4,60	0,004	0	30,0	20,4	0,12	0,04	172,92	0	13,2		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,1	36,6	162,8		1089,1	0,5	0,53	138,0	1,3	0,093	277,5	573,8	2,2	0,4	278,7	0,51	161,4	6,72
Итого за 2 приема пищи			59,7	48,6	229,1		1521,3	0,7	1,2	146,6	1,4	0,3	457,9	807,2	3,6	0,5	348,8	0,8	201,7	9,0

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Рацион: Общеобразовательные
организацииНеделя:
2

Вторник: 7

Сезон: осенне-
весенний Возраст:

7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд (лист 7)

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
267,90	Котлета куриная, запеченная с овощами	100	18,3 8	17,81	45,46	379,3 2	0,088	0,12	0,94	0,08	0,06 6	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,84	4,11	43,7 4	228,3 8	0,10 8	0,036	0,0	0,036	0,048	15,96	55,45	0, 01 2	0,0 36	112,63	0,96	10,16	0,103
351,01	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,5 8	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0, 0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40
5,1 0	Хлеб пшеничный	60	6,08	0,64	39,36	177,6 0	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за Завтрак			22,6	22,4	87,1	622,4	0,4	0,4	24,3	0,1	0,2	102,6	290,4	0,8	0,3	490,9	0,1	62,2	3,9
Обед (полноценный рацион питания)																			
* 7,03 II	Салат "Витаминный" из свежей капусты с кукурузой, заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,0	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,0	12,7	0,9
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) на говяжьем бульоне	200/1 0	6,0	3,84	24,8 1	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	52,62	178,1 2	0, 09 7	0,0 07	86,76	0,047	37,02	0,51
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями / Жаркое по-домашнему и с маслом говядины	200	13,7 6	14,78	34,55	331,0 8	0,24	0,14	3,90	0,09	0,03 2	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	50,72	1,94
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
5,0 8	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,0 1	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
	Фруктовая нарезка (аблоо)	90	0,08	0,36	11,0	51,0	0,04	0,04	4,60	0,004	0	30,0	20,4	0,1 2	0,04	172,92	0	13,2	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,7	30,3	118,9	873,5	0,8	0,5	40,6	0,3	0,0	192,5	392,6	0,9	0,8	195,9	0,1	146,7	4,1
Итого за Обед (зимний период)			28,8	29,3	128,3	894,2	0,8	0,4	50,3	0,3	0,0	148,3	429,7	0,9	0,8	332,5	0,1	121,4	4,9
Итого за 2 приема пищи			49,3	52,7	206,0	1495, 9	1,2	0,9	64,9	0,3	0,2	295,1	683,0	1,7	1,0	686,8	0,2	208,9	8,0
Итого за 2 приема пищи (замена)			51,5	51,7	215,4	1516, 6	1,2	0,8	80,6	0,3	0,2	250,9	720,1	1,7	1,1	823,4	0,1	183,6	8,8

Рацион: Общеобразовательные
 организации

 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Среда 8
 Неделя:
 2

 Сезон: осенне-весенний
 Возраст:
 лет

7-11

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценно сть (кал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
2,3 0	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	28,0 8	34,83	66,1	682,39	0,17	0,48	0,65	0,39	0,0	229,2	369,2	0,0	0,0	0,0	0,00	43,7	1,72
303,16	Кисель	200	0,03	0,02	18,6 2	73,23	0,0	0,00	1,25	0,001	0,0	5,24	7,81	0, 0	0,0	8,04	0,0	0,85	0,08
5,1 0	Батон	60	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за Завтрак			39,8 1	38,97 8	139,2 8	1043,77	0,32	0,68	6,93	0,42	0,03	384,6 0	508,7 0	1,03	0,29	341,1 1	0,11	68,70	3,97
Обед (полноценный рацион питания)																			
47,02 ЗП	Салат "Витаминный" из свежей капусты с кукурузой, заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,00	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,002	12,70	0,91
66236,00	Борщ со свежей капустой и картофелем на говяжьем бульоне	200	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,7 5	0,03	23,05	1,16
246	Гуляш из говядины	100	19,0 5	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,00 6	15,22	310,6 4	0,22	38,93	270,3 7	6,77	18,69	6,72
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,84	7,20	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,04 8	16,0	55,45	0,01	0,04	112,6 3	0,096	10,16	0,10
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,2 2	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0, 10	0,0	31,77	0,0	5,24	0,87
5,0 8	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,0 1	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
	Апельсин	50	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,002	0	15,0	10,2	0,0 6	0,02	86,46	0	6,6	0,75
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,6 7	28,61 2	135,1 2	892,97	0,66	2,23	55,23	0,65	0,05	148,8 3	601,4 0	1,34	40,08	833,6 1	6,93	111,1 6	10,47
Итого за Обед (замена)			38,2	28,5	142,4	954,0	0,5	0,3	03,8	0,2	0,1	179,7	243,1	1,1	1,0	650,0	0,3	110,8	0,0
Итого за 2 приема пищи			74,4 8	67,58 0	274,4	1936,74	0,98	2,91	62,16	1,07	0,08	333,4 3	1110,10	2,37	40,36	1174,12	7,04	179,8 6	14,44
Итого за 2 приема пищи (замена)			/8,0 3	67,51 2	281,7	1997,78	0,81	1,03	70,75	0,58	0,13	364,3 3	1051,78	2,14	1,26	977,6 9	0,41	185,3 4	10,01

ПРИМЕЧАНИЕ: *

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Общеобразовательные
организацииНеделя:
2
чтврт
г День
9Сезон: осенне-
весенний Возраст:
7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерге тическа я ценнос ть (кал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			B	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
3,0 3	Сыр, масло порционно	15/10	4,64	5,90	0,00	72,80	0,0 0	0,06	0,14	0,02	0,00	176,0 0	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20
175	Каша молочная пшеничная -рисовая с маслом сливочным	200	8,88	11,3 5	49,30	284,7 5	0,2 4	0,20	1,46	0,020	0,13	170,0 0	226,71	0,1 7	0,01	285,8	0,18	59,50	1,24
66272,00	Кисломолочный напиток Снежок	150	8,70	7,50	12,00	150,0 0	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360,0 0	270,00	0,00	0,00	0,00	0,0	42,00	0,30
51 0	Батон	60	6,08	0,64	39,36	177,6 0	0,0 8	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за Завтрак			24,2 8	23,0 4	111,2	686,6 0	0,3 8	0,31	4,73	0,09	0,18	508,2 0	483,71	0,83	0,04	462,23	0,39	87,80	2,72
Обед (полнозаданный рацион питания)																			
0,0 9	Салат овощной "Фасолька", заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3 0	0,0 8	0,16	1,83	0,08	0,00	115,6 3	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
140,10	Суп картофельный с клецками	200/2 0	5,1	4,16	19,1	156,3	0,0 6	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,04 6	7,5	0,02	13,67	0,66
273,07	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	13,2 5	10,5 5	22,46	223,1 7	0,0 0	0,00	0,00	0,68	0,01 1	4,88	5,83	0,20	0,08 8	45,31	0,18	12,27	0,06
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,90	11,1 0	26,42	164,1 1	0,1 9	0,15 0	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,50	1,42
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	0	3,0	0,66
407	Сок фруктовый (1-4, ОВ3)	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	28,70	0, 07 8	0,2 00	202,0	0,000	10,00	0,24
5,0 8	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,84	0,33	23,9	126,7	0,1 2	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,0 1	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,40	24,3	117,5 3	0,0 6	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полнозаданный рацион питания)			34,4	35,1	185,8	1135, 3	0,5	0,4	15,3	1,0	0,1	274,3	391,8	1,0	0,7	179,2	0,4	135,8	4,6
Итого за 2 приема пищи			58,7	58,1	297,0	1821, 9	0,9	0,9	20,1	1,1	0,3	782,5	875,5	1,9	0,7	641,5	0,8	223,6	7,3

Рацион: Общеобразовательные
организацииНеделя:
2Примерное меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд (лист 9)

Пятница День

Сезон: осенне-
весенний Возраст:

7-11 лет

№ рец -	Прием пищи, наименование блюда	Масса з порци ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческа я ценнос ть (кал .)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
3,0 1	Сыр, масло порционно	15/10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,07	0,1	0	88	30	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1
786,04	Мучное кулинарное изделие/ Булочка	60	6,69	5,77	29	194,8 9	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
71,20	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	11,38	12,51	33,6	253,4	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,5 8	97,90	0, 06 3	0,0 14	65,45	0,15	6,69	0,53
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,5 8	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0, 0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40
5,1 0	Батон	60	6,08	0,64	39,36	177,6 0	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за Завтрак		32,6 9	31,4 6	118,8 7	880,9 2	0,40	0,95	1,32	0,19	0,12	731,3 4	587,42	0,82	0,07	209,39	0,16	89,21	2,39	
Обед (полноценный рацион питания)																			
50	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,7 8	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,7 0	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/1 0	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,00 0	38,30	0,000	22,10	0,80
289,39	Птица, порционная, запеченная с овощами Голень куриная	160	15,4 3	13,7 4	1,53	187,7 4	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40
71,15	Каша гречневая с маслом сливочным	200	11,09	15,78	40,8 0	327,0 1	0,36	0,32	2,160	0,072	0,2	237,6 2	163,1 6	0, 10	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87
375,01 5,0 8	Чай черный с лимоном Хлеб ржано-пшеничный	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,0 1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
	Апельсин	50	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,002	0	15,0	10,2	0,0 6	0,02	86,46	0	6,6	0,75
	Сок натуральный	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,10	4,8	0	0	14,0	0	0	0	0	0	10,0	0,24
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		45,6	30,5	126,8	994,5	0,8	0,5	28,5	0,1	0,0	301,8	616,2	0,9	0,7	205,4	0,2	150,0	7,4	
Итого за 2 приема пищи		78,3	61,9	245,7	1875, 2	1,2	1,4	30,1	0,3	0,2	1033,	1203,6	1,8	0,8	414,8	0,4	239,2	9,8	