

АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

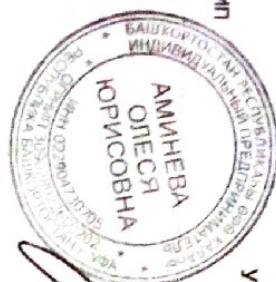
УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

Аминева О Ю

Директор МОБУ СОШ

Приложение №8
к СанПиН 2.3.12.4.3590-20



ПРИМЕРНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ
(2-х недельное)



Сезон: Осенний-зимний
Категория: 1-4 кл завтрак

№ п/п	Принём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087				
	Яблоко шт	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2						
289	Какао с молоком(Звар)	200	3,9	4,8	12,5	88	20	0,03	0,52			110,37	26,97		0,88						
6,43	Макаронные издел.отвар.с сыром(Звар)	170	9,79	11,13	33,48	286	46 363,64	0,06		0,13	70,0606	9,5921	7,5336	50,0727	0,7624	1,0303	0,103				
	Всего в Завтрак	500	16,52	16,63	70,42	491	46 383,64	0,15	10,58	0,13	73,5756	41,9621	63,6006	88,7927	4,1424	1,0303	0,1117				
	Всего в День		16,52	16,63	70,42	491	46 383,64	0,15	10,58	0,13	73,5756	41,9621	63,6006	88,7927	4,1424	1,0303	0,1117				

День 1

№ п/п	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20						
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116							
286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40			0,01			0,3	1,02	1,91	0,03									
224	Запеканка из творога(Звар)	60	8,1	6,4	12,8	180	20	0,02	0,12		85,1775	86,25	11,6175	103,357	0,2325									
	Каша молочная" Дружба"(Звар)	200	4,97	9,3	28,11	205	40 248,65	0,1	1,35		191,912 2	130,009 7	31,4439	143,775 6	0,5854									
	Всего в Завтрак	500	16,41	16,13	70,41	522	40 268,65	0,16	1,56		11,1097	24,5597	70,8774	86,0031	1,2479		0,0116							
	Всего в День		16,41	16,13	70,41	522	40 268,65	0,16	1,56		11,1097	24,5597	70,8774	86,0031	1,2479		0,0116							

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										День 3
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116					
6	Салат из белокочанной капусты	60	0,75	1,2	4,65	53		0,02	12,99		28,2375	35,295	12,315	331,32	0,45							
130	Плов из птицы(грудка)2ВАР	200	12	14,8	34	353	24 000	0,12	4,73		283,88	22,37	49,6	197,71	1,63							
288	Чай с лимоном и сахаром(2в)	200	0,21	0,03	9,53	39			1,15		11,17	2,8	0,75		0,06							
Всего в Завтрак		500	16,2	16,43	67,7	542	24 000	0,18	18,95		57,3075	68,465	89,461	565,99	2,54		0,0116					
Всего в День			16,2	16,43	67,7	542	24 000	0,18	18,95		57,3075	68,465	89,461	565,99	2,54		0,0116					

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										День 4
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087					
12	Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,1	8,7		34	61 800	0,15	14	0,86		125	7									
	Печенье	20	7,4	12	40,2	340		0,01			22	5,8	4	18	0,42							
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,45	4,64	4,55	129	8,93	0,08	5,89		429,758	11,9464	18,3214	59,5089	0,7679							
Всего в Завтрак		500	15,38	16,94	68,09	576	61 808,93	0,27	19,95	0,86	77,2739	48,7464	49,4184	85,2289	1,4879		0,0087					
Всего в день			15,38	16,94	68,09	576	61 808,93	0,27	19,95	0,86	77,2739	48,7464	49,4184	85,2289	1,4879		0,0087					

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАл	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116									
286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40			0,01			0,3	1,02	1,91	0,03											
7,6	Картофельное пюре	160	0,8	3,27	17,6	173	30 720	0,17	11,09		820,864	37,9947	30,5067		1,28											
515	Биточки из мяса ц/б(ф) с соусом	60/40	13,4	12,5	21,5	212			0,31		14,1673	2,9216	1,3746	2,1054	0,0606	0,0001		0,0011								
Всего в Завтрак		500	17,54	16,2	68,6	522	30 720	0,21	11,49		89,0513	49,2163	59,6973	40,9754	1,7706	0,0001	0,0116	0,0011								
Всего в День			17,54	16,2	68,6	522	30 720	0,21	11,49		89,0513	49,2163	59,6973	40,9754	1,7706	0,0001	0,0116	0,0011								

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										День 6
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				

Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4	0,0116	
Чай с сахаром (Завар)	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13				0,01		
Картофельное пюре	160	0,8	3,27	17,6	173	30 220	0,17	11,09		820,864	37,9947	30,5067		1,28		
Тертые из помидоры с томатным соусом (п/ф)	100	12,1	12,5	19,8	234	20	0,1	1,18		15,5	3,2	1,6	14,22	0,18		
Всего в Завтрак	500	16,24	16,19	64,82	539	30 740	0,31	12,35		870,384	49,3247	58,9027	51,18	1,87	0,0116	
Всего в День		16,24	16,19	64,82	539	30 740	0,31	12,35		870,384	49,3247	58,9027	51,18	1,87	0,0116	

День 7

№ рецепта	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20						
224	Запеканка из творога со сгущенкой	60	9,23	5,79	14,4	121	22,5	0,02	0,12		85,1775	86,25	11,6175	103,357	0,2325									
286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40			0,01			0,3	1,02	1,91	0,03									
121	Каши молочная Аглек жидкая с/с 2ВАР	210	6,97	7,27	35,34	292	40 975,61	0,16	1,33		245,495	140,7	38,9268	206,824	2,059									
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	0,1	3,5	4,5	51		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087							
Всего в Завтрак		500	16,39	16,59	64,22	504	40 996,11	0,22	1,52		56,1876	233,25	71,6613	99,8119	2,6215		0,0087							
Всего в День			16,39	16,59	64,22	504	40 996,11	0,22	1,52		56,1876	233,25	71,6613	99,8119	2,6215		0,0087							

День 8

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087				
286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40			0,01			0,3	1,02	1,91	0,03						
62	Суп картофельный с бобовыми и грибами и курдюк	250	11,59	13,41	27,39	285		0,18	3,98			26,5625	32,6705		1,8892						
	Лечение	30	1,2	2,4	15,4	216		0,02			33	8,7	6	27	0,63						
Всего в Завтрак		510	15,32	16,14	67,41	614		0,23	4,05		58,515	41,5625	59,7875	56,63	2,8492		0,0087				
Всего в День			15,32	16,14	67,41	614		0,23	4,05		58,515	41,5625	59,7875	56,63	2,8492		0,0087				

День 9

№ рецеп.	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рети. экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
14	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087									
12	Чай из сухой смеси с витаминизацией	200	0,1	8,7		34	61 800	0,15	14	0,86		125	7													

Салат из белокочанной капусты	60	0,75	1,2	4,65	53		0,02	12,99		28,2375	35,295	12,315	331,32	0,45			
Плов из птицы(грудка)2ВАР	210	11,9	14,82	40,6	411	25 200	0,13	4,97		298,074	23,4885	52,08	207,595	1,7115			
Всего в Завтрак	500	15,18	16,32	68,59	571	87 000	0,32	32,02	0,86	51,8265	89,7835	91,492	66,6355	2,4615		0,0087	
Всего в день		15,18	16,32	68,59	571	87 000	0,32	32,02	0,86	51,8265	89,7835	91,492	66,6355	2,4615		0,0087	

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
14	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087	
32	Винегрет овощной	80	1,28	5,07	12,27	61		0,03	4,28		5 876,89	19,2207	13,3655	930,413	0,5587			
88	Чай с лимоном и сахаром(2в)	200	0,21	0,03	9,53	39			1,15		11,17	2,8	0,75		0,06			
07	Паста томатная с курицей(1в)	190	11,88	10,93	32,78	359	38	0,06	0,55	0,02	166,165	141,524	18,1235	160,909	0,6517	0,0861	0,0008	0,0175
	Всего в Завтрак	500	15,8	16,32	69,21	532	38	0,11	6,04	0,02	79,7468	69,5454	52,336	19,0434	1,5704	0,0861	0,0095	0,0175
	Всего в день		15,8	16,32	69,21	532	38	0,11	6,04	0,02	79,7468	69,5454	52,336	19,0434	1,5704	0,0861	0,0095	0,0175
	Итого		160,97	163,89	681,48	5 412	361 957,32	2,17	118,52	1,87	104,978	16,4157	67,2342	20,2909	22,5614	1,1165	0,2024	0,0186
	Среднее за период		16,1	16,39	68,15	541	36 195,73	0,22	11,85	0,19	10,4978	31,6416	66,7234	22,0291	2,2561	0,1116	0,0202	0,0019