Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 1)**

День: **понедельник** **Сезон: лето-осень**

Неделя: **1** **Возраст**: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетичес  кая ценность (ККАЛ) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ***Среднесуточная норма соли на 1 ребенка*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **196** | **Соль поваренная йодированная** | **7** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **26** | **5** | **2** | **0** |
|  | Соль поваренная йодированная |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 26 | 5 | 2 | 0 |
| ***Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка*** | | ***7*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***26*** | ***5*** | ***2*** | ***0*** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **165** | **Каша пшенная молочная жидкая** | **205** | **7** | **7,4** | **35,2** | **232,3** | **0,17** | **0** | **24** | **0,2** | **12,15** | **94,5** | **33,2** | **1,11** |
|  | Крупа пшено | 40 | 5 | 1 | 27 | 137 | 0,17 | 0 | 1 | 0,1 | 10,8 | 93 | 33,2 | 1,1 |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5% | 5 | 0 | 4 | 0 | 33 | 0 | 0 | 23 | 0,1 | 1,2 | 1,5 | 0 | 0 |
|  | Сахар-песок | 5 | 0 | 0 | 5 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 0 | 0 | 0,015 |
|  | Молоко цельное концентрированное стерилизованное мдж 8,5% | 33,7 | 2 | 2,4 | 3,2 | 42,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Вода питьевая | 67,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **42** | **Сыр порционный (ноябрь-май)** | **20** | **5** | **5** | **0** | **70** | **0,01** | **0** | **48** | **0,1** | **200** | **120** | **11** | **0,1** |
|  | Сыр мдж 45% «Голландский» | 20 | 5 | 5 | 0 | 70 | 0,01 | 0 | 48 | 0,1 | 200 | 120 | 11 | 0,1 |
| **41** | **Масло порционное** | **10** | **0,08** | **7,25** | **0,13** | **71** | **0** | **0** | **0,04** | **0** | **2,4** | **3** | **0,05** | **0,02** |
|  | Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 71 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| **951** | **Кофейный напиток с молоком** | **200** | **4,4** | **5,2** | **21,9** | **154,4** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0,45** | **0** | **0** | **0,045** |
|  | Кофейный напиток | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сахар-песок | 15 | 0 | 0 | 15 | 59,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 0,045 |
|  | Молоко цельное концентрированное стерилизованное мдж 8,5% | 73,4 | 4,4 | 5,2 | 6,9 | 92,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Вода питьевая | 146,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **966** | **Батон нарезной** | **60** | **3,68** | **0,48** | **25,12** | **128,66** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **13,8** | **52,2** | **19,8** | **1,20** |
|  | Батон нарезной из муки 1 сорта | 60 | 3,68 | 0,48 | 25,12 | 128,66 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,20 |
| **966** | **Хлеб ржаной** | **40** | **1,96** | **0,4** | **17,73** | **76** | **0** | **0** | **0** | **0** | **7,2** | **36,8** | **8** | **1,16** |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,69 | 0,4 | 17,73 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| **151** | **Сок фруктовый** | **200** | **2** | **0** | **6** | **36** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | Сок фруктовый | 200 | 2 | 0 | 6 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***735*** | ***24,12*** | ***20,73*** | ***106,1*** | ***768,26*** | ***0,28*** | ***0*** | ***72,04*** | ***0,3*** | ***236*** | ***306,5*** | ***72,05*** | ***3,63*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **47** | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | **300** | **5** | **5,2** | **25** | **174,8** | **0,152** | **25** | **272** | **1,748** | **27,28** | **100,6** | **40,98** | **1,59** |
|  | Говядина тушенная консервированная | 12 | 2 | 2,2 | 0 | 27,8 | 0,002 | 0 | 0 | 0,048 | 1,68 | 21,4 | 2,28 | 0,29 |
|  | Картофель свежий | 90 | 2 | 0 | 15 | 69 | 0,11 | 18 | 3 | 0,1 | 9 | 52,2 | 20,7 | 0,8 |
|  | Макаронные изделия категории А | 12 | 1 | 0 | 8 | 41 | 0,02 | 0 | 0 | 0,2 | 2,3 | 10,4 | 9,1 | 0,2 |
|  | Морковь свежая | 12 | 0 | 0 | 1 | 4 | 0,01 | 1 | 240 | 0 | 3,2 | 6,6 | 4,6 | 0,1 |
|  | Лук репчатый | 12 | 0 | 0 | 1 | 5 | 0,01 | 1 | 0 | 0 | 3,7 | 7 | 1,7 | 0,1 |
|  | Масло растительное | 3 | 0 | 3 | 0 | 27 | 0 | 0 | 0 | 1,3 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | Петрушка свежая | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 5 | 29 | 0,1 | 7,4 | 2,9 | 2,6 | 0,1 |
| **193** | **Плов из отварной говядины** | **200** | **24** | **22** | **2** | **434** | **0,09** | **3** | **333** | **0,7** | **22,9** | **293** | **52,8** | **3,7** |
|  | Мясо говядина тазобедренная часть | 113 | 21 | 18 | 0 | 246 | 0,07 | 0 | 0 | 0.5 | 10,2 | 212 | 24 | 3,1 |
|  | Морковь свежая | 15 | 0 | 0 | 1 | 5 | 0,01 | 1 | 300 | 0,1 | 4,0 | 8,3 | 5,7 | 0,1 |
|  | Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5% | 5 | 0 | 4 | 0 | 37 | 0 | 0 | 33 | 0,1 | 0,6 | 1 | 0 | 0 |
|  | Лук репчатый | 15 | 0 | 0 | 1 | 6 | 0.01 | 2 | 0 | 0 | 4,7 | 8,7 | 2,1 | 0,1 |
|  | Крупа рисовая | 42 | 3 | 0 | 0 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,4 | 63 | 21 | 0,4 |
| **34** | **Салат из помидор с сыром** | **100** | **9** | **6** | **3** | **121** | **0,06** | **16** | **153** | **0,7** | **240,3** | **151,1** | **26,4** | **0,7** |
|  | Помидоры свежие | 65 | 1 | 0 | 2 | 16 | 0,04 | 16 | 84 | 0,5 | 9,1 | 16,9 | 13 | 0,6 |
|  | Сыр мдж 45% «Голландский» | 20 | 5 | 5 | 0 | 70 | 0,01 | 0 | 48 | 0,1 | 210 | 120 | 11 | 0,1 |
|  | Чеснок | 2 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,6 | 2 | 0,6 | 0 |
|  | Сметана | 20 | 3 | 1 | 0 | 32 | 0,01 | 0 | 21 | 0,1 | 17,6 | 12,2 | 1,8 | 0 |
| **283** | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | **1** | **0** | **26,8** | **108,9** | **0,01** | **1,08** | **0** | **0** | **6,40** | **0** | **0** | **0,045** |
|  | Смесь сухофруктов | 20 | 1 | 0 | 11,8 | 49 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 5,95 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сахар-песок | 15 | 0 | 0 | 15 | 59,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 0,045 |
| **966** | **Хлеб ржаной** | **40** | **1,96** | **0,4** | **17,73** | **76** | **0** | **0** | **0** | **0** | **7,2** | **36,8** | **8** | **1,16** |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,69 | 0,4 | 17,73 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| **966** | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,68** | **0,48** | **25,12** | **128,66** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **13,8** | **52,2** | **19,8** | **1,20** |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 0,48 | 25,12 | 128,66 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,20 |
| **847** | **Апельсин** | **100** | **1** | **0** | **8** | **43** | **0** | **60** | **8** | **0,2** | **34** | **23** | **13** | **0,3** |
|  | Апельсин | 100 | 1 | 0 | 8 | 43 | 0 | 60 | 8 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| ***Итого за Обед*** | | ***1000*** | ***45,64*** | ***34,08*** | ***107,6*** | ***1086,3*** | ***0,41*** | ***105,0*** | ***766,0*** | ***3,35*** | ***351,8*** | ***656,7*** | ***160,9*** | ***8,69*** |
| **Итого за день** | | **1735** | **69,76** | **59,83** | **213,6** | **1854,6** | **0,69** | **105,0** | **838** | **3,65** | **587,8** | **963,2** | **2330** | **12,32** |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 2)**

День: **вторник** **Сезон: лето-осень**

Неделя: **1** **Возраст**: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетичес  кая ценность (ККАЛ) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ***Среднесуточная норма соли на 1 ребенка*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **196** | **Соль поваренная йодированная** | **7** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **26** | **5** | **2** | **0** |
|  | Соль поваренная йодированная |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 26 | 5 | 2 | 0 |
| ***Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка*** | | ***7*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***26*** | ***5*** | ***2*** | ***0*** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **469** | **Запеканка из творога со сгущенным молоком** | **200** | **31,5** | **20,6** | **25,8** | **432,1** | **0,09** | **1** | **138** | **0,6** | **278** | **377,7** | **40,5** | **0,8** |
|  | Творог мдж 9% | 164 | 30 | 15 | 5 | 277 | 0,07 | 1 | 90 | 0,3 | 269 | 360,8 | 37,7 | 0,7 |
|  | Крупа манная | 12 | 1 | 0 | 8 | 40 | 0,02 | 0 | 0 | 0,2 | 2,4 | 10,2 | 2,2 | 0,1 |
|  | Сахар-песок | 12 | 0 | 0 | 12 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Яйцо куриное | 4,5 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0,6 | 1,9 | 0,1 | 0 |
|  | Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5% | 6 | 0 | 5 | 0 | 45 | 0 | 0 | 39 | 0,1 | 0,7 | 1,1 | 0 | 0 |
|  | Сметана | 6 | 0 | 1 | 0 | 10 | 0 | 0 | 6 | 0 | 5,3 | 3,7 | 0,5 | 0 |
|  | Молоко цельное концентрированное стерилизованное мдж 8,5% | 8 | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 10,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **475** | **Бутерброд с маслом и повидлом** | **40** | **1,2** | **4,5** | **8,5** | **76,8** | **0,024** | **0** | **23** | **0,35** | **4,5** | **14,3** | **4,95** | **0,3** |
|  | Батон нарезной из муки 1 сорта | 15 | 1,2 | 0,5 | 7,5 | 38,8 | 0,024 | 0 | 0 | 0,25 | 3,3 | 12,8 | 4,95 | 0,3 |
|  | Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5% | 5 | 0 | 4 | 0 | 33 | 0 | 0 | 23 | 0,1 | 1,2 | 1,5 | 0 | 0 |
|  | Джем (повидло) | 20 | 0 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **943** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,4** | **0,1** | **12,1** | **51** | **0** | **0,02** | **1** | **0** | **10,26** | **16,5** | **8,38** | **1,68** |
|  | Чай черный байховый | 2 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 3 | 0 | 0,02 | 1 | 0 | 9,9 | 16,5 | 8,38 | 1,64 |
|  | Сахар-песок | 12 | 0 | 0 | 12 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,36 | 0 | 0 | 0,036 |
| **966** | **Хлеб ржаной** | **40** | **1,96** | **0,4** | **17,73** | **76** | **0** | **0** | **0** | **0** | **7,2** | **36,8** | **8** | **1,16** |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,69 | 0,4 | 17,73 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| **151** | **Сок фруктовый** | **200** | **2** | **0** | **6** | **36** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | Сок фруктовый | 200 | 2 | 0 | 6 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***680*** | ***37,06*** | ***25,6*** | ***70,13*** | ***671,9*** | ***0,114*** | ***1,02*** | ***162*** | ***0,95*** | ***299,9*** | ***445,3*** | ***61,83*** | ***3,94*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **35** | **Борщ со сметаной** | **300** | **8,3** | **9** | **10,1** | **147,1** | **0,079** | **17,7** | **221** | **0,106** | **136,8** | **114,6** | **30,1** | **2,04** |
|  | Мясо говядина без кости | 35 | 7 | 6 | 0 | 76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,1 | 3,2 | 65,8 | 7,7 | 0,9 |
|  | Свекла | 34 | 1 | 0 | 3 | 14 | 0,01 | 3 | 1 | 0 | 97,9 | 14,6 | 7,5 | 0,5 |
|  | Капуста свежая | 17 | 0 | 0 | 1 | 5 | 0,01 | 8 | 1 | 0 | 8,2 | 5,3 | 2,7 | 0,1 |
|  | Картофель | 17 | 0 | 0 | 3 | 13 | 0,02 | 3 | 1 | 0 | 1,7 | 9,9 | 3,9 | 0,2 |
|  | Морковь | 9 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0,01 | 0 | 180 | 0 | 2,4 | 5 | 3,4 | 0,1 |
|  | Лук репчатый | 9 | 0 | 0 | 1 | 4 | 0 | 1 | 0 | 0 | 15,8 | 5,2 | 1,3 | 0,1 |
|  | Томатная паста | 6 | 0,3 | 0 | 1,1 | 6,1 | 0,009 | 2,7 | 18 | 0,006 | 1,2 | 4,1 | 3 | 0,14 |
|  | Масло сливочное | 2 | 0 | 2 | 0 | 15 | 0 | 0 | 13 | 0 | 0,2 | 0.4 | 0 | 0 |
|  | Сахар | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сметана | 7 | 0 | 1 | 0 | 11 | 0 | 0 | 7 | 0 | 6,2 | 4,3 | 0,6 | . |
|  | Лимонная кислота | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Лавровый лист | 0,00001 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **169** | **Рыба запеченная с картофелем по-русски** | **280** | **29** | **23** | **33** | **452** | **0,44** | **34** | **151** | **2,3** | **42,7** | **336,6** | **73,6** | **2,3** |
|  | Горбуша с/м | 117 | 24 | 8 | 0 | 164 | 0,23 | 1 | 35 | 1,8 | 23,4 | 234 | 35,1 | 0,7 |
|  | Картофель свежий | 164 | 3 | 1 | 27 | 126 | 0,2 | 33 | 5 | 0,2 | 16,4 | 95,1 | 37,7 | 1,5 |
|  | Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5% | 17 | 0 | 14 | 0 | 127 | 0 | 0 | 111 | 0,2 | 2 | 3,2 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 7 | 1 | 0 | 3 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Мука пшеничная в/с | 5 | 1 | 0 | 3 | 17 | 0,01 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 | 4,3 | 0,8 | 0,1 |
|  | Кислота лимонная | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **47** | **Салат «Петрушка»** | **100** | **4,7** | **9,0** | **5,6** | **127,1** | **0,066** | **71** | **658,4** | **2,648** | **170,4** | **127,3** | **27,14** | **0,568** |
|  | Петрушка свежая | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 10 | 0 | 2,5 | 1 | 0,9 | 0 |
|  | Масло растительное | 5 | 0 | 5,0 | 0 | 45 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Перец сладкий болгарский | 28 | 0 | 0 | 1 | 7 | 0,02 | 56 | 70 | 0,2 | 2,2 | 4,5 | 2 | 0,1 |
|  | Чеснок | 2 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,6 | 2 | 0,6 | 0 |
|  | Сыр мдж 45% «Голландский» | 15 | 4 | 4 | 0 | 53 | 0 | 0 | 36 | 0,1 | 150 | 90 | 8,3 | 0,1 |
|  | Морковь свежая | 27 | 0 | 0 | 2 | 9,5 | 0,02 | 1 | 540 | 0,1 | 7,3 | 14,9 | 10,3 | 0,2 |
|  | Горошек зеленый консервированный | 24 | 0,7 | 0 | 1,6 | 9,6 | 0,026 | 12 | 2,4 | 0,048 | 4,8 | 14,9 | 5,04 | 0,168 |
| **280** | **Компот из изюма и чернослива** | **200** | **0,4** | **0,2** | **27,9** | **113,1** | **0,2** | **0** | **2** | **0,3** | **16,45** | **21,2** | **14,4** | **0,645** |
|  | Изюм | 10 | 0,2 | 0,1 | 7,1 | 27,6 | 0,2 | 0 | 1 | 0,1 | 8 | 12,9 | 4,2 | 0,3 |
|  | Чернослив | 10 | 0,2 | 0,1 | 5,8 | 25,6 | 0 | 0 | 1 | 0,2 | 8 | 8,3 | 10,2 | 0,3 |
|  | Сахар-песок | 15 | 0 | 0 | 15 | 59,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 0,045 |
| **966** | **Хлеб ржаной** | **40** | **1,96** | **0,4** | **17,73** | **76** | **0** | **0** | **0** | **0** | **7,2** | **36,8** | **8** | **1,16** |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,69 | 0,4 | 17,73 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| **966** | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,68** | **0,48** | **25,12** | **128,66** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **13,8** | **52,2** | **19,8** | **1,20** |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 0,48 | 25,12 | 128,66 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,20 |
| **847** | **Груша** | **100** | **0,5** | **0,5** | **10,5** | **47** | **0,02** | **5** | **2** | **0,4** | **19** | **16** | **12** | **2,5** |
|  | Груша | 100 | 0,5 | 0,5 | 10,5 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,5 |
| ***Итого за Обед*** | | ***1080*** | ***48,54*** | ***42,58*** | ***129,9*** | ***1090,9*** | ***0,90*** | ***127,7*** | ***1034*** | ***5,75*** | ***406,3*** | ***704,7*** | ***185,0*** | ***10,41*** |
| **Итого за день** | | **1760** | **85,6** | **68,18** | **200,0** | **1762,8** | **1,02** | **128,7** | **1196** | **6,7** | **706,2** | **1150** | **246,8** | **14,35** |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 3)**

День: **среда** **Сезон: лето-осень**

Неделя: **1** **Возраст**: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетичес  кая ценность (ККАЛ) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ***Среднесуточная норма соли на 1 ребенка*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **196** | **Соль поваренная йодированная** | **7** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **26** | **5** | **2** | **0** |
|  | Соль поваренная йодированная |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 26 | 5 | 2 | 0 |
| ***Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка*** | | ***7*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***26*** | ***5*** | ***2*** | ***0*** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **107** | **Каша манная молочная жидкая** | **205** | **5,1** | **6,4** | **30,2** | **199,5** | **0,04** | **0** | **23** | **0,6** | **7,55** | **27,9** | **3,6** | **0,015** |
|  | Масло коровье сладкосливоное несоленое мдж 72,5% | 5 | 0 | 4 | 0 | 33 | 0 | 0 | 23 | 0,1 | 1,2 | 1,5 | 0 | 0 |
|  | Молоко цельное концентрированное стерилизованное мдж 8,5% | 35,4 | 2,1 | 2,4 | 3,2 | 43,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Вода питьевая | 70,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сахар-песок | 5 | 0 | 0 | 5 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 0 | 0 | 0,015 |
|  | Крупа манная | 31 | 3 | 0 | 22 | 103 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 6,2 | 26,4 | 3,6 | 0 |
| **376** | **Бутерброд с маслом и сыром** | **45** | **6,6** | **9,2** | **9,8** | **150,6** | **0,042** | **0** | **71** | **0,54** | **205,6** | **138,5** | **11,6** | **0,40** |
|  | Батон нарезной из муки 1 сорта | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47,6 | 0,032 | 0 | 0 | 0,34 | 4,4 | 17 | 0,6 | 0,40 |
|  | Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5% | 5 | 0 | 4 | 0 | 33 | 0 | 0 | 23 | 0,1 | 1,2 | 1,5 | 0 | 0 |
|  | Сыр мдж 45% «Голландский» | 20 | 5 | 5 | 0 | 70 | 0,01 | 0 | 48 | 0,1 | 200 | 120 | 11 | 0 |
| **270** | **Какао с молоком** | **200** | **4,9** | **5,5** | **26,9** | **176,7** | **0,003** | **0** | **0,1** | **0,009** | **4,44** | **19,7** | **12,75** | **0,72** |
|  | Какао-порошок | 3 | 0,7 | 0,5 | 0,3 | 8,7 | 0,003 | 0 | 0,1 | 0,009 | 3,84 | 19,7 | 12,75 | 0,66 |
|  | Сахар-песок | 20 | 0 | 0 | 20 | 79,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,06 |
|  | Молоко цельное концентрированное стерилизованное мдж 8,5% | 70 | 4,2 | 5 | 6,6 | 88,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Вода питьевая | 140 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **966** | **Хлеб ржаной** | **40** | **1,96** | **0,4** | **17,73** | **76** | **0** | **0** | **0** | **0** | **7,2** | **36,8** | **8** | **1,16** |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,69 | 0,4 | 17,73 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| **151** | **Сок фруктовый** | **200** | **2** | **0** | **6** | **36** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | Сок фруктовый | 200 | 2 | 0 | 6 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***690*** | ***20,56*** | ***21,5*** | ***90,6*** | ***638,8*** | ***0,08*** | ***0*** | ***94,1*** | ***1,14*** | ***224,7*** | ***222,9*** | ***35,9*** | ***2,29*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **44** | **Суп из овощей на мясном бульоне**  **(01.09-31.10)** | **300** | **6,4** | **11,1** | **15,1** | **198,4** | **0,12** | **25,84** | **259** | **2,4** | **71,06** | **123,6** | **33,12** | **1,61** |
|  | Мясо говядина | 28,5 | 5 | 4 | 0 | 61 | 0,02 | 0 | 0 | 0,1 | 2,5 | 52,6 | 6,2 | 0,8 |
|  | Капуста свежая | 24 | 0 | 0 | 1 | 7 | 0,01 | 11 | 1 | 0 | 11,5 | 7,4 | 3,8 | 0,1 |
|  | Картофель | 60 | 1 | 0 | 10 | 46 | 0,07 | 12 | 2 | 0,1 | 6 | 34,8 | 13,8 | 0,5 |
|  | Морковь | 12 | 0 | 0 | 1 | 4 | 0,01 | 1 | 240 | 0 | 32 | 6,6 | 4,6 | 0,1 |
|  | Лук репчатый | 12 | 0 | 0 | 1 | 5 | 0,01 | 1 | 0 | 0 | 3,7 | 7 | 1,7 | 0,1 |
|  | Горошек консервированный | 9 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 6,4 | 0 | 0,84 | 0 | 0 | 2,16 | 5,9 | 1,62 | 0,01 |
|  | Масло растительное | 5,8 | 0 | 5 | 0 | 45 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | Сметана | 15 | 0 | 2 | 1 | 24 | 0 | 0 | 16 | 0 | 13,2 | 9,2 | 1,4 | 0 |
| **210/1** | **Мясо птицы запеченное (порционно)** | **100** | **16** | **16** | **0** | **222** | **0,06** | **0** | **0** | **0,4** | **9,2** | **191,8** | **22,4** | **2,8** |
|  | Бедро куриное | 100 | 19 | 16 | 0 | 222 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 9,2 | 191,8 | 22,4 | 2,8 |
| **93** | **Рагу из овощей** | **200** | **4,7** | **10,1** | **22,2** | **198,4** | **0,16** | **36,5** | **863,2** | **3,85** | **46,26** | **105,6** | **43,74** | **1,81** |
|  | Картофель свежий | 40 | 1 | 0 | 7 | 31 | 0,05 | 8 | 1 | 0 | 4 | 23,2 | 9,2 | 0,4 |
|  | Морковь свежая | 41 | 1 | 0 | 3 | 14 | 0,02 | 2 | 820 | 0,2 | 11,1 | 22,6 | 15,6 | 0,3 |
|  | Горошек зеленый консервированный | 16 | 0,5 | 0,1 | 1,2 | 9,3 | 0,012 | 1,25 | 12,2 | 0 | 3,2 | 10,1 | 3,04 | 0,20 |
|  | Лук репчатый | 50 | 1 | 0 | 4 | 21 | 0,03 | 5 | 0 | 0,1 | 15,5 | 29 | 7 | 0,4 |
|  | Томатная паста | 5 | 0,2 | 0 | 1 | 5,1 | 0,008 | 2,25 | 15 | 0,05 | 1 | 3,4 | 2,5 | 0,11 |
|  | Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж72,5% | 2 | 0 | 2 | 0 | 15 | 0 | 0 | 13 | 0 | 0,3 | 0,4 | 0 | 0 |
|  | Мука пшеничная в/с | 3 | 0 | 0 | 2 | 10 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 2,6 | 0,5 | 0 |
|  | Сахар-песок | 2 | 0 | 0 | 2 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0,006 |
|  | Масло растительное | 8 | 0 | 8 | 0 | 72 | 0 | 0 | 0 | 3,5 | 0 | 0,2 | 0 | 0 |
|  | Чеснок свежий | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 1 | 0,3 | 0 |
|  | Кабачок свежий | 24 | 0 | 0 | 1 | 6 | 0,01 | 4 | 1 | 0 | 3,6 | 2,9 | 2,2 | 0,1 |
|  | Капуста цветная | 20 | 1 | 0 | 1 | 6 | 0,02 | 14 | 1 | 0 | 5,2 | 10,2 | 3,4 | 0,3 |
| **22/1** | **Помидор свежий порционный** | **100** | **1** | **0** | **4** | **24** | **0,06** | **25** | **133** | **0,7** | **14** | **26** | **20** | **0,9** |
|  | Помидор свежий порционный | 100 | 1 | 0 | 4 | 24 | 0,06 | 25 | 133 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| **275** | **Кисель из повидла (джема)** | **200** | **0,1** | **0,1** | **30,6** | **124,5** | **0** | **0** | **0** | **0** | **3,16** | **5,4** | **0** | **0,036** |
|  | Повидло (джем) | 32 | 0,1 | 0,1 | 13,1 | 54,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сахар-песок | 12 | 0 | 0 | 12 | 47,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,36 | 0 | 0 | 0,036 |
|  | Крахмал картофельный | 7 | 0 | 0 | 5,5 | 21,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,8 | 5,4 | 0 | 0 |
|  | Лимонная кислота | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **966** | **Хлеб ржаной** | **40** | **1,96** | **0,4** | **17,73** | **76** | **0** | **0** | **0** | **0** | **7,2** | **36,8** | **8** | **1,16** |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,69 | 0,4 | 17,73 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| **966** | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,68** | **0,48** | **25,12** | **128,66** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **13,8** | **52,2** | **19,8** | **1,20** |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 0,48 | 25,12 | 128,66 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,20 |
| **847** | **Яблоки** | **100** | **0,5** | **0,5** | **10** | **47** | **0,03** | **10** | **5** | **0,2** | **16** | **11** | **9** | **2,2** |
|  | Яблоки | 100 | 0,5 | 0,5 | 10 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ***Итого за Обед*** | | ***1100*** | ***34,34*** | ***36,68*** | ***124,7*** | ***1018,9*** | ***0,53*** | ***97,34*** | ***1260*** | ***7,55*** | ***180,6*** | ***552,4*** | ***156*** | ***11,71*** |
| **Итого за день** | | **1790** | **54,9** | **58,18** | **215,3** | **1657,7** | **0,61** | **97,74** | **1354** | **8,69** | **4053** | **775,3** | **19,19** | **14** |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 4)**

День: **четверг** **Сезон: лето-осень**

Неделя: **1** **Возраст**: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетичес  кая ценность (ККАЛ) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ***Среднесуточная норма соли на 1 ребенка*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **196** | **Соль поваренная йодированная** | **7** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **26** | **5** | **2** | **0** |
|  | Соль поваренная йодированная |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 26 | 5 | 2 | 0 |
| ***Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка*** | | ***7*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***26*** | ***5*** | ***2*** | ***0*** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **109** | **Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая** | **205** | **6,3** | **6,7** | **26,5** | **185,3** | **0,15** | **0** | **13** | **0,5** | **19,55** | **105,1** | **34,8** | **1,21** |
|  | Масло коровье сладкосливоное несоленое мдж 72,5% | 2 | 0 | 2 | 0 | 15 | 0 | 0 | 13 | 0 | 0,2 | 0,4 | 0 | 0 |
|  | Молоко цельное концентрированное стерилизованное мдж 8,5% | 35,7 | 2,3 | 2,7 | 3,5 | 47,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Вода питьевая | 71,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сахар-песок | 5 | 0 | 0 | 5 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 0 | 0 | 0,015 |
|  | Хлопья овсяные «Геркулес» | 30 | 4 | 2 | 18 | 103 | 0,15 | 0 | 0 | 0,5 | 19,2 | 104,7 | 34,8 | 1,2 |
| **366** | **Сыр порционный (ноябрь-май)** | **20** | **5** | **5** | **0** | **70** | **0,01** | **0** | **48** | **0,1** | **200** | **120** | **11** | **0,1** |
|  | Сыр мдж 45% «Голландский» | 20 | 5 | 5 | 0 | 70 | 0,01 | 0 | 48 | 0,1 | 200 | 120 | 11 | 0,1 |
|  | **Йогурт порционный** | **125** | **6** | **4** | **4** | **85** | **0,05** | **1** | **28** | **0** | **152,5** | **120** | **18,8** | **0,1** |
|  | Йогурт порционный | 125 | 6 | 4 | 4 | 85 | 0,05 | 1 | 28 | 0 | 152,5 | 120 | 18,8 | 0,1 |
| **294** | **Чай с лимоном** | **200** | **0,3** | **0,1** | **1,8** | **63,9** | **0,004** | **3,1** | **0,6** | **0,014** | **8,2** | **9,7** | **5,24** | **0,90** |
|  | Чай черный байховый | 1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 0,001 | 0,1 | 0,5 | 0 | 4,95 | 8,2 | 4,4 | 0,82 |
|  | Лимон свежий | 7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,4 | 0,003 | 3 | 0,1 | 0,014 | 2,8 | 1,5 | 0,84 | 0,04 |
|  | Сахар-песок | 15 | 0 | 0 | 1,5 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 0,045 |
| **966/1** | **Батон нарезной из муки 1 сорта** | **60** | **4,8** | **0,6** | **29,5** | **142,8** | **0,01** | **0** | **0** | **0,78** | **13,8** | **53,4** | **20,4** | **1,2** |
|  | Батон нарезной из муки 1 сорта | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,5 | 142,8 | 0,01 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 53,4 | 20,4 | 1,2 |
| **966** | **Хлеб ржаной** | **40** | **1,96** | **0,4** | **17,73** | **76** | **0** | **0** | **0** | **0** | **7,2** | **36,8** | **8** | **1,16** |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,69 | 0,4 | 17,73 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| **151** | **Сок фруктовый** | **200** | **2** | **0** | **6** | **36** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | Сок фруктовый | 200 | 2 | 0 | 6 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***850*** | ***26,36*** | ***16,8*** | ***85,53*** | ***659*** | ***0,22*** | ***4,2*** | ***89,6*** | ***1,39*** | ***401,2*** | ***445*** | ***98,2*** | ***4,67*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **56** | **Суп-лапша домашняя** | **300** | **31** | **31** | **20** | **504** | **0,23** | **8** | **851** | **2** | **135,3** | **462,6** | **48,5** | **6,1** |
|  | Мука пшеничная в/с | 28 | 3 | 0 | 19 | 92 | 0,07 | 0 | 0 | 0,5 | 6,7 | 32,2 | 12,3 | 0,6 |
|  | Яйцо куриное | 200 | 25 | 23 | 1 | 314 | 0,14 | 0 | 520 | 1,2 | 110 | 384 | 24 | 5 |
|  | Морковь свежая | 12 | 0 | 0 | 1 | 4 | 0,01 | 1 | 240 | 0 | 3,2 | 6,6 | 4,6 | 0,1 |
|  | Петрушка зелень свежая | 4 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 6 | 38 | 0,1 | 9,8 | 3,8 | 3,4 | 0,1 |
|  | Лук репчатый | 6 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1,9 | 3,5 | 0,8 | 0 |
|  | Бедро куриное | 19 | 3 | 3 | 0 | 45 | 0,01 | 0 | 14 | 0,1 | 3 | 31,4 | 3,4 | 0,3 |
|  | Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5% | 6 | 0 | 5 | 0 | 45 | 0 | 0 | 39 | 0,1 | 0,7 | 1,1 | 0 | 0 |
|  | **Гречка по-Купечески (с мясом курицы)** | **243** | **20,6** | **24,1** | **26,3** | **409,2** | **0,27** | **8,4** | **389** | **5,12** | **209,9** | **352,4** | **105,8** | **4** |
|  | Крупа гречневая | 38 | 5 | 1 | 22 | 117 | 0,16 | 0 | 1 | 0,3 | 7,6 | 113,2 | 76 | 2,5 |
|  | Бедро куриное | 80 | 15 | 13 | 0 | 176 | 0,07 | 0 | 32 | 0,2 | 188,8 | 128 | 15,2 | 1 |
|  | Лук репчатый | 16 | 0 | 0 | 1 | 7 | 0,01 | 2 | 0 | 0 | 5 | 93 | 2,2 | 0,1 |
|  | Морковь | 16 | 0 | 0 | 1 | 6 | 0,01 | 1 | 320 | 0,1 | 4,3 | 8,8 | 6,1 | 0,1 |
|  | Томатная паста | 12 | 0,6 | 0,1 | 2,3 | 12,2 | 0,02 | 5,4 | 36 | 0,12 | 2,4 | 8,2 | 6 | 0,3 |
|  | Масло растительное | 10 | 0 | 10 | 0 | 90 | 0 | 0 | 0 | 4,4 | 0 | 0,2 | 0 | 0 |
|  | Чеснок | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 1 | 0,3 | 0 |
| **49** | **Салат из овощей с кукурузой консервированной** | **100** | **4,7** | **13,1** | **7,7** | **173,7** | **0,06** | **27,63** | **92,7** | **4,71** | **33,88** | **83,6** | **15,72** | **1,12** |
|  | Кукуруза консервированная | 34 | 0,7 | 0,1 | 3,7 | 19,7 | 0 | 1,63 | 0,7 | 0,01 | 14,28 | 13,9 | 4,42 | 0,12 |
|  | Перец болгарский сладкий | 10 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0,01 | 20 | 25 | 0,1 | 0,8 | 1,6 | 0,7 | 0,1 |
|  | Огурец свежий | 10 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2,3 | 4,2 | 1,4 | 0,1 |
|  | Картофель свежий | 27,8 | 1 | 0 | 4 | 21,0 | 0,03 | 5,0 | 1 | 0 | 2,7 | 15,7 | 6,2 | 0,2 |
|  | Яйцо куриное | 25 | 3 | 3 | 0 | 39 | 0,02 | 0 | 65 | 0,2 | 13,8 | 48 | 3 | 0,6 |
|  | Масло растительное | 10 | 0 | 10 | 0 | 90 | 0 | 0 | 0 | 4,4 | 0 | 0,2 | 0 | 0 |
| **868** | **Напиток лимонный** | **200** | **0** | **0** | **26** | **106,8** | **0,01** | **8** | **0** | **0** | **8,75** | **4,4** | **2,4** | **0,20** |
|  | Сахар-песок | 25 | 0 | 0 | 25 | 99,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,75 | 0 | 0 | 0,075 |
|  | Лимон свежий | 20 | 0 | 0 | 1 | 7 | 0,01 | 8 | 0 | 0 | 8 | 4,4 | 2,4 | 0,12 |
| **966** | **Хлеб ржаной** | **40** | **1,96** | **0,4** | **17,73** | **76** | **0** | **0** | **0** | **0** | **7,2** | **36,8** | **8** | **1,16** |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,69 | 0,4 | 17,73 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| **966** | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,68** | **0,48** | **25,12** | **128,66** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **13,8** | **52,2** | **19,8** | **1,20** |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 0,48 | 25,12 | 128,66 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,20 |
|  | **Банан** | **100** | **3** | **1** | **42** | **192** | **0,08** | **20** | **40** | **0,8** | **20** | **56** | **84** | **1,2** |
|  | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 20 | 0,4 | 10 | 28 | 42 | 0,6 |
| ***Итого за Обед*** | | ***1043*** | ***63,4*** | ***69,5*** | ***143,8*** | ***1494,36*** | ***0,71*** | ***62,0*** | ***1352*** | ***12,23*** | ***418,8*** | ***1020*** | ***242,2*** | ***14,38*** |
| **Итого за день** | | **1893** | **89,76** | **86,3** | **229,3** | **2153,3** | **0,93** | **66,2** | **1441** | **13,62** | **820** | **1465** | **340,4** | **19,05** |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 5)**

День: **пятница** **Сезон: лето-осень**

Неделя: **1** **Возраст**: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетичес  кая ценность (ККАЛ) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ***Среднесуточная норма соли на 1 ребенка*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **196** | **Соль поваренная йодированная** | **7** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **26** | **5** | **2** | **0** |
|  | Соль поваренная йодированная |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 26 | 5 | 2 | 0 |
| ***Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка*** | | ***7*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***26*** | ***5*** | ***2*** | ***0*** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **108** | **Каша молочная кукурузная жидкая** | **205** | **5** | **6,4** | **36,1** | **226,1** | **0,05** | **0** | **36** | **0,4** | **9,35** | **45,1** | **12** | **1,11** |
|  | Масло коровье сладкосливоное несоленое мдж 72,5% | 5 | 0 | 4 | 0 | 33 | 0 | 0 | 23 | 0,1 | 1,2 | 1,5 | 0 | 0 |
|  | Молоко цельное концентрированное стерилизованное мдж 8,5% | 33,4 | 2 | 2,4 | 3,1 | 42,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Вода питьевая | 66,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сахар-песок | 5 | 0 | 0 | 5 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 0 | 0 | 0,015 |
|  | Крупа кукурузная | 40 | 3 | 0 | 28 | 131 | 0,05 | 0 | 13 | 0,3 | 8 | 43,6 | 12 | 1,1 |
|  | **Сдоба Заказная** | **70** | **6** | **7** | **39** | **237** | **0,08** | **0** | **13** | **2,8** | **21,7** | **62,3** | **9,1** | **0,9** |
|  | Сдоба заказная | 70 | 6 | 7 | 39 | 237 | 0,08 | 0 | 13 | 2,8 | 21,7 | 62,3 | 9,1 | 0,9 |
| **365** | **Масло порционное** | **10** | **0** | **7** | **0** | **66** | **0** | **0** | **45** | **0,1** | **2,4** | **3** | **0** | **0** |
|  | Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5% | 10 | 0 | 7 | 0 | 66 | 0 | 0 | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0 |
| **286** | **Кофейный напиток на молоке** | **200** | **6,2** | **6** | **25,1** | **184,9** | **0,08** | **3** | **44** | **0** | **240,45** | **180** | **28** | **0,245** |
|  | Кофейный напиток | 2 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сахар-песок | 15 | 0 | 0 | 15 | 59,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 0,045 |
|  | Молоко цельное концентрированное стерилизованное мдж 8,5% | 66,7 | 4 | 4,7 | 6,3 | 84,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Вода питьевая | 133,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **966** | **Хлеб ржаной** | **40** | **1,96** | **0,4** | **17,73** | **76** | **0** | **0** | **0** | **0** | **7,2** | **36,8** | **8** | **1,16** |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,69 | 0,4 | 17,73 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| **151** | **Сок фруктовый** | **200** | **2** | **0** | **6** | **36** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | Сок фруктовый | 200 | 2 | 0 | 6 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***725*** | ***21,16*** | ***26,8*** | ***123,9*** | ***826*** | ***0,21*** | ***3*** | ***138*** | ***3,3*** | ***278,7*** | ***324,2*** | ***57,1*** | ***3,41*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **42** | **Рассольник «Петербургский»** | **300** | **9,8** | **9,7** | **55,3** | **342,3** | **0,20** | **20,9** | **243,9** | **3,50** | **42,44** | **278,3** | **54,52** | **2,35** |
|  | Говядина тушенная консервированная | 10 | 1,7 | 1,7 | 0 | 22 | 0,002 | 0 | 0 | 0,04 | 1,4 | 17,8 | 1,9 | 0,24 |
|  | Картофель свежий | 90 | 2 | 0 | 15 | 69 | 0,11 | 18 | 3 | 0,1 | 9 | 52,2 | 20,7 | 0,8 |
|  | Крупа перловая | 60 | 6 | 1 | 40 | 189 | 0,07 | 0 | 0 | 0,7 | 22,8 | 193,8 | 24 | 1,1 |
|  | Морковь свежая | 12 | 0 | 0 | 1 | 4 | 0,01 | 1 | 240 | 0 | 3,2 | 6,6 | 4,6 | 0,1 |
|  | Лук репчатый | 6 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1,9 | 3,5 | 0,8 | 0 |
|  | Масло растительное | 6 | 0 | 6 | 0 | 54 | 0 | 0 | 0 | 2,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | Огурец консервированный | 18 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,3 | 0,004 | 0,9 | 0,9 | 0,018 | 4,14 | 4,3 | 2,52 | 0,108 |
| **180** | **Гуляш из мяса говядины** | **100** | **19,4** | **16,0** | **4,2** | **289,4** | **0,091** | **5,38** | **22,5** | **2,775** | **16,1** | **209,2** | **29,5** | **3,17** |
|  | Мясо говядины | 102 | 19 | 16 | 0 | 222 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 9,2 | 191,8 | 22,4 | 2,8 |
|  | Масло растительное | 5 | 0 | 5 | 0 | 45 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | Лук репчатый | 15 | 0 | 0 | 1 | 6 | 0,01 | 2 | 0 | 0 | 4,7 | 8,7 | 2,1 | 0,1 |
|  | Мука пшеничная | 3 | 0 | 0 | 2 | 10 | 0,01 | 0 | 0 | 0,1 | 0,7 | 3,5 | 1,3 | 0,1 |
|  | Томатная паста | 7,5 | 0,4 | 0 | 1,2 | 6,4 | 0,011 | 3,38 | 22,5 | 0,075 | 1,5 | 5,1 | 3,75 | 0,17 |
|  | Лавровый лист | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **227** | **Изделия макаронные отварные группы А** | **200** | **8** | **9** | **46** | **298** | **0,17** | **0** | **65** | **1,3** | **18** | **79,6** | **302** | **1,7** |
|  | Изделия макаронные группы А | 67 | 8 | 1 | 46 | 223 | 0,17 | 0 | 0 | 1,2 | 16,8 | 77,7 | 302 | 1,7 |
|  | Масло растительное | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 0 | 0 | 65 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0 |
| **34** | **Салат картофельный с сельдью** | **100** | **5** | **12** | **13** | **180** | **0,1** | **15** | **6** | **4,7** | **27,7** | **105,7** | **26,7** | **0,9** |
|  | Сельдь слабосолёная | 21 | 4 | 2 | 0 | 30 | 0 | 0 | 4 | 0,2 | 16,8 | 56,7 | 8,4 | 0,2 |
|  | Картофель свежий | 72 | 1 | 0 | 12 | 55 | 0,09 | 14 | 2 | 0,1 | 7,2 | 41,8 | 16,6 | 0,6 |
|  | Масло растительное | 10 | 0 | 10 | 0 | 90 | 0 | 0 | 0 | 4,4 | 0 | 0,2 | 0 | 0 |
|  | Лук репчатый | 12 | 0 | 0 | 1 | 5 | 0,01 | 1 | 0 | 0 | 3,7 | 7 | 1,7 | 0,1 |
| **278** | **Компот из апельсин и яблок** | **200** | **0** | **0** | **26** | **110,8** | **0,03** | **27** | **5** | **0,2** | **19,0** | **12,5** | **7,9** | **0,80** |
|  | Апельсин свежий | 40 | 0 | 0 | 3 | 17 | 0,02 | 24 | 3 | 0,1 | 13,6 | 9,2 | 5,2 | 0,1 |
|  | Яблоко свежее | 30 | 0 | 0 | 3 | 14 | 0,01 | 3 | 2 | 0,1 | 4,8 | 3,3 | 2,7 | 0,7 |
|  | Сахар-песок | 20 | 0 | 0 | 20 | 79,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,006 |
| **966** | **Хлеб ржаной** | **40** | **1,96** | **0,4** | **17,73** | **76** | **0** | **0** | **0** | **0** | **7,2** | **36,8** | **8** | **1,16** |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,69 | 0,4 | 17,73 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| **966** | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,68** | **0,48** | **25,12** | **128,66** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **13,8** | **52,2** | **19,8** | **1,20** |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 0,48 | 25,12 | 128,66 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,20 |
| **847** | **Апельсин** | **100** | **1** | **0** | **8** | **43** | **0** | **60** | **8** | **0,2** | **34** | **23** | **13** | **0,3** |
|  | Апельсин | 100 | 1 | 0 | 8 | 43 | 0 | 60 | 8 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| ***Итого за Обед*** | | ***1100*** | ***48,84*** | ***47,58*** | ***195,3*** | ***1468,16*** | ***0,69*** | ***128,2*** | ***350,4*** | ***12,67*** | ***178,2*** | ***797,3*** | ***461,4*** | ***11,58*** |
| **Итого за день** | | **1825** | **70,0** | **74,38** | **319,2** | **2294,16** | **0,9** | **131,2** | **488,4** | **15,97** | **456,9** | **1121** | **518,5** | **14,99** |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 6)**

День: **суббота** **Сезон: лето-осень**

Неделя: **1** **Возраст**: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетичес  кая ценность (ККАЛ) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ***Среднесуточная норма соли на 1 ребенка*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **196** | **Соль поваренная йодированная** | **7** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **26** | **5** | **2** | **0** |
|  | Соль поваренная йодированная |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 26 | 5 | 2 | 0 |
| ***Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка*** | | ***7*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***26*** | ***5*** | ***2*** | ***0*** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **53** | **Суп молочный с макаронными изделиями** | **250** | **3,6** | **8,3** | **8,1** | **115,6** | **0,03** | **0** | **13** | **0,3** | **4,08** | **17,8** | **15,2** | **0,31** |
|  | Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5% | 2.5 | 0 | 2 | 0 | 15 | 0 | 0 | 13 | 0 | 0,2 | 0,4 | 0 | 0 |
|  | Молоко цельное концентрированное стерилизованное мдж 8,5% | 60 | 3,6 | 4,3 | 5,6 | 75,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Вода питьевая | 115 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сахар-песок | 2.5 | 0 | 0 | 2,5 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,008 |
|  | Макаронные изделия | 20 | 0 | 2 | 0 | 15 | 0,03 | 0 | 0 | 0,3 | 3,8 | 17,4 | 15,2 | 0,3 |
| **381** | **Бутерброд с маслом и повидлом** | **40** | **1,2** | **4,5** | **8,5** | **76,8** | **0,024** | **0** | **23** | **0,35** | **4,5** | **14,3** | **4,95** | **0,3** |
|  | Батон нарезной из муки 1 сорта | 15 | 1,2 | 0,5 | 7,5 | 38,8 | 0,024 | 0 | 0 | 0,25 | 3,3 | 12,8 | 4,95 | 0,3 |
|  | Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5% | 5 | 0 | 4 | 0 | 33 | 0 | 0 | 23 | 0,1 | 1,2 | 1,5 | 0 | 0 |
|  | Джем (повидло) | 20 | 0 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **296** | **Чай с молоком** | **200** | **1,2** | **1,3** | **16,7** | **82,4** | **0,001** | **0,1** | **0,5** | **0** | **5,4** | **8,2** | **4,4** | **0,86** |
|  | Чай черный байховый | 2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 0,001 | 0,1 | 0,5 | 0 | 4,95 | 8,2 | 4,4 | 0,82 |
|  | Сахар-песок | 15 | 0 | 0 | 15 | 59,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 0,045 |
|  | Молоко цельное концентрированное стерилизованное мдж 8,5% | 16,7 | 1 | 1,2 | 1,6 | 21,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Вода питьевая | 33,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **966** | **Хлеб ржаной** | **40** | **1,96** | **0,4** | **17,73** | **76** | **0** | **0** | **0** | **0** | **7,2** | **36,8** | **8** | **1,16** |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,69 | 0,4 | 17,73 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| **151** | **Сок фруктовый** | **200** | **2** | **0** | **6** | **36** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | Сок фруктовый | 200 | 2 | 0 | 6 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***730*** | ***9,96*** | ***14,5*** | ***57,0*** | ***386,8*** | ***0,05*** | ***0,1*** | ***36,5*** | ***0,65*** | ***21,18*** | ***77,1*** | ***32,5*** | ***2,63*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **50** | **Суп картофельный с рыбой (свежей)** | **300** | **11** | **5** | **22** | **187** | **0,22** | **26** | **270** | **2,6** | **41,5** | **216,4** | **64,6** | **1,7** |
|  | Картофель свежий | 120 | 2 | 0 | 20 | 92 | 0,14 | 24 | 4 | 0,1 | 12 | 69,6 | 27,6 | 1,1 |
|  | Лук репчатый | 13 | 0 | 0 | 1 | 5 | 0,01 | 1 | 0 | 0 | 4 | 7,5 | 1,8 | 0,1 |
|  | Масло растительное | 5 | 0 | 5 | 0 | 45 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | Минтай свежий | 55 | 9 | 0 | 0 | 40 | 0,06 | 0 | 6 | 0,2 | 22 | 132 | 30,3 | 0,4 |
|  | Морковь свежая | 13 | 0 | 0 | 1 | 5 | 0,01 | 1 | 260 | 0,1 | 3,5 | 7,2 | 4,9 | 0,1 |
| **214** | **Рагу из кур** | **240** | **24,3** | **29** | **30,1** | **473,1** | **0,29** | **32,7** | **840** | **4,36** | **48,6** | **294,2** | **70** | **3,64** |
|  | Бедро куриное | 108 | 20 | 20 | 0 | 257 | 0,08 | 0 | 78 | 0,5 | 17,3 | 178,2 | 19,4 | 1,7 |
|  | Картофель свежий | 130 | 3 | 1 | 21 | 100 | 0,16 | 26 | 4 | 0,1 | 13 | 75,4 | 29,9 | 1,2 |
|  | Лук репчатый | 20 | 0 | 0 | 2 | 8 | 0,01 | 2 | 0 | 0 | 6,2 | 11,6 | 2,8 | 0,2 |
|  | Морковь свежая | 37 | 0 | 0 | 3 | 13 | 0,02 | 2 | 740 | 0,1 | 10 | 20,4 | 14,1 | 0,3 |
|  | Лавровый лист | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Мука пшеничная в/с | 5 | 1 | 0 | 3 | 17 | 0,01 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 | 4,3 | 0,8 | 0,1 |
|  | Томатная паста | 6 | 0,3 | 0 | 1,1 | 6,1 | 0,009 | 2,7 | 18 | 0,06 | 1,2 | 4,1 | 3 | 0,138 |
|  | Масло растительное | 8 | 0 | 8 | 0 | 72 | 0 | 0 | 0 | 3,5 | 0 | 0,2 | 0 | 0 |
| **52** | **Салат «Зимний»** | **100** | **2,6** | **11,1** | **10,5** | **160,6** | **0,09** | **12,56** | **44,2** | **4,60** | **16,7** | **66,7** | **18,5** | **0,33** |
|  | Картофель свежий | 54 | 1 | 0 | 9 | 42 | 0,06 | 11 | 2 | 0,1 | 5,4 | 31,3 | 12,4 | 0,5 |
|  | Горошек зеленый консервированный | 20 | 0,6 | 0,1 | 1,5 | 11,6 | 0,015 | 1,56 | 15,2 | 0,004 | 4 | 12,6 | 3,8 | 0,25 |
|  | Огурец свежий | 8 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1,8 | 3,4 | 1,1 | 0 |
|  | Яйцо куриное | 10 | 1 | 1 | 0 | 16 | 0,01 | 0 | 26 | 0,1 | 5,5 | 19,2 | 1,2 | 0,3 |
|  | Масло растительное | 10 | 0 | 10 | 0 | 90 | 0 | 0 | 0 | 4,4 | 0 | 0,2 | 0 | 0 |
| **280** | **Компот из изюма и кураги** | **200** | **1** | **0** | **27** | **110,9** | **0,03** | **0** | **59** | **0,7** | **24,45** | **27,5** | **14,7** | **0,64** |
|  | Изюм | 10 | 0 | 0 | 7 | 28 | 0,02 | 0 | 1 | 0,1 | 8 | 12,9 | 4,2 | 0,3 |
|  | Курага | 10 | 1 | 0 | 5 | 23 | 0,01 | 0 | 58 | 0,6 | 16 | 14,6 | 10,5 | 0,3 |
|  | Сахар-песок | 15 | 0 | 0 | 15 | 59,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 0,045 |
| **966** | **Хлеб ржаной** | **40** | **1,96** | **0,4** | **17,73** | **76** | **0** | **0** | **0** | **0** | **7,2** | **36,8** | **8** | **1,16** |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,69 | 0,4 | 17,73 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| **966** | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,68** | **0,48** | **25,12** | **128,66** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **13,8** | **52,2** | **19,8** | **1,20** |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 0,48 | 25,12 | 128,66 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,20 |
| **847** | **Яблоки** | **100** | **0,5** | **0,5** | **10** | **47** | **0,03** | **10** | **5** | **0,2** | **16** | **11** | **9** | **2,2** |
|  | Яблоки | 100 | 0,5 | 0,5 | 10 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ***Итого за Обед*** | | ***1040*** | ***45,04*** | ***46,48*** | ***142,4*** | ***1183,26*** | ***0,76*** | ***81,26*** | ***1218*** | ***12,46*** | ***168,2*** | ***704,8*** | ***204,6*** | ***10,87*** |
| **Итого за день** | | **1770** | **55,0** | **60,98** | **199,4** | **1570,0** | **0,81** | **81,36** | **1254** | **13,11** | **189,3** | **781,9** | **237,1** | **13,5** |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 7)**

День: **воскресенье** **Сезон: лето-осень**

Неделя: **1** **Возраст**: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетичес  кая ценность (ККАЛ) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ***Среднесуточная норма соли на 1 ребенка*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **196** | **Соль поваренная йодированная** | **7** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **26** | **5** | **2** | **0** |
|  | Соль поваренная йодированная |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 26 | 5 | 2 | 0 |
| ***Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка*** | | ***7*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***26*** | ***5*** | ***2*** | ***0*** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **112** | **Каша «Янтарная»** | **200** | **8** | **8,4** | **50,1** | **303** | **0,22** | **4** | **27** | **0,4** | **20,8** | **122** | **44,7** | **2,23** |
|  | Крупа пшено | 50 | 6 | 2 | 33 | 171 | 0,21 | 0 | 2 | 0,2 | 13,5 | 116,5 | 41,5 | 1,4 |
|  | Молоко цельное концентрированное стерилизованное мдж 8,5% | 33,4 | 2 | 2,4 | 3,1 | 42,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Вода питьевая | 66,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сахар-песок | 10 | 0 | 0 | 10 | 39,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0,03 |
|  | Яблоко свежее | 36 | 0 | 0 | 4 | 17 | 0,01 | 4 | 2 | 0,1 | 5,8 | 4 | 3,2 | 0,8 |
|  | Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5% | 5 | 0 | 4 | 0 | 33 | 0 | 0 | 23 | 0,1 | 1,2 | 1,5 | 0 | 0 |
| **376/1** | **Бутерброд с маслом** | **20** | **1,2** | **4,05** | **7,5** | **71,8** | **0,024** | **0** | **23** | **0,35** | **4,5** | **14,3** | **4,95** | **0,3** |
|  | Батон нарезной из муки 1 сорта | 15 | 1,2 | 0,5 | 7,5 | 38,8 | 0,024 | 0 | 0 | 0,25 | 3,3 | 12,8 | 4,95 | 0,3 |
|  | Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5% | 5 | 0 | 4 | 0 | 33 | 0 | 0 | 23 | 0,1 | 1,2 | 1,5 | 0 | 0 |
| **301** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,4** | **0,1** | **12,1** | **51** | **0** | **0,02** | **1** | **0** | **10,26** | **16,5** | **8,38** | **1,68** |
|  | Чай черный байховый | 2 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 3 | 0 | 0,02 | 1 | 0 | 9,9 | 16,5 | 8,38 | 1,64 |
|  | Сахар-песок | 12 | 0 | 0 | 12 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,36 | 0 | 0 | 0,036 |
| **966** | **Хлеб ржаной** | **40** | **1,96** | **0,4** | **17,73** | **76** | **0** | **0** | **0** | **0** | **7,2** | **36,8** | **8** | **1,16** |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,69 | 0,4 | 17,73 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| **151** | **Сок фруктовый** | **200** | **2** | **0** | **6** | **36** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | Сок фруктовый | 200 | 2 | 0 | 6 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***660*** | ***13,56*** | ***12,9*** | ***93,43*** | ***537,8*** | ***0,24*** | ***4,02*** | ***51*** | ***0,75*** | ***42,7*** | ***189,6*** | ***66,03*** | ***5,37*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **45** | **Суп гороховый** | **300** | **9** | **6** | **24** | **186,4** | **0,31** | **14** | **265** | **0,35** | **37,18** | **125,5** | **43,48** | **2,68** |
|  | Горох (колотый) | 24 | 6 | 0 | 12 | 72 | 0,22 | 0 | 0 | 0,1 | 21,4 | 54,2 | 21,1 | 1,7 |
|  | Картофель | 60 | 1 | 0 | 10 | 46 | 0,07 | 12 | 2 | 0,1 | 6 | 34,8 | 13,8 | 0,5 |
|  | Морковь свежая | 12 | 0 | 0 | 1 | 4 | 0,01 | 1 | 240 | 0 | 3,2 | 6,6 | 4,6 | 0,1 |
|  | Лук репчатый | 12 | 0 | 0 | 1 | 5 | 0,01 | 1 | 0 | 0 | 3,7 | 7 | 1,7 | 0,1 |
|  | Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж72,5% | 5 | 0 | 4 | 0 | 33 | 0 | 0 | 23 | 0,1 | 1,2 | 1,5 | 0 | 0 |
|  | Говядина тушёная | 12 | 2 | 2 | 0 | 26,4 | 0,002 | 0 | 0 | 0,048 | 1,68 | 21,4 | 2,28 | 0,28 |
| **219/1** | **Гарнир перловый со сливочным маслом** | **200** | **6** | **5** | **40** | **222** | **0,07** | **0** | **23** | **0,8** | **24** | **195** | **24** | **1,1** |
|  | Крупа перловая | 60 | 6 | 1 | 40 | 189 | 0,07 | 0 | 0 | 0,7 | 22,8 | 193,8 | 24 | 1,1 |
|  | Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5% | 5 | 0 | 4 | 0 | 33 | 0 | 0 | 23 | 0,1 | 1,2 | 1,5 | 0 | 0 |
| **189** | **Биточки из мяса говядины** | **100** | **29,3** | **25,5** | **9,5** | **375,8** | **0,154** | **0** | **264** | **1,15** | **84,5** | **610,6** | **36,35** | **4,9** |
|  | Мясо говядины | 78 | 15 | 12 | 0 | 170 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 7 | 146,6 | 17,2 | 2,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 18 | 1,3 | 0,5 | 7,5 | 38,8 | 0,024 | 0 | 0 | 0,25 | 3,3 | 128 | 4,95 | 0,3 |
|  | Молоко цельное концентрированное стерилизованное мдж 8,5% | 5,4 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 6,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Яйцо куриное | 100 | 13 | 12 | 1 | 157 | 0,07 | 0 | 260 | 0,6 | 55 | 192 | 12 | 2,5 |
| **7** | **Салат из капусты белокочанной с маслом растительным** | **100** | **1** | **10** | **10** | **136** | **0,03** | **36** | **200** | **4,5** | **40,25** | **29,9** | **16,3** | **0,62** |
|  | Капуста белокочанная свежая | 78,9 | 1 | 0 | 4 | 22 | 0,02 | 35 | 0 | 0,1 | 37,4 | 24,2 | 12,5 | 0,5 |
|  | Морковь свежая | 10 | 0 | 0 | 1 | 4 | 0,01 | 1 | 200 | 0 | 2,7 | 5,5 | 3,8 | 0,1 |
|  | Сахар-песок | 5 | 0 | 0 | 5 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 0 | 0 | 0,015 |
|  | Лимонная кислота | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло растительное | 10 | 0 | 10 | 0 | 90 | 0 | 0 | 0 | 4,4 | 0 | 0,2 | 0 | 0 |
| **283** | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | **1** | **3** | **26,8** | **108,9** | **0,01** | **1,08** | **0** | **0** | **6,40** | **3,6** | **0** | **0,045** |
|  | Смесь сухофруктов | 20 | 1 | 0 | 11,8 | 49 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 5,95 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сахар-песок | 15 | 0 | 0 | 15 | 59,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 0,045 |
| **966** | **Хлеб ржаной** | **40** | **1,96** | **0,4** | **17,73** | **76** | **0** | **0** | **0** | **0** | **7,2** | **36,8** | **8** | **1,16** |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,69 | 0,4 | 17,73 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| **966** | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,68** | **0,48** | **25,12** | **128,66** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **13,8** | **52,2** | **19,8** | **1,20** |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 0,48 | 25,12 | 128,66 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,20 |
| **847** | **Груша** | **100** | **0,5** | **0,5** | **10,5** | **47** | **0,02** | **5** | **2** | **0,4** | **19** | **16** | **12** | **2,5** |
|  | Груша | 100 | 0,5 | 0,5 | 10,5 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,5 |
| ***Итого за Обед*** | | ***1100*** | ***52,44*** | ***50,88*** | ***163,6*** | ***1280,7*** | ***0,69*** | ***56,08*** | ***754*** | ***7,2*** | ***232,3*** | ***1069*** | ***159,9*** | ***14,20*** |
| **Итого за день** | | **1760** | **66,0** | **63,78** | **257,0** | **1818,5** | **0,93** | **60,1** | **805** | **7,95** | **275** | **1258** | **225,9** | **19,57** |