Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 8)**

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

Неделя: **2** **Возраст**: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **114** | **Каша рисовая молочная жидкая** | **205** | **5,6** | **8,2** | **32,6** | **231,8** | **0,02** | **0** | **33** | **0,2** | **3,15** | **46** | **15** | **0,31** |
|  | Крупа рисовая | 30,8 | 2 | 0 | 22 | 100 | 0,02 | 0 | 0 | 0,1 | 2,4 | 45 | 15 | 0,3 |
|  | Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5% | 5 | 0 | 4 | 0 | 37 | 0 | 0 | 33 | 0,1 | 0,6 | 1 | 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% | 59,4 | 3,6 | 4,2 | 5,6 | 74,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Вода питьевая | 118,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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*** | ***21,06*** | ***23,3*** | ***93,03*** | ***671,1*** | ***0,065*** | ***0*** | ***104,1*** | ***0,75*** | ***220,4*** | ***241*** | ***47,35*** | ***2,59*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **43** | **Суп «Харчо»** | **300** | **9,3** | **8** | **24,3** | **204,1** | **0,44** | **23,15** | **264** | **1,57** | **20,6** | **139,1** | **41,1** | **2,06** |
|  | Мясо говядины | 30 | 6 | 5 | 0 | 65 | 0,02 | 0 | 0 | 0,1 | 2,7 | 56,4 | 6,6 | 0,8 |
|  | Картофель свежий | 90 | 2 | 0 | 15 | 69 | 0,11 | 18 | 3 | 0,1 | 9 | 52,2 | 20,7 | 0,8 |
|  | Крупа рисовая | 8 | 1 | 0 | 6 | 27 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 12 | 4 | 0,1 |
|  | 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 |
|  | Томатная паста | 7 | 0,3 | 0 | 1,3 | 7,1 | 0,011 | 3,15 | 21 | 0,07 | 1,4 | 4,8 | 3,5 | 0,161 |
| **181** | **Жаркое по домашнему** | **220** | **23,3** | **28** | **22,3** | **451,1** | **0,26** | **33,15** | **35** | **31,67** | **134,7** | **387,3** | **63,7** | **4,86** |
|  | Мясо говядина | 126 | 23 | 20 | 0 | 275 | 0,08 | 0 | 0 | 0,5 | 113 | 237 | 27,7 | 3,4 |
|  | Картофель свежий | 128 | 3 | 1 | 21 | 99 | 0,15 | 26 | 4 | 0,1 | 12,8 | 74,2 | 29,4 | 1,2 |
|  | Лук репчатый | 16 | 0 | 0 | 1 | 7 | 0,01 | 2 | 0 | 0 | 5 | 9,3 | 2,2 | 0,1 |
|  | Масло растительное | 7 | 0 | 7 | 0 | 63 | 0 | 0 | 0 | 31 | 0 | 61 | 0 | 0 |
|  | Томатная паста | 7 | 0,3 | 0 | 1,3 | 7,1 | 0,011 | 3,15 | 21 | 0,07 | 1,4 | 4,8 | 3,5 | 0,16 |
|  | Петрушка зелень свежая | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 10 | 0 | 2,5 | 1 | 0,9 | 0 |
| **74** | **Салат «Мозайка»** | **100** | **5** | **9** | **8** | **141** | **0,09** | **61** | **110** | **2,5** | **176,1** | **147,3** | **27,6** | **0,7** |
|  | Перец болгарский | 27 | 0 | 0 | 1 | 7 | 0,02 | 54 | 68 | 0,2 | 2,2 | 4,3 | 1,9 | 0,1 |
|  | Огурец свежий | 42 | 0 | 0 | 1 | 6 | 0,01 | 4 | 4 | 0 | 9,7 | 17,6 | 5,9 | 0,3 |
|  | Сыр мдж 45% «Голландский» | 16,5 | 4 | 4 | 0 | 56 | 0 | 0 | 38 | 0,1 | 160 | 96 | 8,8 | 0,1 |
|  | Кукуруза консервированная | 25 | 1 | 0 | 5 | 22 | 0,05 | 2 | 0 | 0 | 0,5 | 22,3 | 9,3 | 0,1 |
|  | Лук репчатый | 12 | 0 | 0 | 1 | 5 | 0,01 | 1 | 0 | 0 | 3,7 | 7 | 1,7 | 0,1 |
|  | Масло растительное | 5 | 0 | 5 | 0 | 45 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
| **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** | **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*** | | ***1020*** | ***44,34*** | ***45,9*** | ***136,0*** | ***1168,3*** | ***0,89*** | ***177,3*** | ***417*** | ***35,94*** | ***389,5*** | ***791,1*** | ***173,2*** | ***10,31*** |
| **Итого за день** | | **1710** | **65,4** | **69,2** | **229,0** | **1839,4** | **0,95** | **177,3** | **521,1** | **36,69** | **609,9** | **1032** | **220,5** | **12,9** |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 9)**

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

Неделя: **2** **Возраст**: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **141** | **Запеканка из творога с изюмом** | **200** | **41** | **28** | **57** | **653,9** | **0,3** | **1** | **456** | **1,4** | **331,25** | **597,9** | **55,1** | **5,24** |
|  | Творог мдж 9% | 100 | 18 | 9 | 3 | 169 | 0,04 | 1 | 55 | 0,2 | 164 | 220 | 23 | 0,4 |
|  | Мука пшеничная в/с | 16 | 2 | 0 | 11 | 53 | 0,03 | 0 | 0 | 0,2 | 2,9 | 13,8 | 2,6 | 0,2 |
|  | Сахар-песок | 15 | 0 | 0 | 15 | 59,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 0,045 |
|  | Яйцо куриное | 150 | 19 | 17 | 1 | 236 | 0,11 | 0 | 390 | 0,9 | 82,5 | 288 | 19 | 3,8 |
|  | Изюм | 25,8 | 1 | 0 | 16 | 70 | 0,04 | 0 | 2 | 0,1 | 20 | 32,3 | 10,5 | 0,8 |
|  | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, цельное | 20 | 1 | 2 | 11 | 66 | 0,08 | 0 | 9 | 0 | 61,4 | 43,8 | 6,8 | 0 |
| **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** | **2,1** | **17,1** | **91,4** | **0,021** | **1,1** | **11,5** | **0** | **65,4** | **53,2** | **11,4** | **0,97** |
|  | 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 | 2 | 2 | 30 | 0,02 | 1 | 11 | 0 | 60 | 45 | 7 | 0,1 |
|  | 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*** | | ***680*** | ***47,36*** | ***35*** | ***106,3*** | ***934,1*** | ***0,34*** | ***2,1*** | ***490,5*** | ***1,75*** | ***488,3*** | ***702,2*** | ***79,4*** | ***7,67*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **72** | **Суп рыбный (консервы)** | **300** | **13,1** | **5,9** | **25** | **215,2** | **0,13** | **25** | **447** | **0,3** | **28,8** | **89,3** | **37,7** | **1,2** |
|  | Консервы рыбные | 48 | 10,1 | 2,9 | 0 | 66,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Картофель свежий | 84 | 2 | 0 | 14 | 65 | 0,1 | 17 | 3 | 0,1 | 8,4 | 48,7 | 19,3 | 0,8 |
|  | Морковь свежая | 19 | 0 | 0 | 1 | 7 | 0,01 | 1 | 380 | 0,1 | 5,1 | 10,5 | 7,2 | 0,1 |
|  | Лук репчатый | 13 | 0 | 0 | 1 | 5 | 0,01 | 1 | 0 | 0 | 4 | 7,5 | 1,8 | 0,1 |
|  | Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5% | 4 | 0 | 3 | 0 | 30 | 0 | 0 | 26 | 0 | 0,5 | 0,8 | 0 | 0 |
|  | Крупа рисовая | 12 | 1 | 0 | 9 | 40 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 1 | 18 | 6 | 0,1 |
|  | Петрушка зелень свежая | 4 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 6 | 38 | 0,1 | 9,8 | 3,8 | 3,4 | 0,1 |
| **192** | **Печень по-строгановски** | **220** | **15** | **16** | **7** | **237** | **0,27** | **28** | **7181** | **6,1** | **10,9** | **273** | **17,4** | **5,9** |
|  | Печень говяжья | 85 | 15 | 3 | 5 | 108 | 0,26 | 28 | 7112 | 0,8 | 7,7 | 266 | 15,3 | 5,9 |
|  | Масло растительное | 12 | 0 | 12 | 0 | 108 | 0 | 0 | 0 | 5,3 | 0 | 0,2 | 0 | 0 |
|  | Мука пшеничная в/с | 3 | 0 | 0 | 2 | 10 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 2,6 | 0,5 | 0 |
|  | Морковь свежая | 3,5 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 60 | 0 | 0,8 | 1,7 | 1,1 | 0 |
|  | Лук репчатый | 3,5 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 1,7 | 0,4 | 0 |
|  | Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5% | 1 | 0 | 1 | 0 | 7 | 0 | 0 | 7 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0 |
|  | Сметана | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0,9 | 0,6 | 0,1 | 0 |
| **167** | **Рис припущенный с овощами** | **200** | **4** | **9** | **45** | **284** | **0,07** | **32** | **389** | **0,5** | **19,7** | **100,8** | **39,1** | **1** |
|  | Крупа рисовая | 56 | 4 | 1 | 41 | 186 | 0,04 | 0 | 0 | 0,2 | 4,5 | 84 | 28 | 0,6 |
|  | Кукуруза консервированная | 14 | 0 | 0 | 2 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Перец болгарский (сладкий) | 14 | 0 | 0 | 1 | 4 | 0,01 | 28 | 35 | 0,1 | 1,1 | 1 | 2,2 | 0,1 |
|  | Морковь свежая | 14 | 0 | 0 | 1 | 5 | 0,01 | 1 | 280 | 0,1 | 3,8 | 7,7 | 5,3 | 0,1 |
|  | Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5% | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 0 | 0 | 65 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0 |
|  | Фасоль стручковая | 14 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0,01 | 3 | 9 | 0 | 9,1 | 6,2 | 3,6 | 0,2 |
| **50** | **Огурец свежий порционный** | **100** | **1** | **0** | **3** | **14** | **0,03** | **10** | **10** | **0,1** | **23** | **42** | **14** | **0,6** |
|  | Огурец свежий порционный | 100 | 1 | 0 | 3 | 14 | 0,03 | 10 | 10 | 0,1 | 23 | 42 | 14 | 0,6 |
| **280** | **Компот из изюма** | **200** | **0** | **0** | **30** | **121,8** | **0,02** | **0** | **1** | **0,1** | **12,6** | **19,4** | **6,3** | **0,56** |
|  | Изюм | 15 | 0 | 0 | 10 | 42 | 0,02 | 0 | 1 | 0,1 | 12 | 19,4 | 6,3 | 0,5 |
|  | Сахар-песок | 20 | 0 | 0 | 20 | 79,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,06 |
| **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*** | | ***1220*** | ***39,24*** | ***32,28*** | ***163,3*** | ***1123,66*** | ***0,64*** | ***100*** | ***8130*** | ***7,5*** | ***135*** | ***629,5*** | ***154,3*** | ***14,12*** |
| **Итого за день** | | **1900** | **86,6** | **67,28** | **269,6** | **2057,76** | **0,98** | **102,1** | **8620** | **9,25** | **623,3** | **1331** | **233,7** | **21,79** |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 10)**

День: **среда** **Сезон: лето-осень**

Неделя: **2** **Возраст**: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **115** | **Каша ячневая молочная** | **205** | **6** | **7,4** | **37,1** | **239,1** | **0,12** | **0** | **33** | **0,8** | **36,55** | **154,7** | **22,4** | **0,81** |
|  | Крупа ячневая | 45 | 4 | 1 | 29 | 140 | 0,12 | 0 | 0 | 0,7 | 35,8 | 153,7 | 22,4 | 0,8 |
|  | 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 |
|  | Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5% | 5 | 0 | 4 | 0 | 37 | 0 | 0 | 33 | 0,1 | 0,6 | 1 | 0 | 0 |
|  | **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** | **0,08** | **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 |
| **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** | **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*** | ***16,3*** | ***22,15*** | ***101,7*** | ***723*** | ***0,20*** | ***3,1*** | ***46,64*** | ***3,61*** | ***76,05*** | ***266,5*** | ***44,79*** | ***3,79*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **48** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **300** | **33,1** | **32** | **31,6** | **560,1** | **0,36** | **27,35** | **786** | **2,9** | **174,8** | **538,6** | **71,7** | **7,47** |
|  | Мясо говядина | 28,5 | 5 | 4 | 0 | 55 | 0,02 | 0 | 0 | 0,1 | 2,3 | 47 | 5,5 | 0,8 |
|  | Картофель | 120 | 2 | 0 | 20 | 92 | 0,14 | 24 | 4 | 0,1 | 12 | 69,6 | 27,6 | 1,1 |
|  | Морковь | 12 | 0 | 0 | 1 | 4 | 0,01 | 1 | 240 | 0 | 32 | 6,6 | 4,6 | 0,1 |
|  | Лук репчатый | 14,8 | 0 | 0 | 1 | 6 | 0,01 | 1 | 0 | 0 | 4,3 | 8,1 | 2 | 0,1 |
|  | Томатная паста | 3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,005 | 1,35 | 9 | 0,03 | 0,6 | 2 | 1,5 | 0,07 |
|  | Масло растительное | 3 | 0 | 3 | 0 | 27 | 0 | 0 | 0 | 1,3 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | Сметана | 12 | 0 | 2 | 0 | 19 | 0 | 0 | 13 | 0 | 10,6 | 7,3 | 1,1 | 0 |
|  | Макаронные изделия группы А | 12 | 1 | 0 | 8 | 40 | 0,03 | 0 | 0 | 0,2 | 3 | 13,9 | 5,4 | 0,3 |
|  | Яйцо куриное | 200 | 25 | 23 | 1 | 314 | 0,14 | 0 | 520 | 1,2 | 110 | 384 | 24 | 5 |
| **904** | **Азу из мяса птицы** | **300** | **17,7** | **26,1** | **33,6** | **436,5** | **0,29** | **40,3** | **98,9** | **5,24** | **42,04** | **250,9** | **62,7** | **3,29** |
|  | Бедро куриное | 79 | 14 | 15 | 0 | 188 | 0,06 | 0 | 57 | 0,4 | 12,6 | 130,4 | 14,2 | 1,3 |
|  | Масло растительное | 10 | 0 | 10 | 0 | 90 | 0 | 0 | 0 | 4,4 | 0 | 0,2 | 0 | 0 |
|  | Томатная паста | 12 | 0,6 | 0,1 | 2,3 | 12,2 | 0,018 | 5,4 | 36 | 0,12 | 2,4 | 8,2 | 6 | 0,28 |
|  | Лук репчатый | 20 | 0 | 0 | 2 | 8 | 0,01 | 2 | 0 | 0 | 6,2 | 11,6 | 2,8 | 0,2 |
|  | Мука пшеничная в/с | 4 | 0 | 0 | 3 | 13 | 0,01 | 0 | 0 | 0,1 | 0,7 | 3,4 | 0,6 | 0 |
|  | Огурец консервированный | 20 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,3 | 0,004 | 0,9 | 0,9 | 0,018 | 4,14 | 4,3 | 2,52 | 0,108 |
|  | Картофель свежий | 160 | 3 | 1 | 26 | 123 | 0,19 | 32 | 5 | 0,2 | 16 | 92,8 | 36,8 | 1,4 |
|  | Чеснок | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Салат из помидор с растительным маслом** | **100** | **1** | **5** | **3** | **65** | **0,05** | **22** | **126** | **2,9** | **17,2** | **22,5** | **17,7** | **0,8** |
|  | Помидор свежий | 80 | 1 | 0 | 3 | 19 | 0,05 | 20 | 106 | 0,6 | 11,2 | 20,8 | 16 | 0,7 |
|  | Лук зеленый | 6 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 20 | 0,1 | 6 | 1,6 | 1,1 | 0,1 |
|  | Масло растительное | 5 | 0 | 5 | 0 | 45 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
| **282** | **Компот из плодов свежих витаминизированный (Груша)** | **200** | **1** | **1** | **36** | **153,9** | **0,04** | **10** | **4** | **0,8** | **38,45** | **32** | **24** | **4,64** |
|  | Груша | 200 | 1 | 1 | 21 | 94 | 0,04 | 10 | 4 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | Сахар-песок | 15 | 0 | 0 | 15 | 59,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 0,045 |
|  | Лимонная кислота | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Аскорбиновая кислота | 5 | 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** | **Банан** | **100** | **1,5** | **0,5** | **21** | **96** | **0,04** | **10** | **20** | **0,4** | **10** | **28** | **42** | **0,6** |
|  | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 20 | 0,4 | 10 | 28 | 42 | 0,6 |
| ***Итого за Обед*** | | ***1100*** | ***59,94*** | ***65,48*** | ***168,0*** | ***1516,16*** | ***0,88*** | ***109,6*** | ***1034*** | ***12,24*** | ***303,4*** | ***961*** | ***245,9*** | ***19,16*** |
| **Итого за день** | | **1825** | **76,24** | **87,6** | **269,7** | **2239,16** | **1,08** | **112,7** | **1080** | **15,85** | **379,4** | **1227** | **290,7** | **22,9** |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 11)**

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

Неделя: **2** **Возраст**: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **103** | **Каша «Боярская»** | **200** | **7,4** | **9,9** | **37,8** | **287,2** | **0,17** | **0** | **73** | **0,3** | **18,44** | **111,6** | **33,5** | **1,42** |
|  | Крупа пшено | 38 | 4 | 1 | 25 | 130 | 0,16 | 0 | 1 | 0,1 | 10,3 | 88,5 | 31,5 | 1 |
|  | Молоко цельное концентрированное стерилизованное мдж 8,5% | 40,7 | 2,4 | 2,9 | 3,8 | 51,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Вода питьевая | 81,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сахар-песок | 8 | 0 | 0 | 8 | 31,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0 | 0 | 0,024 |
|  | Изюм | 2,7 | 0 | 0 | 1 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,6 | 2,6 | 0,8 | 0,1 |
|  | Яйцо куриное | 10 | 1 | 1 | 0 | 16 | 0,01 | 0 | 26 | 0,1 | 5,5 | 19,2 | 1,2 | 0,3 |
|  | Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5% | 7 | 0 | 6 | 0 | 52 | 0 | 0 | 46 | 0,1 | 0,8 | 1,3 | 0 | 0 |
| **365** | **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 |
| **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 |
| **966/1** | **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*** | | ***710*** | ***15,52*** | ***18,13*** | ***98,8*** | ***649,86*** | ***0,27*** | ***0,02*** | ***74,04*** | ***0,3*** | ***52,1*** | ***220,1*** | ***69,73*** | ***5,48*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **42** | **Рассольник «Ленинградский»** | **300** | **4,1** | **11** | **6,3** | **140,3** | **0,034** | **4,9** | **253,9** | **2,32** | **22,94** | **71,7** | **18,32** | **0,91** |
|  | Мясо говядина | 19 | 4 | 3 | 0 | 41 | 0,01 | 0 | 0 | 0,1 | 1,7 | 35,7 | 4,2 | 0,5 |
|  | Масло растительное | 5 | 0 | 5 | 0 | 45 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 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 |
|  | Картофель | 9 | 0 | 0 | 1 | 7 | 0,01 | 2 | 0 | 0 | 0,9 | 5,2 | 2,1 | 0,1 |
|  | Морковь | 12 | 0 | 0 | 1 | 4 | 0,01 | 1 | 240 | 0 | 3,2 | 6,6 | 4,6 | 0,1 |
|  | Лук репчатый | 6 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1,9 | 3,5 | 0,8 | 0 |
|  | Крупа рисовая | 6 | 0 | 0 | 4 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 9 | 3 | 0,1 |
|  | Сметана | 12 | 0 | 2 | 0 | 19 | 0 | 0 | 13 | 0 | 10,6 | 7,3 | 1,1 | 0 |
| **241** | **Пюре картофельное** | **200** | **4** | **6** | **29** | **187** | **0,22** | **34** | **45** | **0,3** | **53,7** | **127,2** | **43,5** | **1,5** |
|  | Картофель свежий | 171 | 3 | 1 | 28 | 132 | 0,21 | 34 | 5 | 0,2 | 17,1 | 99,2 | 39,3 | 1,5 |
|  | Молоко цельное концентрированное стерилизованное мдж 8,5% | 10 | 1 | 1 | 1 | 18 | 0,01 | 0 | 7 | 0 | 36 | 27 | 4,2 | 0 |
|  | Вода питьевая | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5% | 7 | 0 | 4 | 0 | 37 | 0 | 0 | 33 | 0,1 | 0,6 | 1 | 0 | 0 |
| **173** | **Рыба «Лакомка»** | **150** | **36** | **30** | **4** | **432** | **0,36** | **4** | **144** | **5,9** | **85,2** | **381,6** | **55,9** | **1,1** |
|  | Горбуша свежая мороженая | 170 | 35 | 11 | 0 | 238 | 0,34 | 2 | 51 | 2,6 | 34 | 340 | 51 | 1 |
|  | Мука пшеничная в/с | 4 | 0 | 0 | 3 | 13 | 0,01 | 0 | 0 | 0,1 | 0,7 | 3,4 | 0,6 | 0 |
|  | Масло растительное | 7 | 0 | 7 | 0 | 63 | 0 | 0 | 0 | 3,1 | 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 |
|  | Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5% | 12 | 0 | 10 | 0 | 90 | 0 | 0 | 78 | 0,1 | 1,4 | 2,3 | 0 | 0 |
|  | Сметана | 5 | 0 | 1 | 0 | 8 | 0 | 0 | 5 | 0 | 4,4 | 3,1 | 0 | 0 |
|  | Сыр мдж 45% «Глландский» | 4 | 1 | 1 | 0 | 14 | 0 | 0 | 10 | 0 | 40 | 24 | 2,2 | 0 |
| **57** | **Салат Курица, сыр, помидор** | **120** | **12** | **12** | **2** | **213** | **0,04** | **9** | **121** | **2,3** | **215,4** | **197,1** | **25,6** | **1,0** |
|  | Помидоры свежие | 33 | 0 | 0 | 1 | 8 | 0,02 | 8 | 44 | 0,2 | 4,6 | 8,6 | 6,6 | 0,3 |
|  | Сыр мдж 45% «Голландский» | 20 | 5 | 5 | 0 | 70 | 0,01 | 0 | 48 | 0,1 | 200 | 120 | 11 | 0,1 |
|  | Чеснок | 2 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,6 | 2 | 0,6 | 0 |
|  | Лимон свежий | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,8 | 0,4 | 0,2 | 0 |
|  | Масло растительное | 4 | 0 | 4 | 0 | 36 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | Грудка куриная | 40 | 7 | 7 | 0 | 95 | 0,03 | 0 | 29 | 0,2 | 6,4 | 66 | 7,2 | 0,6 |
| **282** | **Компот из плодов свежих витаминизированный (Груша)** | **200** | **1** | **1** | **36** | **153,9** | **0,04** | **10** | **4** | **0,8** | **38,45** | **32** | **24** | **4,64** |
|  | Груша | 200 | 1 | 1 | 21 | 94 | 0,04 | 10 | 4 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | Сахар-песок | 15 | 0 | 0 | 15 | 59,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 0,045 |
|  | Лимонная кислота | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Аскорбиновая кислота | 5 | 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** | **Яблоко** | **100** | **0,5** | **0,5** | **10** | **47** | **0,03** | **10** | **5** | **0,2** | **16** | **11** | **9** | **2,2** |
|  | Яблоко | 100 | 0,5 | 0,5 | 10 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ***Итого за Обед*** | | ***1170*** | ***63,2*** | ***61,38*** | ***130,1*** | ***1378*** | ***0,82*** | ***71,9*** | ***572,9*** | ***11,82*** | ***452,7*** | ***909,6*** | ***204,1*** | ***13,71*** |
| **Итого за день** | | **1880** | **78,72** | **79,5** | **228,9** | **2027** | **1,09** | **71,92** | **646,9** | **12,12** | **504,8** | **1129** | **273,8** | **19,19** |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 12)**

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

Неделя: **2** **Возраст**: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **104** | **Каша «Гречневая на молоке»** | **205** | **7,74** | **7,9** | **32,36** | **235,2** | **0,17** | **0** | **1,02** | **0,3** | **9,35** | **120,7** | **80,02** | **2,72** |
|  | Крупа гречневая | 40 | 5 | 1 | 23 | 123 | 0,17 | 0 | 1 | 0,3 | 8 | 119,2 | 80 | 2,7 |
|  | Молоко цельное концентрированное стерилизованное мдж 8,5% | 45 | 2,7 | 3,2 | 4,2 | 56,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Вода питьевая | 88 | 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 |
|  | Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5% | 5 | 0,04 | 3,7 | 0,06 | 35,5 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 1,2 | 1,5 | 0,025 | 0,01 |
| **365** | **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 |
| **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** | **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*** | | ***715*** | ***15,86*** | ***16,13*** | ***93,4*** | ***597,86*** | ***0,27*** | ***0,02*** | ***2,06*** | ***0,3*** | ***43,01*** | ***229,2*** | ***116,2*** | ***6,78*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **48** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками (01.09-31.10)** | **300** | **33,1** | **32** | **31,6** | **560,1** | **0,36** | **27,35** | **786** | **2,9** | **174,8** | **538,6** | **71,7** | **7,47** |
|  | Мясо говядина | 28,5 | 5 | 4 | 0 | 55 | 0,02 | 0 | 0 | 0,1 | 2,3 | 47 | 5,5 | 0,8 |
|  | Картофель | 120 | 2 | 0 | 20 | 92 | 0,14 | 24 | 4 | 0,1 | 12 | 69,6 | 27,6 | 1,1 |
|  | Морковь | 12 | 0 | 0 | 1 | 4 | 0,01 | 1 | 240 | 0 | 32 | 6,6 | 4,6 | 0,1 |
|  | Лук репчатый | 14,8 | 0 | 0 | 1 | 6 | 0,01 | 1 | 0 | 0 | 4,3 | 8,1 | 2 | 0,1 |
|  | Томатная паста | 3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,005 | 1,35 | 9 | 0,03 | 0,6 | 2 | 1,5 | 0,07 |
|  | Масло растительное | 3 | 0 | 3 | 0 | 27 | 0 | 0 | 0 | 1,3 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | Сметана | 12 | 0 | 2 | 0 | 19 | 0 | 0 | 13 | 0 | 10,6 | 7,3 | 1,1 | 0 |
|  | Макаронные изделия группы А | 12 | 1 | 0 | 8 | 40 | 0,03 | 0 | 0 | 0,2 | 3 | 13,9 | 5,4 | 0,3 |
|  | Яйцо куриное | 200 | 25 | 23 | 1 | 314 | 0,14 | 0 | 520 | 1,2 | 110 | 384 | 24 | 5 |
| **211** | **Плов из курицы** | **260** | **27,2** | **32** | **44** | **576,1** | **0,16** | **4,25** | **570** | **1,05** | **35,5** | **313** | **62** | **2,91** |
|  | Бедро куриное | 125 | 23 | 23 | 0 | 298 | 0,09 | 0 | 90 | 0,6 | 20 | 206,3 | 22,5 | 2 |
|  | Масло коровье сладкосливоное несоленое мдж 72,5% | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 0 | 0 | 65 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0 |
|  | Морковь свежая | 20 | 0 | 0 | 1 | 7 | 0,01 | 1 | 400 | 0,1 | 5,4 | 11 | 7,6 | 0,1 |
|  | Лук репчатый | 11 | 0 | 0 | 1 | 5 | 0,01 | 1 | 0 | 0 | 3,4 | 6,4 | 1,5 | 0,1 |
|  | Томатная паста | 5 | 0,2 | 0 | 1 | 5,1 | 0,008 | 2,25 | 15 | 0,05 | 1 | 3,4 | 2,4 | 0,11 |
|  | Крупа рисовая | 56 | 4 | 1 | 41 | 186 | 0,04 | 0 | 0 | 0,2 | 4,5 | 84 | 28 | 0,6 |
| **48** | **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 |
| **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 |
|  | **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*** | | ***1060*** | ***68,9*** | ***64,8*** | ***157,4*** | ***1518,76*** | ***0,71*** | ***116,6*** | ***1556*** | ***5,55*** | ***303,7*** | ***1017*** | ***209,2*** | ***14,58*** |
| **Итого за день** | | **1775** | **84,76** | **80,93** | **250,8** | **2116,6** | **0,98** | **116,6** | **1558** | **5,85** | **346,7** | **1246** | **325,4** | **21,36** |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 13)**

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

Неделя: **2** **Возраст**: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **102/1** | **Каша «Дружба» с изюмом (из смеси гречневой и пшенной круп)** | **205** | **8,8** | **8,3** | **55,4** | **328,8** | **0,220** | **0** | **26** | **0,5** | **35,35** | **141,2** | **59,8** | **2,51** |
|  | 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% | 46,7 | 2,8 | 3,3 | 4,4 | 58,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Вода питьевая | 93,3 | 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 |
|  | Крупа гречневая | 12 | 2 | 0 | 7 | 37 | 0,05 | 0 | 0 | 0,1 | 2,4 | 35,8 | 24 | 0,8 |
|  | Крупа пшено | 28 | 3 | 1 | 19 | 96 | 0,12 | 0 | 1 | 0,1 | 7,6 | 65,2 | 23,2 | 0,8 |
|  | Изюм | 30 | 1 | 0 | 20 | 84 | 0,05 | 0 | 2 | 0,2 | 24 | 38,7 | 12,6 | 0,9 |
| **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** | **6,7** | **7,5** | **30,3** | **214,5** | **0,08** | **3** | **46,1** | **0,009** | **256,4** | **207,7** | **42,15** | **0,92** |
|  | 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*** | ***26,0*** | ***25,4*** | ***119,2*** | ***805,9*** | ***0,34*** | ***3*** | ***143,1*** | ***1,04*** | ***504,5*** | ***524,2*** | ***121,5*** | ***4,99*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **66** | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **300** | **4** | **10** | **12** | **158,4** | **0,082** | **11** | **28,2** | **2,74** | **55,98** | **84,5** | **28,28** | **1,18** |
|  | Сметана | 13 | 0 | 2 | 0 | 21 | 0 | 0 | 14 | 0 | 11,4 | 7,9 | 1,2 | 0 |
|  | Говядина тушёная | 12 | 2 | 2 | 0 | 26,4 | 0,002 | 0 | 0 | 0,048 | 1,68 | 21,4 | 2,28 | 0,28 |
|  | Капуста белокочанная свежая | 60 | 1 | 0 | 3 | 17 | 0,02 | 2 | 27 | 0,1 | 28,8 | 18,6 | 9,6 | 0,4 |
|  | Картофель свежий | 36 | 1 | 0 | 6 | 28 | 0,04 | 7 | 1 | 0 | 3,6 | 20,9 | 8,3 | 0,3 |
|  | 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 | 6 | 0 | 6 | 0 | 54 | 0 | 0 | 0 | 2,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | Чеснок | 2 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,6 | 2 | 0,6 | 0 |
| **235/241** | **Гарнир сложный (картофельное пюре и зеленый горошек)** | **250** | **7,2** | **15,4** | **7,2** | **144,1** | **139,06** | **6,77** | **145,8** | **5,11** | **17,8** | **35,2** | **157,3** | **42,48** |
|  | Молоко цельное концентрированное стерилизованное мдж 8,5% | 11,4 | 0,7 | 0,8 | 1,1 | 14,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Вода питьевая | 22,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Горошек консервированный | 84 | 2,5 | 0,4 | 6,1 | 48,7 | 0,065 | 6,55 | 63,8 | 0,017 | 16,8 | 15,9 | 52,9 | 1,08 |
|  | Картофель свежий | 170 | 4 | 1 |  | 29 | 139 | 0,22 | 36 | 5 | 0,2 | 18 | 104,4 | 41,4 |
|  | Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5% | 7 | 0 | 6 | 0 | 52 | 0 | 0 | 46 | 0,1 | 0,8 | 1,3 | 0 | 0 |
| **189** | **Котлета рубленная из птицы запеченная с соусом молочным** | **100** | **20** | **27,1** | **10,3** | **360,6** | **0,111** | **1** | **134** | **0,77** | **89,39** | **225,1** | **29,9** | **1,86** |
|  | Бедро куриное | 96 | 17 | 18 | 0 | 228 | 0,07 | 0 | 69 | 0,5 | 15,4 | 158,4 | 17,3 | 1,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 13 | 1 | 0,1 | 6,3 | 30,6 | 0,021 | 0 | 0 | 0,17 | 2,99 | 11,3 | 4,29 | 0,26 |
|  | Молоко коровье пастеризованное 3,2% | 58 | 2 | 2 | 3 | 35 | 0,02 | 1 | 13 | 0 | 69,6 | 52,2 | 8,1 | 0,1 |
|  | Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5% | 8,3 | 0 | 7 | 0 | 60 | 0 | 0 | 52 | 0,1 | 1 | 1,5 | 0 | 0 |
|  | Мука пшеничная в/с | 2 | 0 | 0 | 1 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 1,7 | 0,3 | 0 |
|  | **Салат из огурцов с растительным маслом** | **100** | **1** | **10** | **2** | **103** | **0,03** | **9** | **9** | **4,5** | **20,7** | **38** | **12,6** | **0,5** |
|  | Масло растительное | 10 | 0 | 10 | 0 | 90 | 0 | 0 | 0 | 4,4 | 0 | 0,2 | 0 | 0 |
|  | Огурец свежий | 90 | 1 | 0 | 2 | 13 | 0,03 | 9 | 9 | 0,1 | 20,7 | 37,8 | 12,6 | 0,5 |
| **868** | **Напиток лимонный** | **200** | **0** | **0** | **26** | **106,8** | **0,01** | **8** | **0** | **0** | **8,75** | **4,4** | **2,4** | **0,19** |
|  | 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 |
| **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*** | | ***1150*** | ***38,34*** | ***63,8*** | ***110,8*** | ***1124,5*** | ***139,4*** | ***40,7*** | ***319*** | ***13,52*** | ***232,6*** | ***492,2*** | ***270,2*** | ***51,07*** |
| **Итого за день** | | **1840** | **64,34** | **89,2** | **230** | **1930,4** | **139,7** | **43,7** | **462,1** | **14,56** | **737,1** | **1016** | **391,7** | **56,06** |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 14)**

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

Неделя: **2** **Возраст**: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **52** | **Суп молочный с рисовой крупой** | **205** | **4,6** | **6,3** | **21,1** | **157,6** | **0,01** | **0** | **13** | **0** | **1,68** | **25,9** | **8,5** | **0,20** |
|  | 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 | 200 | 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 |
|  | Крупа рисовая | 17,5 | 1 | 0 | 13 | 57 | 0,01 | 0 | 0 | 0,1 | 1,4 | 25,5 | 8,5 | 0,2 |
|  | **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** | **0,08** | **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 |
| **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** | **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*** | ***14,94*** | ***21,05*** | ***85,76*** | ***641,5*** | ***0,09*** | ***3,1*** | ***26,6*** | ***2,81*** | ***41,18*** | ***137,7*** | ***30,89*** | ***3,18*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **51** | **Суп «Крестьянский» с крупой перловой** | **300** | **6** | **8** | **18** | **172** | **0,13** | **27** | **242** | **2,3** | **34,4** | **108,2** | **34,8** | **1,5** |
|  | Мясо говядина | 18,5 | 3 | 3 | 0 | 39 | 0,01 | 0 | 0 | 0,1 | 1,6 | 33,8 | 4 | 0,5 |
|  | Картофель свежий | 35 | 1 | 0 | 6 | 27 | 0,04 | 7 | 1 | 0 | 3,5 | 20,3 | 8,1 | 0,3 |
|  | Капуста белокочанная свежая | 40 | 1 | 0 | 2 | 11 | 0,01 | 18 | 1 | 0 | 19,2 | 12,4 | 6,4 | 0,2 |
|  | Крупа перловая | 12 | 1 | 0 | 8 | 41 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 28 | 10 | 0,3 |
|  | 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 | 5 | 0 | 5 | 0 | 45 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
| **228** | **Изделия макаронные отварные с овощами** | **200** | **5,6** | **11,1** | **41,3** | **291,2** | **0,18** | **10,4** | **814** | **1,32** | **35,8** | **105,7** | **46** | **1,98** |
|  | Макаронные изделия группы А | 49 | 5 | 1 | 34 | 163 | 0,12 | 0 | 0 | 0,9 | 12,3 | 56,8 | 22,1 | 1,2 |
|  | Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5% | 12 | 0 | 10 | 0 | 90 | 0 | 0 | 78 | 0,1 | 1,4 | 2,3 | 0 | 0 |
|  | Морковь свежая | 35 | 0 | 0 | 2 | 12 | 0,02 | 2 | 700 | 0,1 | 9,5 | 19,3 | 13,3 | 0,2 |
|  | Лук репчатый | 33 | 0 | 0 | 3 | 14 | 0,02 | 3 | 0 | 0,1 | 10,2 | 19,1 | 4,6 | 0,3 |
|  | Томатная паста | 12 | 0,6 | 0,1 | 2,3 | 12,2 | 0,018 | 5,4 | 36 | 0,12 | 2,4 | 8,2 | 6 | 0,28 |
| **213** | **Птица тушёная в томатно-сметанном соусе** | **150** | **23,02** | **22** | **4** | **314,1** | **0,128** | **2,25** | **79** | **0,55** | **30,6** | **214,7** | **28** | **1,71** |
|  | Бедро куриное | 125 | 23 | 20 | 0 | 275 | 0,11 | 0 | 50 | 0,4 | 17,5 | 200 | 23,8 | 1,6 |
|  | Сметана мдж 15% | 13 | 0 | 2 | 0 | 21 | 0 | 0 | 14 | 0 | 11,4 | 7,9 | 1,2 | 0 |
|  | Мука пшеничная | 4 | 0 | 0 | 3 | 13 | 0,01 | 0 | 0 | 0,1 | 0,7 | 3,4 | 0,6 | 0 |
|  | Томатная паста | 5 | 0,2 | 0 | 1 | 5,1 | 0,008 | 2,25 | 15 | 0,05 | 1 | 3,4 | 2,4 | 0,11 |
| **2** | **Салат витаминный с маслом растительным** | **100** | **1** | **15** | **10** | **187** | **0,04** | **31** | **220** | **6,9** | **37,9** | **26,6** | **15,7** | **1,11** |
|  | Капуста белокочанная свежая | 51 | 1 | 0 | 2 | 14 | 0.02 | 23 | 2 | 0.1 | 24.5 | 15.8 | 8.2 | 0.3 |
|  | 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 |
|  | Лимон свежий | 4,2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 1,6 | 0,9 | 0,5 | 0 |
|  | Масло растительное | 15 | 0 | 15 | 0 | 135 | 0 | 0 | 0 | 6,6 | 0 | 0,3 | 0 | 0 |
|  | Яблоко | 25 | 0 | 0 | 2 | 12 | 0,01 | 3 | 1 | 0,1 | 4 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
|  | Лук зеленый | 5 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 17 | 0,1 | 5 | 13 | 0,9 | 0,1 |
| **275** | **Кисель из смеси сухофруктов** | **200** | **1** | **0** | **38,8** | **157** | **0,01** | **1,08** | **0** | **0** | **10,15** | **6,9** | **0** | **0,06** |
|  | Смесь сухофруктов | 20 | 1 | 0 | 11,8 | 49 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 5,95 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сахар-песок | 20 | 0 | 0 | 20 | 79,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,06 |
|  | Лимонная кислота | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Крахмал картофельный | 9 | 0 | 0 | 7 | 28,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,6 | 6,9 | 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** | **Яблоко** | **100** | **0,5** | **0,5** | **10** | **47** | **0,03** | **10** | **5** | **0,2** | **16** | **11** | **9** | **2,2** |
|  | Яблоко | 100 | 0,5 | 0,5 | 10 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ***Итого за Обед*** | | ***1150*** | ***42,76*** | ***57,48*** | ***164,9*** | ***1303,9*** | ***0,61*** | ***81,73*** | ***1360*** | ***11,27*** | ***185,8*** | ***562,1*** | ***161,3*** | ***10,92*** |
| **Итого за день** | | **1875** | **57,7** | **78,53** | **250,6** | **1945,4** | **0,7** | **84,83** | **1386** | **14,08** | **226,9** | **699,8** | **192,3** | **14,1** |