

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Инзенская СШ № 1



Е.Н. Воронова
2022г.

**Примерное меню на 2022 – 2023 учебный год
по Муниципальному бюджетному общеобразовательному учреждению Инзенская средняя школа №1 имени
Героя Советского Союза Ю.Т. Алашеева для детей с ограниченными возможностями здоровья на осенне -
весенний период**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

рацион

Неделя : 1 понедельник

Возраст : 0В3

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
74.14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	0,22	0,2	1,3	0,054	0,11	142,58	97,9	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53
693	Какао с молоком	200	3,5	2,7	25,5	142,93	0,06	0,01	1,6	0,04	0,4								
	Батон пшеничный обогащенный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4			0,78
	Итого за завтрак	425	13,5	15,45	63,54	427,98	0,32	0,23	2,9	0,094	1,21	149,58	129,5	0,073	0,024	74,85	0,15	6,69	1,31
ОБЕД																			
10	Салат из свежих овощей "Ассорти", заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,016	0	56,3	21,1	0,002	0,17	10,1	0,02	22,6	0,6
50.08* ЗП	Салат из свеклы с сыром, заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0	65,82	48,95	0,01	0,039	8,3	0,02	13,94	0,83
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с на бульоне	200/50	408	3,10	19,85	129,20	0,21	0,07	7	0	0	42,1	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41
12,34	Котлета "Говяжья" запеченная с овощами	90	16,68	23,27	4,28	261,52	0,18	0,21	0,43	0,04	0	48,45	0	0	177,91			24,45	1,93
32,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03	0	0,03	0,04	13,3	46,21	0,01	0,003	93,86	0,08	8,47	0,086
19,01	Компот из смеси сухофруктов С - витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45	0	3	0,66
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,00	13	0,008	0,003	0			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,00	31,6	0,6	0,02	9,4			0,78
	Итого за обед	610	436,03	37,83	103,85	922,15	0,61	0,45	27,21	0,146	1,94	259,57	311,06	0,708	178,15	191,52	0,158	102,08	5,516
	Итого за 2 приема пищи	1035	449,53	53,28	167,39	1350,1	0,93	0,68	30,11	0,24	3,15	409,15	440,56	0,781	178,18	266,37	0,376	112,75	6,826

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

рацион

Неделя : 1 вторник

Возраст : 0В3

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,4	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	0,018	87,26	0,2	8,92	0,7
3,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,9	0,09	14	0,12
	Батон пшеничный обогащенный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4			0,78
	Итого за завтрак	425	15,96	16,52	69,9	554,64	0,37	0,43	3,03	0,102	0,74	317,5	252,13	0,29	0,278	284,56	0,29	22,92	1,6
ОБЕД																			
53,23	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик", заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,2	0,48	9	0,28
*0,09 ЗП	Салат "Фасолька", заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,07	1,10	0,05	0	69,36	47,5	0,06	0,02	1,29	0,006	21,3	0,80
198	Рассольник "домашний с крупой перловой"	200	2,16	7,45	15,95	135,51	0,07	0,05	7,19	0,56	1,25	37,52	76,54	0,39	0,004	24,01	0,99	0	0
273,07	Котлеты рыбные паровые, запеченные под сметанно-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,86			0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06
20,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,8	0	0	58	0,021	32,92	1,19
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8			14	28,7	0,078	0,2	202		10	0,24
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,00	13	0,008	0,003	0			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,00	31,6	0,6	0,02	9,4			0,78
	Итого за обед	810	22,82	32,25	109,08	734,39	0,38	0,4	17,68	0,697	6,61	205,73	313,01	1,319	0,344	344,68	1,667	84,27	3,57
	Итого за 2 приема пищи	1235	38,78	48,77	178,98	1289	0,75	0,83	20,71	0,799	7,35	523,23	565,14	1,609	0,622	629,24	0,8651	133,77	5,17

рацион

Неделя : 1 среда

Возраст : 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
23.23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25.61	36	80.7	507.5	0.08	0.33	2.62	0.09	0	204	25.37	0	0	297.6	0,01	39.42	1.35
75.01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.6	0.06	0.01	1.7	0	0	8.05	9.78	0.1	0.02	31.77	0	5.24	0.87
	Батон пшеничный обогащенный	25	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	0.7	7.00	31.6	0.01	0.01	9.4			0.78
	Итого за завтрак	455	27.17	36.3	102.76	599.2	0.18	0.36	4.32	0.09	0.7	219.05	66.75	0.11	0.03	338.77	0.01	44.66	3
ОБЕД																			
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	60	0.34	2.05	1.74	28.09	0,03	0,01	8.91	0.32	0	12.84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9.82	0,29
7* ЗП	Салат "Витаминный", заправленный растительным маслом	60	1.9	2.5	7,8	61	0.05	0,03	23.00	0	0	29,4	43,3	0	0,04	51.03	0,001	7.63	0,65
83.03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1.37	2.12	8,76	59.65	0.05	0,05	15.7	0.06	0	37.88	38.91	0,22	0,48	98.2	0,03	18.44	0.93
91.33	Плов с птицей	230	16.15	17.02	48,46	407.63	0.2	0,1	4.69	0.002	0	31.61	215,19	0.095	0,093	58.07	0,042	52.25	1.96
19.01	Компот из смеси сухофруктов С - витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22,6	7.7	0	0	0.45	0	3	0.66
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	44.4	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4.00	13	0.008	0.003	0			0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	1.2	7.00	31.6	0.6	0.02	9.4			0.78
	Итого за обед	800	22.82	24.09	102,88	710.62	0,39	0,22	52.94	0.382	1.9	145.33	358.63	0,933	0,826	278.52	0,0744	91,14	5,49
	Итого за 2 приема пищи	1255	49.99	60.39	205,64	1309.8	0.57	0.58	57.26	0.472	2,6	364.38	425,38	1.043	0.856	617.29	0.1034	174.8	8.49

рацион

Неделя : 1 четверг

Возраст : 0В3

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
78.28	Картофельная запеканка с рубленными мясными изделиями по соусом сметанным	200	12.52	13,57	37.12	329,52	0,18	0,13	3,5	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,079	42,83	0,8
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,078	0,2	202	0	10	0,24
	Батон пшеничный обогащенный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4			0,78
	Итого за завтрак	425	14,04	14,07	66,16	449,02	0,24	0,25	8,3	0,009	0,72	60,44	177,98	0,148	0,234	318,46	0,079	52,83	1,82
ОБЕД																			
72,22	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	9,9	8,90	25,2	214,20	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,3		
441.03	Тефтели под овощным соусом	100	8,1	18,1	9	243	0,23	0,06	0,022			9,09	94,11					16,68	0,92
30.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,25	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161	0,05	0,0203	65,5	0,08	42	0,98
19,01	Компот из смеси сухофруктов С - витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45	0	3	0,66
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,00	13	0,008	0,003	0			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,00	31,6	0,6	0,02	9,4			0,78
	Итого за обед	760	39,26	33,35	113,61	914,59	0,87	0,36	16,562	0,058	1,93	166,45	409	0,748	0,0623	111,93	0,39	73,96	4,08
	Итого за 2 приема пищи	1185	53,3	47,42	179,77	1363,6	1,11	0,61	24,862	0,067	2,65	226,89	586,98	0,896	0,2963	430,39	0,511	167,36	5,9

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

рацион

Неделя : 1 пятница

Возраст : 0ВЗ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
168	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	200	8.8	7.62	30.5	306	0.19	0.11	0	28	0	22.18	179.24	0	0	63.12	2.06		
3.16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3.2	24.66	141.28	0.04	0.15	1.3	0.03	0.03	120.4	90	0.2	0.25	187.9	0.09	14	0.12
	Батон пшеничный обогащенный	25	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	0.7	7.00	31.6	0.01	0.01	9.4			0.78
	Итого за завтрак	425	15.12	11.06	62	480.38	0.27	0.28	1.3	28.03	0.73	149.58	300.84	0.21	0.26	260.42	2.15	14	0.9
ОБЕД																			
4.19	Салат "Солнышко"	60	0.59	0.12	4.85	22.95	0.03	0.03	6.98	0.03	0	22.8	21.6	0	0.04	10.3	0.02	14.7	0.59
0.14 *ЗП	Салат из свеклы, заправленный растительным маслом	60	0.86	1.56	5.13	37.43	0.01	0.02	5.7	0.01	0	21.83	24.66	0	0.4	18.5	0.01	12.58	0.8
198	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	12.6	13.34	27.85	274.90	0.19	0.13	0.36	0.02		34.48	134				0.3	20.32	1.57
89.1	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15.73	14.66	28.92	236	0.61	0.56	27.84	0.002	0	84.11	217.14	0.066	0.0018	74.2	0.033	61.6	2.93
430	Чай черный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	58	0	0.01	0.9	0.0001	0	5.25	8.24	0.6	0	15.83	0	4.4	0.87
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	44.4	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4.00	13	0.008	0.003	0			0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.84	33.1	0.04	0.02	0	0	1.2	7.00	31.6	0.6	0.02	9.4			0.78
	Итого за обед	820	32.82	30.13	98.44	706.78	0.9	0.78	42.22	0.0621	1.9	179.47	450.24	1.274	0.4648	128.23	0.343	113.6	7.76
	Итого за 2 приема пищи	1245	47.94	41.19	160.44	1187.2	1.17	1.06	43.52	28.092	2.63	329.05	751.08	1.484	0.7248	388.65	3.093	108.28	8.66

рацион

Неделя : 2 понедельник

Возраст : 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Д	Са	Р	F	Se ⁶	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
40,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,3	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,3	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,9	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87
	Батон пшеничный обогащенный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4			0,78
	Итого за завтрак	375	12,9	8,59	24,74	231,4	0,11	0,46	1,29	0,0201	2,5	110,55	167,17	0,67	0,04	45,52	0,21	21,53	1,84
0,01																			
72,22	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52
24,26	Щи из свежей капусты с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	0,06	7,29	12	0	36,2	93,3	0	0	0	0	27,28	0,38
591	Мясо тушеное с овощами	90	19,72	17,89	4,76	168,2	0,11	1,28	1,49	2,25	24,36	194,69	0	0	26,01	2,32			
74,05	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0	0	18,12	0	157,03	0	0	0		104,45	3,55
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,078	0,2	202	0	10	0,24
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,00	13	0,008	0,003	0			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,00	31,6	0,6	0,02	9,4			0,78
	Итого за обед	750	37,17	32,56	92,6	703,77	0,36	1,53	23,32	14,258	44,38	273,84	350,52	0,776	26,252	228,5	0,01	121,06	5,69
	Итого за 2 приема пищи	1125	50,07	41,15	117,34	935,17	0,47	1,99	24,61	14,278	46,88	384,39	517,69	1,446	26,292	274,02	0,21	147,59	7,53

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

рацион

Неделя : 2 вторник

Возраст : ОВЗ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	Г	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
71.14	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,4	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	0,018	87,26	0,2	8,92	0,7
3.16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,9	0,09	14	0,12
	Батон пшеничный обогащенный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4			0,78
	Итого за завтрак	425	15,96	16,52	69,9	554,64	0,37	0,43	3,03	0,102	0,74	317,5	252,13	0,29	0,278	284,56	0,29	22,92	1,6
ОБЕД																			
*0,09 ЗП	Салат "Фасолька", заправленный маслом растительным	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,07	1,1	0,05	0	69,36	47,5	0,06	0,02	1,29	0,006	21,3	0,8
102.19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с на бульоне	200/50	408	3,10	19,85	129,20	0,21	0,07	7	0	0	42,1	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41
273.07	Котлеты рыбные паровые, запеченные под сметанно-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,86	0	0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06
20.08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,8	0	0	58	0,021	32,92	1,19
19.01	Компот из смеси сухофруктов С - витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45	0	3	0,66
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,00	13	0,008	0,003	0			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,00	31,6	0,6	0,02	9,4			0,78
	Итого за обед	550	427,91	24,6	107,96	687,46	0,48	0,3	11,86	0,12	5,36	193,26	344,35	0,926	0,129	179,33	0,229	76,59	3,32
	Итого за 2 приема пищи	975	443,87	41,12	177,86	1242,1	0,85	0,73	14,89	0,222	6,1	510,76	596,48	1,216	0,407	463,89	0,291	123,37	4,92

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

рацион

Неделя : 2 среда

Возраст : ОБЗ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	Углеводы		В 1	В 2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
144,12	Овощи тушеные с мясными	200	4,44	4,8	46,68	236,01	0,04	0,02	19	0	0,04	17,92	95,28	0	0	0	0	33,46	0,7
439	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,9	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87
	Батон пшеничный обогащенный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4			0,78
	Итого за завтрак	425	5,96	5,09	68,53	327,11	0,08	0,05	19,9	0,0001	0,74	30,17	135,12	0,61	0,01	25,23	0	37,86	2,35
ОБЕД																			
3.01	Гастрономия/ Сыр порционно	20	4,6	6	0	72,8	0	0,06	0,2	0,02	0	176	100	0	0,02	17,6	0	7	0,2
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	9,9	8,90	25,2	214,20	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,3		
168	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	0	20		5,9	67	0	0	0	0	21,8	0,47
424	Яйцо отварное	20	3,06	3,52	8,83	77	0,03	0,12	2,8	2,87		33,1	49,8						
693	Какао с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0	0	149,63	0,19	21,3	0,4
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,00	13	0,008	0,003	0			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,00	31,6	0,6	0,02	9,4			0,78
	Итого за обед	690	28,19	28,04	110,27	789,5	0,32	0,54	11,99	22,96	1,95	417,7	460,6	0,608	0,043	198,43	0,49	50,1	2,07
	Итого за 2 приема пищи	1115	34,15	33,13	178,8	1116,6	0,4	0,59	31,89	22,96	2,69	447,87	595,72	1,218	0,053	223,66	0,54	104,09	4,42

рацион

Неделя : 2 четверг

Возраст : 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
*74,14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	0,22	0,2	1,3	0,054	0,11	142,58	97,9	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53
23,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,61	36	80,7	507,5	0,08	0,33	2,62	0,09	0	204	25,37	0	0	297,6	0,01	39,42	1,35
3,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,9	0,09	14	0,12
	Батон пшеничный обогащенный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4			0,78
	Итого за завтрак	655	40,61	51,95	143,4	933,83	0,38	0,7	5,22	0,174	0,84	473,98	244,87	0,273	0,274	560,35	0,25	60,11	2,78
ОБЕД																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29
7* 3П	Салат "Витаминный", заправленный растительным маслом	60	1,9	2,50	7,8	61,00	0,05	0,03	23	0	0	29,4	43,3	0	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,12	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0	37,88	38,91	0,22	0,48	98,2	0,03	18,44	0,93
12,34	Котлета "Говяжья" запеченная с овощами	90	16,68	23,27	4,28	261,52	0,18	0,21	0,43	0,04	0	48,45	0	0	177,91			24,45	1,93
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,03	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86		
7	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	82	0	0,08	4	0	0	31,1	18	0	0	8	0,72		
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,00	13	0,008	0,003	0			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,00	31,6	0,6	0,02	9,4			0,78
	Итого за обед	810	29,83	33,97	95,91	760,16	0,46	0,44	52,48	0,45	3,15	183,95	199,95	1,618	178,65	236,47	1,611	50,52	4,8
	Итого за 2 приема пищи	1465	70,44	85,92	239,31	1694	0,84	1,14	57,7	0,624	3,99	657,93	444,82	1,891	178,92	796,82	4,159	103,8	7,58

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

рацион

Неделя : 2 пятница

Возраст : 0В3

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
23.23	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,1	0,24	0,09	0,012	0,07	187,7	124,5	0,025	0,02	83,48	0,09	26,14	0,41
51.01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0	0	8,04	0	0,85	0,08
	Батон пшеничный обогащенный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4			0,78
	Итого за завтрак	425	8,47	11,94	56,52	363,96	0,14	0,26	1,34	0,013	0,77	199,94	163,91	0,035	0,03	100,92	0,09	26,99	1,27
ОБЕД																			
0.14	Салат из свеклы, заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0	21,83	24,66	0	0,4	18,5	0,01	12,58	0,8
24.26	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,4	3,96	6,3	71,8	0,05	0,038	12,6	0	0	39,4	39,2	0	0	30,66	0	17,7	0,66
88.38	Птица порционная запеченная	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3
30.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,25	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161	0,05	0,0203	65,5	0,08	42	0,98
736	Напиток фруктовый лимонный	200	0,18	0,02	27,46	94,29	0,26	0,26	25,5	0,1	0	16,3	4,4					4,1	0,18
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,00	13	0,008	0,003	0			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,00	31,6	0,6	0,02	9,4			0,78
	Итого за обед	750	36,42	21,16	95,07	700,45	0,78	0,608	44,99	0,14	1,93	173,55	399,46	0,658	0,4533	141,46	0,13	91,27	4,92
	Итого за 2 приема пищи	1175	44,89	33,1	151,59	1064,4	0,92	0,868	46,33	0,153	2,7	373,49	563,37	0,693	0,4833	242,38	0,22	126,4	6,19

Прошнуровано и
Пронумеровано лист 1.
Директор
МБОУ Инзенская СШ №1
Е.Н. Воронова

