



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Мокро-Орловская СОШ»
 _____ 2022 года

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

на осенне-весенний период для питания обучающихся общеобразовательных учреждений,
 расположенных на территории Грайворонского городского округа
 (7-11 лет)

Рацион: Школа
 ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период
 Неделя: 1
 понедельник
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 лет

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б			У				В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe					
			Б	Ж	У	Б1	В2	С													А	Е	Са	Р	Zn
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18								
Завтрак молочный																									
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20								
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26								
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,80	232,41	0,22	0,20	1,30	0,080	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53								
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48								
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293								
Итого за завтрак молочный		560	17,80	20,9	77,2	568,5	0,35	0,30	13,63	0,19	1,63	442,51	529,11	1,84	0,045	106,49	4,76								
% от суточной нормы			23,11%	26,5%	23,1%	24,2%	29,6%	21,4%	22,7%	26,6%	16,3%	40,2%	48,1%	18,4%	45,3%	42,6%	39,7%								
Дополнительное питание																									
ПР	Молоко в ИУ (3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	0,08	0,307	2,6	0,067	0,292	240,0	180,0	0,80	0,018	28,0	0,12								
Обед (полноценный рацион питания)																									
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34								
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60								
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	200/10	4,84	3,10	16,90	114,86	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80								
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	15,14	12,2	6,0	194,56	0,08	0,26	0,84	0,225	0,023	83,0	207,9	2,57	0,034	33,59	2,17								
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86								
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78								
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220								
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		784	31,00	20,76	103,70	725,6	0,54	0,49	26,68	0,33	4,93	192,59	501,51	5,67	0,048	105,80	6,30								
% от суточной нормы			40,26%	26,3%	31,0%	30,9%	44,9%	34,9%	44,5%	46,7%	49,3%	17,5%	45,6%	56,7%	48,3%	42,3%	52,5%								
* Итого за Обед (осенний период)			31,04	26,67	103,37	777,65	0,51	0,45	23,58	0,26	6,13	184,09	502,92	5,77	0,05	105,28	6,04								
Полдник																									
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25								
	Кондитерское изделие Зефир	35	0,10	0,01	27,93	112,21						8,8	4,20			2,10	0,49								
366	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	240,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20								
Итого за Полдник		335	6,55	5,31	44,88	253,51	0,07	0,29	38,85	0,07	1,00	273,75	205,20	0,62	0,00	41,10	1,94								



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на осенне-весенний периоды для питания обучающихся общеобразовательных учреждений,
расположенных на территории Грайворонского городского округа
(12-18 лет)

№ рец. по сборнику	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Б	В1	В2		С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe									
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18										
Завтрак молочный																											
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20										
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33										
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	9,04	12,26	36,00	290,51	0,28	0,25	1,63	0,100	0	178,23	277,98	0	0,001	82,11	1,91										
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48										
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293										
Итого за Завтрак молочный			20,76	25,1	84,4	646,5	0,41	0,36	13,99	0,22	1,66	522,16	609,71	2,04	0,056	124,66	5,21										
% от суточной нормы			23,07%	27,3%	22,0%	23,8%	29,4%	22,8%	20,0%	24,2%	13,8%	43,5%	50,8%	14,6%	55,6%	41,6%	28,9%										
Дополнительное питание																											
ПР	Молоко в ИУ (3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	0,08	0,307	2,6	0,067	0,292	240,0	180,0	0,80	0,018	28,0	0,12										
Обед (полноценный рацион питания)																											
*49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,033	8,783	149,70	0,05	0,05	#####	0,002	2,5	32,833	33,9	0,5	0,00	16,63	0,57										
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00										
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	250/15	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03										
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	16,83	13,6	6,7	216,18	0,09	0,29	0,94	0,25	0,026	92,18	231,0	2,85	0,038	37,33	2,41										
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03										
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87										
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78										
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293										
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,31	24,62	123,50	860,8	0,67	0,59	39,26	0,41	4,24	236,62	591,49	6,50	0,056	129,26	7,42										
% от суточной нормы			40,35%	26,8%	32,2%	31,6%	48,0%	37,1%	56,1%	45,0%	35,3%	19,7%	46,5%	14,6%	56,3%	43,1%	41,2%										
*Итого за Обед (осенний период)																											
Подлинк			36,38	34,47	122,95	947,82	0,62	0,53	34,09	0,29	6,24	222,46	593,84	6,67	0,06	128,39	6,98										
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	130	0,85	0,39	11,64	53,43	0,043	0,04	49,73	0,043	1,3	32,5	22,10	0,28	0,002	14,30	1,63										
386	Кондитерское изделие Зефир	35	0,10	0,01	27,93	112,21						8,8	4,20			2,10	0,49										
Итого за Полдник			365	6,75	5,40	47,57	265,84	0,08	0,30	50,33	0,08	281,25	210,30	0,68	0,001	44,40	2,32										

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет