

Район: Образовательное учреждение
ПРИМЕЧАНИЕ: * значения на зимней период

Прикормное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 пшеничный

осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рел.	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Напитки: 1						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У	У	У	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	
10	Салат из овощей (пшеница)	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60	
50,06 * 3/11	Салат из овощей с сыром <i>заправленный маслом</i>	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	65,82	48,95	0,01	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83		
102,16	Суп картофельный с брокколи (пороз) с <i>картофельным</i>	200/10	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41		
267,66	Крокет с мясным фаршем под соусом	90	13,87	10,23	4,94	194,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46	
332,02	Макаронные изделия отварные с мясом	150	5,20	7,11	36,45	190,31	0,09	0,03	0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086		
319,01	Компот из фруктов и ягодный напиток	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15		
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95		
Итого за Обед (пшеничный район питания)			26,39	20,12	101,27	720,8	0,58	0,33	25,29	0,05	0,11	224,5	403,9	0,954	0,04	214,6	0,23	109,3	3,66	
Итого за Обед (зимний период)			28,4	24,7	106,2	789,1	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	168,2	431,8	1,0	0,1	212,8	0,2	100,7	3,9	

ПРИМЕЧАНИЕ: * значения на зимней период

Прикормное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Район: Образовательное учреждение

ячменный

Сезон:

осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рел.	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Напитки: 1						Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У	У	У	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	
33,25	Салат из капусты белокачанной с огурцом	60	0,27	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28	
70,09 3/11	Суп-лапша домашняя с сезонной <i>заправкой</i>	60	1,67	2,37	9,75	64,39	0,05	0,020	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,07	7,29	0,006	21,30	0,80	
151,47	Суп-лапша домашняя с сезонной <i>заправкой</i>	200	5,1	4,16	19,1	136,30	0,07	0,07	0,96	0,048	0,022	24,82	64,15	0,006	0,012	7,5	0,021	8,73	0,91	
239,43	Тертый картофель в соусе овсяном	90	11,12	7,11	15,22	129,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,49	1,75	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19	
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	22,6	7,7	0	0	0,450	0	3,0	0,66		
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	17,50	79,0	0,012	0,003	12,2	0,0	23,5	1,95		
Итого за Обед (пшеничный район питания)			21,78	23,8	95,2	607,6	0,46	0,37	6,45	0,17	0,07	269,33	529,06	0,15	0,03	119,69	0,571	135,74	6,74	
Итого за Обед (зимний период)			22,7	23,1	102,7	636,0	0,5	0,4	6,5	0,15	0,07	313,0	562,9	0,2	0,0	111,8	0,1	148,0	7,4	

Прикормное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Район: Образовательное учреждение

ячменный

Сезон:

осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рел.	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Напитки: 1						Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У	У	У	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком <i>заправленный растительным маслом</i>	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29	
7 * 3/11	Салат "Витаминный" (зелень)	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	44,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,65	0,65	
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на <i>зелени</i>	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	36,91	0,22	0,28	98,20	0,03	18,44	0,93	

291.33	Пшено с пшеницей	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
407	Соя фасованная	200	0.2	0.26	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0	28.7	0.078	0.2	202.0	0	10.0	0.24
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0.0	0.0	17.5	79.0	0.01	0.00	12.2	0.0	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19.380	21.690	98.260	672.3	0.39	0.30	34.10	0.38	0.0	113.83	370.73	0.4154	0.966	431.84	0.07	114.01	5.37
Итого за Обед (зачисл. период)			20.9	22.1	104.3	705.2	0.4	0.3	48.2	0.06	0.00	130.4	405.1	0.4	0.8	421.5	0.1	111.8	5.7

ПРИМЕЧАНИЕ: * значения на зачисл. период
 Примечание меню к пищевой ценности приготовленных блюд (лист 4)
 Рацион: Образовательные учреждения

№ рел.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Названия:			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг/мкг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	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							

Обед (полноценный рацион питания)	60	0.95	3.10	5.17	52.68	0.03	0.03	9.3	0.008	0.00	17.95	26.89	0.09	0.019	14.78	0.01	12.28	0.52	
72.22	Два блюда "из свежих овощей и зелени" на бульоне	200	2.0	5.2	9.0	88.1	0.02	0.02	9.20	0.04	0.0	36.7	24.2	0.07	0.57	30.95	0.20	12.4	0.40
33.10	Витамин "Летание" тушеные под овощами	90	13.79	15.01	14.92	250.85	0.17	0.15	1.65	0.02	0.0	18.62	77.46	0.00	0.06	25.50	0.13	49.48	1.70
330.01	Гороховый суп с мясным бульоном	150	17.26	2.85	38.12	230.46	0.33	0.14	0.0	0.03	0.0	66.31	161.0	0.05	0.0203	65.5	0.08	42.00	0.98
349.10	Компот из свежих сухофруктов	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.60	7.7	0.00	0.0	0.5	0	3.00	0.66
66.037.03	Кондитерское изделие/Печенье	20	1.7	2.26	13.8	78.89	0.002	0.01	0	0.00	0	8.20	12.4	0.0	0.0	0.17	0	3.0	0.20
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0.000	0.0	17.50	79.0	0.012	0.0028	12.2	0.0	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37.21	28.64	117.5	888.27	0.66	0.39	20.4	0.10	0.03	187.9	393.7	0.22	0.67	149.6	0.420	145.7	6.41

ПРИМЕЧАНИЕ: * значения на зачисл. период
 Примечание меню к пищевой ценности приготовленных блюд (лист 5)
 Рацион: Образовательные учреждения

№ рел.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Названия:			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Ф	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							

Обед (полноценный рацион питания)	60	0.59	0.12	4.85	22.95	0.03	0.03	6.98	0.0271	0	22.8	21.60	0.00	0.04	10.30	0.020	14.70	0.59	
20.14 * ЗИТ	Салат из свежих овощей/огурцов/помидоров	60	0.86	1.56	5.13	37.43	0.02	0.02	5.7	0.01	0.00	21.43	24.66	0.00	0.40	14.30	0.010	12.58	0.80
392.32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12.93	11.41	29.29	264.00	0.19	0.10	0.49	0.019	0.09	23.43	133.86	0.04	0.024	22.50	0.049	18.26	0.75
489.07	Резь из пшена по-домашнему с овощами	250	15.73	14.66	28.92	236.0	0.61	0.56	27.84	0.002	0	84.11	217.14	0.066	0.0018	74.20	0.033	61.6	2.93
409.02	Напиток-булгуровый (сдобно-ветеринарный)	200	0.1	0.1	15.4	58.9	0.01	0.02	2.6	0.018	0.001	43.0	6.8	0.003	0.0	9.99	0.0	4.30	0.60
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0.000	0.00	17.50	79.0	0.012	0.0028	12.2	0.0	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30.67	26.53	95.52	672.35	0.93	0.73	37.91	0.056	0.09	189.9	458.40	0.13	0.07	129.19	0.102	122.36	6.82
Итого за Обед (зачисл. период)			30.7	28.0	95.8	686.8	0.9	0.7	36.6	0.05	0.09	189.9	461.5	0.1	0.4	137.4	0.1	120.2	7.0

ПРИМЕЧАНИЕ: * значения для зимней порции.
 Примерное меню и пищевая ценность приготовленного блюда (лист 7)
 Район: Образовательные учреждения

Ромашевский

Сезон:

осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3890-20

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Надлежащие					Энергетическая ценность	Витаминный состав										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	г	г		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	І	Mg	Fe							
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с пшеном запеченный, растительным маслом	60	0,34	2,06	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29									
47,01 3 л	Салат "Витаминный" (консервированный капуста с помидором) запеченный	60	0,72	8,41	6,32	77,79	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	26,85	16,96	0,00	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64									
69239,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,95	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	88,20	0,03	22,44	0,80									
301,85	Супчик из субпродуктов (печень) с рисом и картофелем	80	13,08	6,48	7,75	141,89	0,2	1,39	19,8	0,04	0,72	18,17	227,92	0,13	0,23	188,20	0,014	15,83	4,81									
332	Наварное куриное супчик с макаронами	150	5,70	3,43	36,45	180,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	83,89	0,080	8,47	0,09									
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,28	22,20	88	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24									
5,00	Хлеб ржаной-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95									
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			23,7	15,4	98,0	618,0	0,5	1,8	52,5	0,5	0,8	118,9	439,1	0,4	1,1	633,8	0,1	90,1	8,0									
Итого за Обед (зимний период)			22,8	18,5	102,6	688,8	0,5	1,6	51,5	0,2	0,8	132,9	448,6	0,4	0,9	623,5	0,1	88,9	8,3									

ПРИМЕЧАНИЕ: * значения для зимней порции.
 Примерное меню и пищевая ценность приготовленного блюда (лист 6)
 Район: Образовательные учреждения

Игорник

Сезон:

осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3890-20

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Надлежащие					Энергетическая ценность	Витаминный состав										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	г	г		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	І	Mg	Fe							
0,06	Салат "Фасольный" запеченный	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,08	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80									
124,44	Шн "Восемь" из свежей капусты в шпинате	200	1,87	5,18	8,97	86,14	0,02	0,02	4,20	0,04	0,00	38,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40									
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,88	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06									
520,08	Нагретое пюре с маслом сливочным	180	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,08	0,05	43,8	86,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19									
66112	Кондитерское изделие / Наполеон	20	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18									
348,10	Кашкот из смеси супов/бульонов С-	200	0,22	0	19,44	78,75	0	0	0,2	0	0	22,8	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,98									
5,00	Хлеб ржаной-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,02	23,5	0,95									
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,7	28,3	105,5	722,5	0,34	0,30	8,6	0,28	3,48	201,8	276,1	0,3	0,7	160,9	0,42	84,4	4,24									

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3890-20
 Район: Образовательное учреждение

четверг

Сезон:

осенне-весенний

№ рач.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Надлеж: 2						энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет											
			Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	1	Mg	Ca			
10.11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	36,6	0,06	0,07	13,80	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60		
7.37	Салат "Витаминный" / Фруктовый	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	28,4	43,3	0,00	0,040	61,03	0,0	7,6	0,7	0,7		
98.54	Суп овощной "Легкий" на бульоне	200	4,98	7,88	9,48	124,6	0,20	0,16	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,77	0,88		
436.98	Картофель, тушеный с мясными изделиями	230	11,74	13,50	31,78	304,60	0,22	0,13	3,60	0,080	0,03	28,70	111,85	0,06	0,024	107,06	0,005	48,67	1,79		
518.01	Компот из фруктовой яблочной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15		
5.00	Хлеб ржаной-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	60,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	0,95	0,95		
(Итого за Обед (полноценный район питания))			18,7	24,7	61,3	658,4	0,6	0,4	28,1	0,23	0,0	129,8	298,8	0,1	113,2	0,6	180,8	0,1	113,2	4,4	
(Итого за Обед (лимитный период))			20,0	24,1	60,9	668,9	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	102,9	309,0	0,1	0,6	201,7	0,0	98,2	4,4		

ПРИМЕЧАНИЕ: * заплата на зашивной лямбда.
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Район: Образовательное учреждение

среда

Сезон:

осенне-весенний

№ рач.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Надлеж: 2						энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет											
			Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	1	Mg	Ca			
50.08	Салат из свежих овощей заправленный	60	1,89	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83		
151.47	Суп-пюре из овощей с заливкой на бульоне	200	5,1	4,16	19,13	138,3	0,07	0,07	0,96	0,05	0,022	24,8	64,15	0,01	0,01	7,50	0,02	8,73	0,91		
288.39	Пюре, пюреобразная заправка	90	13,89	12,37	1,38	188,97	0,05	0,12	0,73	0	0	18,71	128,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,98	1,3		
330.01	Гороховый суп с мясной стромбиной	150	17,28	2,85	38,72	230,48	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	69,54	0,08	42,00	0,98		
376.01	Чай черный с лимонкой	200	0,24	0,08	15,22	98,65	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87		
5.00	Хлеб ржаной-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	60,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	0,95	0,95		
(Итого за Обед (полноценный район питания))			39,8	24,2	95,9	773,1	0,63	0,4	9,0	0,6	0,1	201,2	489,5	0,2	0,1	142,7	0,2	108,3	5,8		

ПРИМЕЧАНИЕ: * - данные на данный период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 11)
 Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3890-20

№ рац.	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Наименование: 2						Состав:												7-11 лет					
			Пищевые вещества (г)						Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)											
1	2	3	Б	Ж	У	В	7	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	SI	К	1	Мg	Ca						
72,22	Винегрет овощной заправленный	80	0,85	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,96	28,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52							
140,10	Суп картофельный с картофелем на бульоне	200	5,1	4,18	18,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,65							
287,88	Котлета куринная заправленная с овощами	90	18,55	18,03	40,82	341,39	0,08	0,11	0,95	0,072	0,06	30,88	186,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89							
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,28	0,04	0	0,03	0,04	14,20	179,55	0,01	0,00	22,80	0,0	12,00	0,40							
407	Салат фруктовый	200	0	0,3	22,2	88,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2							
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	80,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	0,85							
Итого за обед (подпиленный рацион питания)			31,70	31,04	141,77	950,70	0,54	0,37	16,02	0,18	0,3	117,0	523,4	1,2	0,4	278,9	0,5	107,7	3,7							