

Утверждено:

Директор МБОУ «СОШ с. Орлик»  
С.В. Шаповалов



Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся

школ Чернянского района

1-4 классы

2023-2024 учебный год



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Школа  
 ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период

Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

понедельник

№ реч. по сборнику	Приемы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe						
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
338	Завтрак молочный																						
15	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						
173	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						
382	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	65,89	1,53						
ПР	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%						
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																							
* ОП 49	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	0,96	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)		794	31,00	20,76	103,70	725,6	0,54	0,49	26,68	0,33	3,49	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%	34,9%	17,5%	45,6%	56,7%	48,3%	42,3%	52,5%						
<b>*Итого за Обед (осенний период)</b>																							
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						
386	Кондитерское изделие Зефир	35	0,10	0,01	27,93	112,21						8,8	4,20			2,10	0,49						
Итого за Полдник		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						
% от суточной нормы			6,55%	6,7%	13,4%	10,8%	6,1%	21,0%	38,85%	0,07	1,00%	273,75%	205,20%	0,62%	0,00%	41,10%	1,94%						
Итого в день			55,35	47,0	225,8	1547,6	0,97	1,08	79,16	0,59	6,13	908,85	1235,8	8,127	0,096	253,39	13,00						
Суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00						
% от суточной нормы			71,88%	59,5%	67,4%	65,9%	80,6%	77,2%	131,9%	84%	61,3%	82,6%	112,3%	81,3%	96,3%	101,4%	108%						







ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержания (в т.ч. облащенные)  
 \*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист Б)  
 Район: Школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Сезон: осень-весенний													
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe					
	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
Завтрак молочный																						
* ОП 131																						
71	Холодная закуска: Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,66	63,20	0,16	0,04	0,00	0,00	1,82	23,0	65,6	0,64	0,00	21,4	0,00					
15	Помидор (по сезону)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40					
210	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					
338	Фрукт натуральный порционно с маслом сливочным	200	16,29	18,98	5,04	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51					
376	Фрукт порционно: Банан 1 шт.***	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150		42,000						
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87					
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	600	25,10	26,6	55,7	562,9	0,2	0,4	29,8	0,5	5,298	350,4	432	2,60	0,076	85,2	3,33					
	% от суточной нормы		32,59%	33,71%	16,63%	23,95%	18,22%	31,10%	49,64%	66,01%	52,98%	31,86%	39,31%	25,99%	76,33%	34,06%	27,8%					
Обед (полноценный рацион питания)																						
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84					
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	12,60	13,30	27,90	281,70	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57					
295	Котлета "Куриная"	90	13,72	5,2	9,1	138,42	0,081	0,07	0,22	0,0089	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70					
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09					
369	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,8	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78					
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	810	35,11	27,3	96,7	772,4	1,04	0,43	11,7	0,06	1,896	178,77	392,5	7,7	0,10	93,0	6,92					
	% от суточной нормы		45,69%	34,49%	28,86%	32,87%	30,38%	19,46%	8,56%	18,96%	16,25%	36,68%	77,41%	95,00%	37,18%	57,7%						
Полдник																						
403	Оладьи с яблоками	120	7,78	8,2	49,8	303,73	0,11	0,12	1,17	0,05	1,2	86,55	69,80	1,70	0,010	34,69	1,67					
349	Компот из смеси сухофруктов с витаминизированный	200	0,22	24,42	98,56				26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66					
	Итого за Полдник	320	8,00	8,2	74,2	402,3	0,11	0,12	27,28	0,06	1,200	109,15	77,50	1,70	0,01	37,69	2,33					
	% от суточной нормы		10,3%	22,1%	17,1%	9,2%	8,6%	8,6%	45,5%	8,6%	12,0%	9,9%	7,0%	17,0%	10,0%	15,1%	19,4%					
	Итого в день	68,20	62,1	226,6	1737,6	1,37	0,98	68,7	83,9	638,3	902,5	12,04	0,181	216,80	12,59	12,00						
	суточная норма	77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	83%	83,9%	58,0%	82,0%	120,4%	181%	86,3%	105%					
	% от суточной нормы	88,58%	78,5%	67,6%	73,9%	114,3%	70,0%	114,6%	83%	83,9%	58,0%	82,0%	120,4%	181%	86,3%	105%						

ПРИМЕЧАНИЕ \*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Школа

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя: 2 понедельник

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

Возраст:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Са	P	ZN	I	Mg	Fe				
			4,00	5	6		8												9	10	11	12
1	Завтрак молочный	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	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	0,040	7,00	0,26				
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,5	54,3	358,9	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	0,0	57,8	1,30				
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,80	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12					
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	0,283					
	Итого за завтрак молочный	560	17,54	22,6	93,2	646,2	0,25	0,42	15,38	0,13	2,59	455,33	416,93	1,54	0,053	87,80	4,17					
	% от суточной нормы		22,77%	28,6%	27,8%	27,5%	21,2%	30,2%	25,5%	19,0%	25,9%	42,3%	37,9%	19,4%	53,3%	35,1%	34,8%					
	Обед (полноценный рацион питания) * 29 ОП																					
	Салат из капусты с огурцом соевыми растительным маслом	60	0,94	2,106	2,661	33,37	0,018	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,00	0,367					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0	1,50	26,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50					
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	81,89	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,80					
261	Печень тушенная в соусе	90	12,96	13,2	5,7	193,98	0,2142	1,4346	4,1	5,2857	1,26	34,2	228,1	3	0,0045	16,0	4,61					
203	Макаронные изделия отварные с маслом	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					
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22	19,43	76,60	0,01	0,02	25,2	0	0	0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78					
	Итого за обед (полноценный рацион питания)	770	26,11	22,0	99,5	686,0	0,62	1,62	61,1	6,06	6,97	159,3	439,3	6,37	0,01	77,9	8,42					
	% от суточной нормы		32,61%	27,8%	29,7%	29,6%	43,7%	116,0%	101,9%	865,2%	59,7%	14,5%	39,9%	63,7%	14,2%	31,1%	70,2%					
	Полдник																					
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,39	0,18	5,37	24,66	0,020	0,02	22,95	0,020	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	5,60	0,75					
406	Пирожок с яблоком	100	5,20	5,82	37,50	223,18	0,06	0,02	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58					
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00	0,9		0,9			0,35										
	Итого за Полдник	360	5,59	5,00	60,87	319,84	0,08	0,04	24,75	0,03	0,60	36,77	124,10	1,13	0,00	27,74	1,73					
	% от суточной нормы		7,26%	7,5%	18,2%	13,6%	6,7%	2,9%	41,3%	4,3%	6,0%	3,3%	11,3%	11,3%	1,0%	11,1%	14,4%					
	Итого в день		48,24	50,6	253,5	1662,1	0,86	2,09	101,2	6,22	9,16	661,4	980,3	9,44	0,069	193,41	14,32					
	суточная норма		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00					
	% от суточной нормы		62,65%	64,0%	75,7%	70,7%	71,6%	149,1%	168,7%	889%	91,6%	60,1%	89,1%	94,4%	69%	77,4%	119%					

ПРИМЕЧАНИЕ \*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого блюда  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Школа

Неделя: 2 вторник

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

Витамины (мг)

В1 В2 С А Е

В8 В9 В10 В11 В12

Ca P ZN I Mg Fe

13 14 15 16 17 18

Минеральные вещества (мг)

Энергетическая ценность (ккал)

7

У

6

Пищевые вещества (г)

Б Ж У

5 6

Масса порции

3

4,00

Пример пищи, наименование блюда

2

4,00

№ рец.

1

Завтрак мясной

67	Винегрет овощной	60	1,50	3,47	6,77	64,31	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	29,39	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200/10	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990
293	Птица, порционная запеченая	90	14,88	14,64	0,17	191,97	0,068	0,146	0,02	0,012	0,115	12,71	120,11	0,929	0	15,55	1,14
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09
349	Компот из смеси сухофруктов с витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	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)	790	30,43	30,5	84,4	734,3	1,0	0,5	39,6	1,6	2,3	184,5	367,9	5,7	0,1	85,8	5,6
	% от суточной нормы		39,52%	38,7%	25,2%	31,2%	85,8%	37,8%	65,9%	228,1%	22,9%	16,8%	33,4%	57,5%	60,0%	34,3%	46,5%
338	Фрукт порционно. Банан 1 шт.***	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150		42,000	
	Кондитерское изделие /Маршмэлд	18	1,36	1,81	11,04	65,99	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,06
386	Кисломолочный напиток / Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	248,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20
	Итого за Полдник	318	8,66	7,3	40,4	262,2	0,08	0,31	11	0,1	0,4	257,0	212,2	0,6	0,00	70,4	0,28
	% от суточной нормы		11,25%	9,3%	12,1%	11,2%	6,7%	22,1%	17,7%	8,6%	4,9%	23,4%	19,3%	5,5%	1,0%	28,2%	2,3%
	Итого в день	57,88	80,6	188,9	153,4	1,34	1,09	60,9	1,86	3,92	790,4	956,3	7,41	0,112	235,01	7,99	
	суточная норма	77,00	79,0	335,0	235,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
	% от суточной нормы		75,17%	76,7%	56,4%	65,2%	111,5%	77,8%	101,5%	266%	39,2%	71,9%	86,9%	74,1%	112%	54,0%	67%







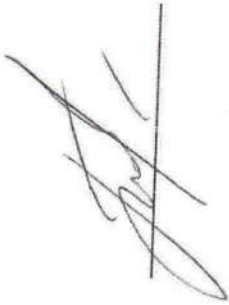


ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы пакеты, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)  
\*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Рекомендуется использование продуктов и сырья по ГОСТам на детскую продукцию для питания детей старше 3-х лет и на специализированное сырье для производства продукции детского питания.

**Разработал:**

Доцент кафедры Индустрии  
питания,  
гостиничного бизнеса и сервиса,  
кандидат технических наук



Д.И. Быстров