



|                      |             |           |           |            |             |  |
|----------------------|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|--|
| <b>Итого за День</b> | <b>1150</b> | <b>57</b> | <b>42</b> | <b>180</b> | <b>1456</b> |  |
|----------------------|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|--|

МОБУ "Нурминская средняя общеобразовательная школа"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: среда

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

| Прием пищи              | Наименование блюда                               | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры      |
|-------------------------|--|-------------|----------------------|-----------|------------|-------------------------|------------------|
|                         |  |             | Б                    | Ж         | У          |                         |                  |
| 1                       | 2  | 3           | 4                    | 5         | 6          | 7                       |                  |
| <b>Завтрак</b>          |  |             |                      |           |            |                         |                  |
|                         | Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом) | 200         | 5                    | 10        | 48         | 304                     | 1 <sup>5</sup>   |
|                         | Чай черный байховый с лимоном и сахаром          | 200         | 0                    | 0         | 7          | 28                      | 686 (1)          |
|                         | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 3                    | 0         | 17         | 95                      | т/н              |
|                         | Хлеб ржаной                                      | 30          | 0                    | 0         | 10         | 82                      | т/н              |
|                         | Груша свежая                                     | 100         | 0                    | 0         | 10         | 46                      | 338 <sup>3</sup> |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>560</b>  | <b>9</b>             | <b>11</b> | <b>92</b>  | <b>554</b>              |                  |
| <b>Обед</b>             |  |             |                      |           |            |                         |                  |
|                         | Суп картофельный с крупой, мясом курицы и        | 250         | 8                    | 5         | 20         | 168                     | 138(1) / 107(1)  |
|                         | Картофельное пюре                                | 180         | 4                    | 7         | 28         | 190                     | 128 (3)          |
|                         | Рыба тушеная в томате с овощами                  | 100         | 1                    | 0         | 3          | 93                      | 229 (6)          |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                      | 200         | 1                    | 0         | 23         | 93                      | 349 (3)          |
|                         | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 3                    | 0         | 17         | 95                      | т/н              |
|                         | Хлеб ржаной                                      | 30          | 0                    | 0         | 10         | 82                      | т/н              |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>790</b>  | <b>16</b>            | <b>12</b> | <b>101</b> | <b>720</b>              |                  |
|                         |  |             |                      |           |            |                         |                  |
|                         |  |             |                      |           |            |                         |                  |
|                         |  |             |                      |           |            |                         |                  |
| <b>Итого за День</b>    |  | <b>1350</b> | <b>25</b>            | <b>23</b> | <b>193</b> | <b>1274</b>             |                  |

МОБУ "Нурминская средняя общеобразовательная школа"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: четверг

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

| Прием пищи              | Наименование блюда                        | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность | № рецептуры     |
|-------------------------|---|------------|----------------------|-----------|-----------|-------------------------|-----------------|
|                         |   |            | Б                    | Ж         | У         |                         |                 |
| 1                       | 2   | 3          | 4                    | 5         | 6         | 7                       |                 |
| <b>Завтрак</b>          |   |            |                      |           |           |                         |                 |
|                         | Бутерброд с сыром                         | 55         | 5                    | 8         | 7         | 123                     | 3(2)            |
|                         | Суп молочный с макаронными изделиями      | 250        | 6                    | 5         | 18        | 238                     | 160(1)          |
|                         | Кофейный напиток с молоком                | 200        | 4                    | 4         | 11        | 91                      | 379(3)          |
|                         | Хлеб ржаной                               | 30         | 0                    | 0         | 10        | 82                      | т/н             |
|                         | Пряник                                    | 60         | 4                    | 5         | 21        | 105                     | т/н             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>595</b> | <b>19</b>            | <b>21</b> | <b>67</b> | <b>638</b>              |                 |
| <b>Обед</b>             |   |            |                      |           |           |                         |                 |
|                         | Суп с макаронными изделиями, картофелем и | 250        | 8                    | 8         | 13        | 220                     | 143(1) / 107(1) |
|                         | Плов из птицы                             | 200        | 28                   | 8         | 34        | 340                     | 291(2)          |

|                      |                          |             |    |    |     |             |        |
|----------------------|--------------------------|-------------|----|----|-----|-------------|--------|
|                      | Сок фруктовый (яблочный) | 200         | 1  | 0  | 20  | 85          | 389(3) |
|                      | Хлеб пшеничный           | 30          | 3  | 0  | 17  | 95          | т/н    |
|                      | Хлеб ржаной              | 30          | 0  | 0  | 10  | 82          | т/н    |
|                      |                          |             |    |    |     |             |        |
|                      |                          |             |    |    |     |             |        |
| <b>Итого за Обед</b> |                          | <b>710</b>  | 40 | 16 | 94  | <b>822</b>  |        |
|                      |                          |             |    |    |     |             |        |
|                      |                          |             |    |    |     |             |        |
|                      |                          |             |    |    |     |             |        |
| <b>Итого за День</b> |                          | <b>1305</b> | 58 | 38 | 161 | <b>1460</b> |        |

МОБУ "Нурминская средняя общеобразовательная школа"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: пятница

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность | № рецептуры       |
|-------------------------|--|-------------|----------------------|----|-----|-------------------------|-------------------|
|                         |  |             | Б                    | Ж  | У   |                         |                   |
| 1                       | 2  | 3           | 4                    | 5  | 6   | 7                       |                   |
| <b>Завтрак</b>          |  |             |                      |    |     |                         |                   |
|                         | Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с | 200         | 8                    | 10 | 49  | 320                     | 1 <sup>5</sup>    |
|                         | Чай черный байховый с молоком и сахаром  | 200         | 2                    | 2  | 8   | 52                      | 378 (3)           |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 30          | 3                    | 0  | 17  | 95                      | т/н               |
|                         | Хлеб ржаной                              | 30          | 0                    | 0  | 10  | 82                      | т/н               |
|                         | Яблоко свежее                            | 100         | 0                    | 0  | 10  | 44                      | 338 <sup>3</sup>  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>560</b>  | 13                   | 13 | 94  | <b>593</b>              |                   |
| <b>Обед</b>             |  |             |                      |    |     |                         |                   |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом | 200         | 4                    | 6  | 6   | 94                      | 124(1)            |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая               | 180         | 9                    | 7  | 52  | 315                     | 302 (3)           |
|                         | Филе птицы тушеное в соусе с овощами     | 100         | 12                   | 12 | 3   | 162                     | 302 (4) / 587 (1) |
|                         | Чай черный байховый с сахаром            | 200         | 0                    | 0  | 7   | 26                      | 685 (1)           |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 30          | 3                    | 0  | 17  | 95                      | т/н               |
|                         | Хлеб ржаной                              | 30          | 0                    | 0  | 10  | 82                      | т/н               |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>740</b>  | 28                   | 25 | 95  | <b>774</b>              |                   |
|                         |  |             |                      |    |     |                         |                   |
|                         |  |             |                      |    |     |                         |                   |
|                         |  |             |                      |    |     |                         |                   |
| <b>Итого за День</b>    |  | <b>1300</b> | 41                   | 39 | 189 | <b>1367</b>             |                   |

МОБУ "Нурминская средняя общеобразовательная школа"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

| Прием пищи     | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|--------------------|-----------|----------------------|---|---|-------------------------|-------------|
|                |                    |           | Б                    | Ж | У |                         |             |
| 1              | 2                  | 3         | 4                    | 5 | 6 | 7                       |             |
| <b>Завтрак</b> |                    |           |                      |   |   |                         |             |
|                | Бутерброд с маслом | 40        | 1                    | 9 | 7 | 115                     | 1(1)        |

|                         |  |             |    |    |     |             |                |
|-------------------------|--|-------------|----|----|-----|-------------|----------------|
|                         | Каша манная молочная (на сгущенном молоке) | 200         | 6  | 3  | 46  | 220         | 54-2к-2020 (8) |
|                         | Кофейный напиток с молоком                 | 200         | 4  | 4  | 11  | 91          | 379(3)         |
|                         | Хлеб ржаной                                | 30          | 0  | 0  | 10  | 82          | т/н            |
|                         | Печенье                                    | 50          | 0  | 0  | 5   | 220         | т/н            |
|                         |  |             |    |    |     |             |                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>520</b>  | 12 | 16 | 79  | <b>728</b>  |                |
| <b>Обед</b>             |  |             |    |    |     |             |                |
|                         | Суп с рыбными консервами                   | 250         | 10 | 5  | 18  | 155         | 87 (5)         |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом       | 180         | 6  | 6  | 38  | 250         | 203 (2)        |
|                         | Котлеты из курицы                          | 100         | 19 | 5  | 13  | 171         | 295 (3)        |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                | 200         | 1  | 0  | 23  | 93          | 349 (3)        |
|                         | Хлеб пшеничный                             | 30          | 3  | 0  | 17  | 95          | т/н            |
|                         | Хлеб ржаной                                | 30          | 0  | 0  | 10  | 82          | т/н            |
|                         |  |             |    |    |     |             |                |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>790</b>  | 39 | 16 | 118 | <b>846</b>  |                |
|                         |  |             |    |    |     |             |                |
|                         |  |             |    |    |     |             |                |
|                         |  |             |    |    |     |             |                |
| <b>Итого за День</b>    |  | <b>1310</b> | 51 | 32 | 197 | <b>1574</b> |                |

МОБУ "Нурминская средняя общеобразовательная школа"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: вторник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

| Прием пищи              | Наименование блюда                         | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность | № рецептуры    |
|-------------------------|--|-------------|----------------------|----|-----|-------------------------|----------------|
|                         |  |             | Б                    | Ж  | У   |                         |                |
| 1                       | 2  | 3           | 4                    | 5  | 6   | 7                       |                |
| <b>Завтрак</b>          |  |             |                      |    |     |                         |                |
|                         | Яйцо вареное                               | 40          | 5                    | 5  | 0   | 63                      | 337 (1)        |
|                         | Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с | 200         | 8                    | 10 | 49  | 320                     | 1 <sup>5</sup> |
|                         | Какао с молоком                            | 200         | 5                    | 4  | 12  | 107                     | 693 (1)        |
|                         | Хлеб пшеничный                             | 30          | 3                    | 0  | 17  | 95                      | т/н            |
|                         | Хлеб ржаной                                | 30          | 0                    | 0  | 10  | 82                      | т/н            |
|                         | Коржик молочный                            | 60          | 4                    | 5  | 21  | 105                     | т/н            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>560</b>  | 25                   | 25 | 110 | <b>772</b>              |                |
| <b>Обед</b>             |  |             |                      |    |     |                         |                |
|                         | Суп крестьянский с крупой, мясом тушеным и | 250         | 5                    | 5  | 15  | 125                     | 134 (1)        |
|                         | Рис отварной с маслом                      | 180         | 4                    | 5  | 45  | 256                     | 304 (3)        |
|                         | Мясо птицы отварное                        | 90          | 18                   | 11 | 0   | 140                     | 487(1)         |
|                         | Сок фруктовый (грушевый)                   | 200         | 2                    | 0  | 20  | 85                      | 389 (3)        |
|                         | Хлеб пшеничный                             | 30          | 3                    | 0  | 17  | 95                      | т/н            |
|                         | Хлеб ржаной                                | 30          | 0                    | 0  | 10  | 82                      | т/н            |
|                         |  |             |                      |    |     |                         |                |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>780</b>  | 32                   | 22 | 107 | <b>782</b>              |                |
|                         |  |             |                      |    |     |                         |                |
|                         |  |             |                      |    |     |                         |                |
|                         |  |             |                      |    |     |                         |                |
| <b>Итого за День</b>    |  | <b>1340</b> | 56                   | 47 | 217 | <b>1553</b>             |                |



|                      |             |    |    |     |             |  |
|----------------------|-------------|----|----|-----|-------------|--|
| <b>Итого за День</b> | <b>1360</b> | 42 | 83 | 279 | <b>1540</b> |  |
|----------------------|-------------|----|----|-----|-------------|--|

МОБУ "Нурминская средняя общеобразовательная школа"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: пятница

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

| Прием пищи              | Наименование блюда                         | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность | № рецептуры      |
|-------------------------|--|-------------|----------------------|----|-----|-------------------------|------------------|
|                         |  |             | Б                    | Ж  | У   |                         |                  |
| 1                       | 2  | 3           | 4                    | 5  | 6   | 7                       |                  |
| <b>Завтрак</b>          | Бутерброд с маслом                         | 40          | 1                    | 9  | 7   | 115                     | 1(1)             |
|                         | Суп молочный с макаронными изделиями       | 250         | 6                    | 5  | 18  | 238                     | 160(1)           |
|                         | Чай черный байховый с молоком и сахаром    | 200         | 2                    | 2  | 8   | 52                      | 378 (3)          |
|                         | Хлеб ржаной                                | 30          | 0                    | 0  | 10  | 82                      | т/н              |
|                         | Яблоко свежее                              | 100         | 0                    | 0  | 10  | 44                      | 338 <sup>3</sup> |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>620</b>  | 9                    | 16 | 53  | <b>530</b>              |                  |
| <b>Обед</b>             | Борщ с капустой, картофелем, мясом птицы и | 200         | 6                    | 6  | 11  | 122                     | 110(1) / 107(1)  |
|                         | Жаркое по-домашнему                        | 200         | 20                   | 16 | 21  | 306                     | 259 (3)          |
|                         | Чай черный байховый с сахаром              | 200         | 0                    | 0  | 7   | 26                      | 685 (1)          |
|                         | Хлеб пшеничный                             | 30          | 3                    | 0  | 17  | 95                      | т/н              |
|                         | Хлеб ржаной                                | 30          | 0                    | 0  | 10  | 82                      | т/н              |
|                         | Салат из капусты                           | 100         | 2                    | 5  | 9   | 88                      | 43 (1)           |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>760</b>  | 31                   | 28 | 74  | <b>719</b>              |                  |
|                         |  |             |                      |    |     |                         |                  |
|                         |  |             |                      |    |     |                         |                  |
|                         |  |             |                      |    |     |                         |                  |
| <b>Итого за День</b>    |  | <b>1380</b> | 40                   | 44 | 126 | <b>1250</b>             |                  |











