



Утверждено: Генеральный директор  
ООО «Белрес Центр  
Специализированное питание»

**Перспективное меню доприцона для обучающихся 1-4 классов и пищевая ценность приготовляемых блюд для ОГБОУ "Вейделевская СОШ" на 2025 год**

Рацион: Школа  
понеделник  
Неделя: 1  
Сезон: весенне-летний  
Возраст: с 7-11 лет

№ 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	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Дополнительное питание																	
338	Фрукт порционно яблоко	139	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого в день			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
суточная норма			1,67%	0,5%	0,5%	3,5%	2,9%	1,3%	14,3%	2%	2%	1,3%	0,9%	0,2	2%	3,0%	12%
% от суточной нормы																	

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20  
Рацион: Школа  
вторник  
Неделя: 1  
Сезон: весенне-летний  
Возраст: с 7-11 лет

Рацион: Школа  
среда  
Неделя: 1  
Сезон: весенне-летний  
Возраст: с 7-11 лет

№ 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	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Дополнительное питание																	
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	73	1,70	2,26	13,8	82,34	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,16	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18
Итого в день			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
суточная норма			1,89%	2,5%	3,6%	3,0%	1,9%	0,2%	1329%	3,3	3,3	2,0%	4,1%	1,4%	2%	6,2%	1%
% от суточной нормы																	

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20  
Рацион: Школа  
среда  
Неделя: 1  
Сезон: весенне-летний  
Возраст: с 7-11 лет

Рацион: Школа  
среда  
Неделя: 1  
Сезон: весенне-летний  
Возраст: с 7-11 лет

№ 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	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18





Итого в день	45	0	0	5	48	0	0	1	0	1	6	20	0	0	0
суточная норма		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300
% от суточной нормы		0,28%	0,0%	1,4%	1,8%	2,1%	0,9%	1%	0%	9%	0,5%	1,5%	0,1%	2%	0,0%

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
Рацион: Школа

Сезон: осенне-летний  
Возраст: с 7-11 лет

Неделя: 2  
вторник

№ рец.	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	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Дополнительное питание</b>																		
338	Фрукт порционно яблоко	139	19,42	1,50	0,50	2,10	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
<b>Итого в день</b>		<b>139</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
% от суточной нормы			1,67%	0,5%	0,5%	3,5%	2,9%	1,3%	14,3%	2%	1,7%	1,3%	0,9%	0,2%	2%	3,0%	12%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
Рацион: Школа

Сезон: осенне-летний  
Возраст: с 7-11 лет

Неделя: 2  
среда

№ рец.	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	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Дополнительное питание</b>																		
PR	Кондитерское изделие (конфета шоколадная)	35	19,42	0,25	0,030	5,230	0,024	0,012	0,518	0,000	0,82	4,707	15,297	0,009	0,001	0,000	0,259	
<b>Итого в день</b>		<b>35</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
% от суточной нормы			0,28%	0,0%	1,4%	1,8%	1,7%	0,7%	0,7%	0%	6,9%	0,4%	1,3%	0,1%	1%	0,0%	1%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
Рацион: Школа

Сезон: осенне-летний  
Возраст: с 7-11 лет

Неделя: 2  
четверг

№ рец.	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	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Дополнительное питание</b>																		
338	Фрукт порционно яблоко	139	19,42	1,50	0,50	2,10	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
<b>Итого в день</b>		<b>139</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	

суточная норма	90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы	1,67%	0,5%	0,5%	3,5%	2,9%	1,3%	14,3%	2%	1,7%	1,3%	0,9%	0,2%	2%	3,0%	12%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пятница										весенне-летний									
			Неделя: 2					Сезон:					с 7-11 лет					с 7-11 лет				
			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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
<b>Дополнительное питание</b>																						
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	73	19,42	1,70	2,26	13,8	82,34	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18					
Итого в день			73	19	2	14	82	0	0	12	0	24	49	0	0	19	0					
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00					
% от суточной нормы			1,89%	2,5%	3,6%	3,0%	1,9%	1,9%	0,2%	13,29%	3,3%	2,0%	4,1%	1,4%	2%	6,2%	1%					

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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.