

Согласовано:

Директор

МБОУ «Хлевнищенская Средняя
Общественная Образовательная Школа»



Шушеров Ю. В.

Утверждено:
Генеральный директор
СПСК "БизнесЦентр"



Н.И. Фомина

*Перспективное меню на 2023-2024 год
(осенне – зимний период)*

*В Муниципальном Бюджетном Образовательном Учреждении
«Хлевнищенская Средняя Образовательная Школа» Алексеевского
городского округа
для обучающихся с I и старше
(предоставление горячих завтраков и обедов)*

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

Неделя: 1

Понедельник

Сезон:

Возраст:

11 и старше

№ рец.	Примем 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	Завтрак мясной	2	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,24	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18		
591	Гуляш мясной 90/30	120	45,68	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75		
203	Мякaronные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,37	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 лимонном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,027	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87		
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,10	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 мясной		580	70,00	15,32	20,7	76,3	553,1	0,28	0,12	6,58	0,039	2,52	45,8	158,5	2,15	2,554	30,9	3,13		
% от суточной нормы			17,02%	22,54%	19,92%	20,33%	20,28%	7,46%	9,40%	4,33%	21,03%	3,8%	13,21%	15,34%	2554,13%	10,30%	17,4%			
Пр	Молоко "Авличка"	200	5,60	6,40	9,40	117,60	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12		
Обед (полноценный рацион питания)																				
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	7,50	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17		
96	Рассольник "Ленинградский" на м/б	250	13,85	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95		
266	Бифштек рубленый "Летский" (в соответствии с ГОСТ Р 56366-2012)	100	44,81	16,68	23,27	4,28	293,00	0,20	0,23	0,48	0,05	0,068	54,5	200,1	2,56	0,050	27,5	2,17		
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	13,80	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26		
345	Комлот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15		
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78		
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,10	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)		910	90,00	33,39	40,3	117	963,9	0,7	0,6	40,1	0,16	7,49	225	595,6	5,620	0,060	217,8	9,77		
% от суточной нормы			37,10%	43,81%	30,54%	35,44%	47,95%	35,00%	57,28%	17,59%	62,46%	18,7%	49,64%	40,14%	59,95%	72,61%	54,3%			
Подлики																				
	консертик с сыром	90	26,39	0,59	0,27	8,06	36,99	0,030	0,03	34,43	0,030	0,9	22,5	15,30	0,20	0,002	9,90	1,13		
377	Чай с лимонном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87		
Итого за Подлики		290	30,00	0,85	0,33	23,28	99,45	0,03	0,04	37,33	0,03	0,96	30,55	25,08	0,21	0,00	15,14	2,00		
% от суточной нормы			0,94%	0,36%	0,10%	6,08%	3,66%	2,14%	2,50%	53,32%	3,33%	8,00%	2,55%	2,09%	1,51%	1,50%	5,05%	14,89		
Итого в день			90,00	92,0	61,4	216,5	1616,4	0,99	0,72	84,0	0,23	10,98	779,3	301,0	2,616	2,616	30,0	18,00		
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	300	88,0%		
% от суточной нормы			55,06%	66,7%	56,5%	59,4%	70,4%	45,0%	120,0%	25%	91%	25,1%	64,9%	57,0%	2616%	88,0%	83%			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Школа

вторник

Сезон:
Возраст:

11 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)						В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe							
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	7	8												9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный																										
ПР	Сухое молоко	25	6,40	1,25	9,50	43,00	0,01	0,01	0,16	0,01	0,03	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40								
222	Пудинг творожный	170	46,22	14,92	14,38	31,51	315,14	0,26	0,41	0,94	0,21	1,36	215,96	414,60	1,20	0,02	93,88	2,53								
382	Каша с молоком	200	14,30	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	3,08	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,000	0,293	0,293								
Итого за завтрак молочный		435	70,00	21,70	18,3	80	569,9	0,35	0,43	3,28	0,26	2,723	375,05	646,83	2,37	0,024	124,34	3,34								
% от суточной нормы			24,11%	19,88%	20,79%	20,95%	25,33%	27,15%	4,69%	29,00%	22,69%	31,3%	53,90%	16,93%	24,33%	41,45%	18,5%									
Обед (полноценный рацион питания)																										
52	Салат из свежих с маслом растительным	100	8,32	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40								
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	13,62	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32								
268	Котлета "Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	47,22	18,50	25,86	4,76	325,81	0,225	0,15	0,54	0,099	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41								
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	8,20	4,44	6,44	44,01	251,82	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71								
699	Напиток апельсиновый	200	7,50	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	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	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,000	0,293	0,293								
Итого за обед (полноценный рацион питания)		910	90,00	31,57	41,2	111,8	944,5	0,47	0,34	39,6	0,24	3,9695	202,6	501,27	5,5	0,081	126	8,51								
% от суточной нормы			35,08%	44,78%	29,20%	34,72%	33,31%	21,04%	56,59%	26,63%	33,08%	16,9%	41,77%	39,45%	81,00%	42,04%	47,3%									
Полдник																										
406	Пирожок с начинкой	60	26,39	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60								
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87								
Итого за полдник		260	30,00	11,26	9,6	46,7	318,0	0,10	0,31	3,5	0,13	1,9	26,7	123,6	1,6	0,010	22,6	1,47								
% от суточной нормы			12,51%	10,39%	11,69%	7,14%	19,38%	5,00%	14,44%	15,50%	2,22%	10,30%	11,76%	10,00%	10,00%	10,00%	11,5%	273,10	13,32							
Итого в день			64,53	69,1	238,2	1832,4	9,92	1,08	46	0,63	9	604,3	1271,7	9,5	0,115	273,10	13,32	18,00								
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	300	18,00								
% от суточной нормы			71,70%	75,1%	62,2%	67,4%	65,8%	67,6%	66,3%	70%	71,3%	50,4%	106,0%	68,2%	115%	91,0%	74%									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Школа

среда

Сезон:
Возраст:

11 и старше

№ рец.	Примерное меню, 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	
Завтрак мясной																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,22	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
291	Плов с птицей	240	45,63	22,35	26,13	47,23	513,57	0,81	0,79	4,29	0,46	0	44,29	301,65	0	0	64,39	2,77
379	Корфейный напиток на молоке	200	12,05	3,17	2,68	15,95	100,60	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	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,293
Итого за завтрак мясной			520	70,00	27,88	77,4	682,9	0,89	0,96	9,18	1,02	176,92	421,58	1,175	0,012	82,6	3,36	27,5%
% от суточной нормы				30,98%		31,6%	20,2%		63,3%	60,2%	13,1%	54,8%	8,5%	35,1%	8,4%	12,3%	27,5%	18,7%
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	8,44	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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,68	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37
232	Рыба, запеченная с овощами	100	32,87	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,76	0,8	0,0	28,96	0,91
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,11	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
699	Пшеничный напиток	200	4,75	0,10	0,00	15,70	63,20	0,02	0,01	8,00	0,00	0,20	10,80	1,70	0,00	0,00	5,80	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,293
ПР	Кондитерское изделие	40	10,01	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			950	90,00	43,43	38,34	129,67	0,89	0,60	46,31	12,21	6,52	287,84	415,57	3,45%	20,7%	48,2%	49,1%
% от суточной нормы				48,26%		41,7%	33,9%		63,8%	57,6%	66,2%	54,4%	24,0%	34,5%	20,7%	48,2%	49,1%	36,5%
Полдник																		
	Пирожок с повидлом	75	25,27	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60
349	Комлот из смеси сухوفруктов	200	4,73	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
Итого за Полдник			275	30,00	11,22	55,9	354,1	0,1	0,3	26,7	0,1	1,8	41,2	121,5	1,6	0,0	20,4	1,3
% от суточной нормы				12,47%		14,6%	13,0%	7,1%	18,8%	14,4%	15,0%	3,4%	10,1%	11,6%	10,0%	6,8%	7,0%	
Итого в день				82,53	76,9	263,0	2005,3	1,88	1,86	82	12,83	9	506,0	956,65	5,7	0,071	250,29	11,19
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				91,71%	83,6%	68,7%	73,7%	134,2%	116,5%	117,4%	142%	78%	42,2%	79,9%	40,8%	71%	83,4%	62,2%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Школа

Неделя: 1
 четверг

Сезон:
 Возраст:

11 и старше

№ ред. по сборнику	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe							
1	Завтрак молочный	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
338	Фрукт порционно	100	29,99	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	9,00	2,20							
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	16,00	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	8,75	0,33							
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	17,30	9,13	15,62	67,87	448,62	0,17	0,23	4,19	0,046	1,62	184,50	248,25	0	72,25	1,63							
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	5,24	0,87							
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,000	0,293							
Итого за завтрак молочный		615	70,00	17,61	24,8	108,0	717,8	0,25	0,34	17,85	0,12	2,94	433,88	411,36	1,06	95,24	5,31							
% от суточной нормы			19,57%	17,61%	24,8%	26,9%	26,4%	17,6%	21,5%	25,5%	13,7%	24,5%	34,3%	34,3%	7,6%	53,3%	31,7%	29,5%						
Обед (полноценный рацион питания)																								
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	21,64	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83						
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,22	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 соевом соусе с ГОСТ Р 56366-2012)	100	39,90	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	8,37	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						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,73	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	3,0	0,65							
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,54	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	40	3,10	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)		910	90,00	35,27	25,71	126,03	876,6	0,67	0,53	57,30	0,29	7,67	251,17	611,74	6,65	0,058	140,52	7,04						
% от суточной нормы			39,19%	27,9%	32,9%	32,2%	48,0%	33,3%	81,9%	32,1%	63,5%	20,9%	51,0%	47,5%	58,0%	48,8%	39,1%							
Полдник																								
	Котлета в тесте	75	26,39	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60						
	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87						
377	Итого за Полдник	275	30,00	11,26	9,56	46,72	317,96	0,10	0,31	3,50	0,13	1,86	26,65	123,58	1,65	0,01	22,64	1,47						
% от суточной нормы			12,51%	10,4%	12,2%	11,7%	14,4%	7,1%	19,4%	5,0%	14,4%	15,5%	2,2%	10,3%	11,8%	10,0%	7,5%	8,2%						
Итого в день			64,14	60,1	278,8	1912,3	1912,3	1,02	1,19	78,65	0,54	12,41	711,71	1146,7	9,358	0,121	258,40	13,82						
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	14	0,1	300	18,00						
% от суточной нормы			71,27%	65,3%	72,8%	70,3%	72,8%	74,2%	112,4%	60%	103,5%	59,3%	95,6%	66,8%	121,3%	86,1%	77%							

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Школа

пятница

11 и старше

Возраст:

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)						В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe							
			Б	Ж	У	7	8	9												10	11	12	13	14	15	16
Завтрак молочный																										
131	Зеленый горошек	30	6,45	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006								
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	12,80	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								
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	31,45	12,22	14,24	3,78	192,17	0,09	0,20	0,24	0,03	1,455	98,54	186,38	1,01	0,02	16,16	1,13								
338	Фрукт порционно	100	12,59	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20								
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87								
Итого за Завтрак молочный		40	3,10	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								
% от суточной нормы																										
		540	70,00	26,44	22,08	57,93	536,18	0,40	0,37	13,87	0,10	5,48	338,42	423,19	2,83	0,07	69,50	4,76								
			29,38%	24,00%	15,13%	19,71%	28,74%	22,86%	19,81%	10,67%	45,65%	28,20%	35,27%	20,22%	67,36%	23,17%	26,5%									
Обед (полноценный рацион питания)																										
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец соленый	50	7,68	0,42	0,05	1,42	7,78	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18								
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	12,61	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	0,00	9,11	15,00	0,000	45,30	176,53	0,00	0,00	47,35	1,26								
293	Птица, порционная с овощами	120	45,87	33,09	27,34	8,82	414,37	0,09	0,00	0,05	81	0	102,2	249,19	0	0	38,07	3,04								
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	13,80	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26								
345	Компот из замороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15								
PR	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78								
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	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)		880	90,00	54,73	41,5	110,9	1036,8	0,38	0,10	15,2	95,66	6,623	199,47	710,6	2,4	0,01	226,1	9,96								
% от суточной нормы																										
			60,81%	45,14%	28,95%	38,12%	28,98%	6,21%	21,77%	106,29,22%	55,79%	16,62%	59,22%	17,28%	5,95%	75,35%	55,4%									
Полдник																										
403	Оладьи с яблоками	100	26,39	6,48	6,8	41,5	253,11	0,14	0,15	0,98	0,075	1,5	72,12	87,25	2,13	0,013	28,91	1,39								
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87								
Итого за Полдник		300	30,00	6,74	6,9	56,7	315,6	0,14	0,16	3,88	0,08	1,560	80,17	97,03	2,14	0,01	34,15	2,26								
% от суточной нормы																										
			0,07	7,5%	14,8%	11,6%	9,9%	10,0%	5,5%	8,3%	13,0%	6,7%	8,1%	15,3%	13,0%	0,086	32,9,71	16,99								
Итого в день																										
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	300	18,00								
% от суточной нормы																										
			97,68%	76,6%	58,9%	69,4%	65,6%	39,1%	47,1%	106,48%	113,8%	51,5%	102,6%	52,8%	86%	109,9%	94%									

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

Неделя: 2
 понедельник

Сезон:
 Возраст:

11 и старше

№ 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	Завтрак мясной	2	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,41	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18						
591	Гуляш мясной 90/30	120	45,68	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75							
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	8,20	4,44	6,44	44,01	251,82	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71						
377	Чай с лимоном	200	3,61	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 пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	0,011	0,001	0,000	0,293							
Итого за завтрак мясной		580	70,00	12,92	23,1	76,6	566	0,21	0,11	6,58	0,05	47,75	198,34	1,21	2,593	54,21	2,80							
% от суточной нормы			14,36%	25,1%	20,0%	20,8%	15,1%	6,7%	9,4%	5,7%	8,5%	4,0%	16,5%	8,7%	253,3%	18,1%	15,6%							
Пр	Молоко "Авиша"	200	5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12							
Обед (полноценный рацион питания)																								
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	8,44	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						
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	11,87	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925						
259	Жаркое по-домашнему	240	62,02	17,12	18,01	30,61	353,05	0,26	0,24	37,66	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98						
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15						
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78						
Пр	Кондитерское изделие	40	7,63	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,00	0,00	18,72	0,18						
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	0,011	0,001	0,000	0,293							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	90,00	27,15	28,3	125,9	797,4	0,6	0,5	77,9	12,7	5,7	170,9	486,8	6,3	0,0	132,6	7,3						
% от суточной нормы			30,17%	30,7%	32,9%	32,9%	41,7%	32,2%	11,3%	1415,6%	47,7%	14,2%	40,6%	44,8%	10,0%	44,2%	40,6%							
Полдник																								
	Ватрушка с повидлом	60	26,39	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						
	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87						
Итого за Полдник		374	30,000	5,46	5,9	52,7	285,6	0,06	0,03	3,8	0,0	0,1	29,5	123,7	1,0	0,000	26,4	1,45						
% от суточной нормы			6,07%	6,4%	13,8%	10,5%	4,3%	1,9%	5,4%	1,1%	0,5%	2,5%	10,3%	7,3%	0,0%	8,8%	8,1%							
Итого в день			45,53	57,2	385,2	1648,5	0,86	0,65	88,3	12,80	6,80	248,1	808,8	8,50	2,563	213,15	11,57							
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			50,59%	62,2%	66,6%	60,6%	61,1%	40,8%	126%	1423%	57%	20,7%	67,4%	60,7%	2563%	71,1%	64%							

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

Неделя: 2

вторник

Сезон:
 Возраст:

11 и старше

№ 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			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Завтрак молочный			20	6,38	1,25	9,50	43,00	0,01	0,01	0,16	0,01	0,03	51,16	36,50	0,16	0,00	5,66	0,03	
PR	Слушанное молоко	170	46,22	14,92	14,38	31,51	315,14	0,26	0,41	0,94	0,21	1,36	215,96	414,60	1,20	0,02	93,88	2,53	
222	Пудинг творожный	200	14,30	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,13	1,60	0,040	0,40	178,40	102,60	1,00	0,001	24,80	0,48	
382	Каша с молоком	40	3,10	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	
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	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			430	70,00	21,70	18,29	569,95	0,35	0,43	3,28	0,26	2,72	375,05	646,83	2,37	0,02	124,34	3,34	
% от суточной нормы				24,11%	19,9%	20,8%	21,0%	25,3%	27,1%	4,7%	29,0%	22,7%	31,3%	53,9%	16,9%	24,3%	41,4%	18,5%	
Обед (попозноенный рацион питания)			100	7,50	1,50	5,2	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17	
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	250	9,68	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37	
103	на м/б	90	29,68	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0,07	0,4	0,00	0	39,14	124,85	0,00	0,010	30,00	0,74	
232	Биточки рыбные	180	19,11	3,95	8,47	15,7	63,20	0,018	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	7,50	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,04	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60		
699	Напиток апельсиновый	40	2,04	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78		
PR	Хлеб ржано-пшеничный	40	11,39	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,13	0,13	11,96	49,40	17,333	0,200	0,00	18,72	0,18		
PR	Кондитерское изделие	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		
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	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 (попозноенный рацион питания)			940	90,00	35,11%	37,6%	33,9%	59,2%	34,4%	55,4%	134,3,3%	54,6%	24,5%	43,3%	17,7%	21,7%	52,7%	36,4%	
% от суточной нормы				35,11%	37,6%	36,0%	33,9%	59,2%	34,4%	55,4%	134,3,3%	54,6%	24,5%	43,3%	17,7%	21,7%	52,7%	36,4%	
Полдник			70	26,39	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
377	Пирожок с начинкой	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87	
	Чай с лимонном	270	30,00	5,46	5,9	52,7	295,6	0,1	0,0	3,8	0,0	0,1	29,5	123,7	1,0	0,000	26,4	1,5	
Итого за Полдник			270	30,00	5,46	5,9	52,7	295,6	0,1	0,0	3,8	0,0	0,1	29,5	123,7	1,0	0,000	26,4	1,5
% от суточной нормы				6,07%	6,4%	13,8%	10,5%	4,3%	1,9%	5,4%	1,1%	0,5%	2,5%	10,3%	7,3%	0,0%	8,6%	8,1%	
Итого в день			92,0	90,00	58,75	58,8	270,4	1778,9	1,24	1,02	45,8	12,36	9,34	698,2	1289,8	5,86	0,046	308,73	11,35
Суточная норма			92,0	90,00	58,75	58,8	270,4	1778,9	1,24	1,02	45,8	12,36	9,34	698,2	1289,8	5,86	0,046	308,73	11,35
% от суточной нормы				65,28%	63,9%	70,6%	65,4%	88,9%	63,5%	65,5%	137,3%	77,8%	58,2%	107,5%	102,9%	41,9%	46%	102,9%	63%

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

среда

Сезон:
Возраст:

11 и старше

Неделя: 2

№ рел.	Приним 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			
Завтрак мясной																				
71	Овощи порционно / огулец	40	9,22	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	10,20	0,40		
291	Грив с птицей	240	45,63	22,35	26,13	47,23	513,57	0,81	0,79	4,29	0,46	0	44,29	301,65	0	0	64,39	2,77		
379	Кофейный напиток на молоке	200	12,05	3,17	2,68	15,95	100,60	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	3,10	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 мясной			70,00	27,99	29,10	77,82	685,24	0,90	0,99	15,91	0,85	2,87	194,4	439,34	1,39	0,02	88,59	3,88		
% от суточной нормы			31,10%	31,6%	20,3%	25,2%	64,5%	61,6%	22,7%	94,4%	23,9%	16,2%	36,6%	9,9%	16,3%	29,5%	19,9%			
Обед (полноценный рацион питания)																				
67	Винегрет овощной	100	11,06	2,500	5,783	11,28	107,18	0,067	0,05	14,333	1,233	0,333	38,98	56,73	0,017	0,067	26,017	1,167		
88	Ци из свежей капусты на м/б	250	14,81	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49		
293	Птица, порционная с овощами	120	45,87	33,09	27,34	8,82	414,37	0,09	0,00	0,05	81	0	102,2	249,19	0	0	38,07	3,04		
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,37	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		
699	Лимонный напиток	200	4,75	0,10	0,00	15,70	63,20	0,02	0,01	8,00	0,00	0,20	10,80	1,70	0,00	0,00	5,80	1,60		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	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)			930	49,64	44,3	117,5	1066,1	0,4	0,2	34,4	81,9	5,5	232,7	473,6	3,6	0,1	104,8	8,4		
% от суточной нормы			55,15%	48,2%	30,7%	39,3%	30,0%	11,3%	49,1%	9104,4%	45,5%	19,4%	39,5%	25,7%	72,8%	34,9%	46,7%			
Полдник																				
	Плошка	60	26,39	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60		
	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,10	0,01	2,80	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87		
Итого за полдник			260	30,00	9,6	46,7	318,0	0,20	0,31	4	0,1	1,9	26,7	123,6	1,6	0,01	22,6	1,47		
% от суточной нормы			12,51%	10,4%	12,2%	11,7%	7,1%	19,4%	5,0%	14,4%	15,5%	2,2%	10,3%	11,8%	10,0%	7,5%	8,2%			
Итого в день			88,88	83,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1036,5	6,64	0,099	216,03	13,46		
Суточная норма			90,00	90,00	92,0%	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1036,5	6,64	0,1	300	18,00		
% от суточной нормы			98,76%	90,2%	63,2%	76,2%	101,6%	92,3%	76,8%	92,13%	85,0%	37,8%	86,4%	47,4%	99%	72,0%	75%			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Школа

пятница

Сезон:
Возраст:

11 и старше

Неделя: 2

№ рец.	Прем 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								
Завтрак молочный																										
131	Зеленый горошек	30	6,45	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006								
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	12,80	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								
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	31,45	12,22	14,24	3,78	192,17	0,09	0,20	0,24	0,03	1,455	98,54	186,38	1,01	0,02	16,16	1,13								
338	Фрукт порционно	100	12,59	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30								
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87								
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	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		540	70,00	26,94	22	56	529,6	0,40	0,38	63,87	0,08	5,5	356,4	435,2	3,0	0,07	75,5	2,86								
% от суточной нормы			29,94%	23,8%	14,7%	19,5%	28,7%	23,5%	91,2%	9,3%	45,7%	29,7%	36,3%	21,4%	67,4%	25,2%	15,9%									
Обед (полноценный рацион питания)																										
0,00																										
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	7,39	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17								
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,22	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								
266	Бифштекс рубленый "Летский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	44,81	16,68	23,27	4,28	293,00	0,20	0,23	0,48	0,05	0,068	54,5	200,1	2,56	0,050	27,5	2,17								
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	13,80	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26								
699	Налипкок апельсиновый	200	7,50	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,43	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975								
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	2,53	0,267	16,400	78,133	0,033	0,017	0,733	0,000	1,167	6,667	21,667	0,013	0,002	0,000	0,367								
Итого за обед (полноценный рацион питания)		930	90,00	36,22	38,3	123,3	990,8	0,9	0,60	38,7	0,1	8,585	266,2	726,3	7,0	0,073	247,2	11,57								
% от суточной нормы			42,46%	41,7%	32,2%	36,4%	61,6%	37,6%	55,3%	13,4%	71,5%	22,1%	60,5%	50,0%	72,5%	82,4%	64,3%									
Полдник																										
0,00																										
377	Чай с лимоном	100	26,39	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								
Итого за полдник		300	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87								
% от суточной нормы			0,66	0,5	2,5,0	106,9	0,0	0,0	12,9	0,02	0,26	24,1	2,0%	1,7%	0,3%	2,0%	4,7%	17,1%								
Итого в день			65,82	60,7	204,6	1627,2	1,31	1,01	115,5	14,32	645,6	1182,3	10,05	0,142	336,93	17,50	18,00									
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			73,14%	65,9%	53,4%	59,2%	93,2%	62,9%	165,0%	25%	119,4%	53,8%	98,5%	71,8%	142%	112,3%	97%									