Согласовано:
Директор
МБОУ «Хлевищенская Средняя
Общеобразовательная Школа»

_____ Шушеров Ю. В.

Утверждаю:
Генеральный директор
СПСК "БизнесЦентр"

_____ Н.И.Фоминова

Перспективное меню на 2023-2024 год
(Осенне – зимний период)
В Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении «Хлевищенская Средняя Общеобразовательная Школа» Алексеевского городского округа
для обучающихся с 7 до 11 лет
(предоставление горячих завтраков и обедов)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа | **Неделя:** 1 | понедельник | **Сезон:** | **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	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
Завтрак мясной																		
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	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
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	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
ПР	Кондитерское изделие	20	10,00	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 Завтрак мясной		**600**	**80,00**	**15,72**	**21,14**	**86,08**	**597,47**	**0,32**	**0,14**	**16,58**	**0,06**	**2,72**	**61,76**	**169,55**	**2,18**	**2,56**	**39,90**	**5,33**
% от суточной нормы				**17,47%**	**22,98%**	**22,48%**	**21,97%**	**23,12%**	**8,71%**	**23,68%**	**6,56%**	**22,69%**	**5,1%**	**14,13%**	**15,55%**	**2556,13%**	**13,30%**	**29,6%**
ПР	Молоко "Авишка"	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)																		
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	Бифштекс рубленый "Детский" (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
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	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%**
Полдник																		
	конвертик 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 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		**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%**	**6,08%**	**3,66%**	**2,14%**	**2,50%**	**53,32%**	**3,33%**	**8,00%**	**2,55%**	**2,09%**	**1,51%**	**1,50%**	**5,05%**	**11,1%**
Итого в день				**49,96**	**61,8**	**226,3**	**1660,8**	**1,03**	**0,74**	**94,0**	**0,25**	**11,18**	**317,0**	**790,3**	**8,01**	**2,618**	**272,88**	**17,09**
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				**55,51%**	**67,1%**	**59,1%**	**61,1%**	**73,2%**	**46,2%**	**134,3%**	**27%**	**93%**	**26,4%**	**65,9%**	**57,2%**	**2618%**	**91,0%**	**95%**

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) вторник **Сезон:**

Рацион: Школа **Возраст:** 7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	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
Завтрак молочный																		
ПР	Сгущенное молоко	25	6,40	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
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	Какао 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	3,10	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
ПР	Кондитерское изделие	20	9,98	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 Завтрак молочный		**455**	**80,00**	**22,10**	**18,69**	**89,43**	**614,35**	**0,40**	**0,46**	**13,28**	**0,28**	**2,92**	**391,05**	**657,83**	**2,40**	**0,02**	**133,34**	**5,54**
% от суточной нормы				**24,55%**	**20,32%**	**23,35%**	**22,59%**	**28,33%**	**28,58%**	**18,97%**	**31,44%**	**24,36%**	**32,6%**	**54,82%**	**17,15%**	**24,33%**	**44,45%**	**30,8%**
ПР	Молоко "Авишка"	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)																		
52	Салат из свеклы 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	0,001	0,000	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%**	**56,58%**	**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%**	**12,20%**	**11,69%**	**7,14%**	**19,38%**	**5,00%**	**14,44%**	**15,50%**	**2,22%**	**10,30%**	**11,76%**	**10,00%**	**7,55%**	**8,2%**
Итого в день				**64,93**	**69,5**	**248,0**	**1876,8**	**0,96**	**1,10**	**56**	**0,65**	**9**	**620,3**	**1282,7**	**9,6**	**0,115**	**282,10**	**15,52**
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				**72,14%**	**75,5%**	**64,7%**	**69,0%**	**68,8%**	**69,0%**	**80,6%**	**73%**	**72,9%**	**51,7%**	**106,9%**	**68,4%**	**115%**	**94,0%**	**86%**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3) среда **Сезон:**

Рацион: Школа **Неделя:** 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	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
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	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
ПР	Кондитерское изделие	20	10,00	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 Завтрак мясной		**540**	**80,00**	**28,28**	**29,46**	**87,24**	**727,30**	**0,93**	**0,98**	**19,18**	**0,51**	**1,22**	**192,92**	**432,58**	**1,20**	**0,01**	**91,59**	**5,56**
% от суточной нормы				**31,42%**	**32,0%**	**22,8%**	**26,7%**	**66,1%**	**61,5%**	**27,4%**	**57,0%**	**10,2%**	**16,1%**	**36,0%**	**8,6%**	**14,3%**	**30,5%**	**30,9%**
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Салат из белокачанной 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	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
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**	**968,31**	**0,89**	**0,60**	**46,31**	**12,21**	**6,52**	**287,84**	**415,57**	**2,90**	**0,05**	**147,30**	**6,57**
% от суточной нормы				**48,26%**	**41,7%**	**33,9%**	**35,6%**	**63,8%**	**37,6%**	**66,2%**	**1356,2%**	**54,4%**	**24,0%**	**34,6%**	**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	Компот из смеси сухофруктов	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**	**9,5**	**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%**	**10,3%**	**14,6%**	**13,0%**	**7,1%**	**18,8%**	**38,2%**	**14,4%**	**15,0%**	**3,4%**	**10,1%**	**11,6%**	**10,0%**	**6,8%**	**7,0%**
Итого в день				**82,93**	**77,3**	**272,8**	**2049,7**	**1,92**	**1,88**	**92**	**12,85**	**10**	**522,0**	**969,65**	**5,7**	**0,073**	**259,29**	**13,39**
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				**92,15%**	**84,0%**	**71,2%**	**75,4%**	**137,0%**	**117,8%**	**131,7%**	**1428%**	**80%**	**43,5%**	**80,8%**	**41,0%**	**73%**	**86,4%**	**74,4%**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) четверг **Сезон:**

Рацион: Школа **Неделя: 1** **Возраст:** 7-11 лет

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	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
Завтрак молочный																		
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	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	0,050	8,75	0,33
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	17,30	9,12	15,62	67,87	448,62	1,17	0,22	4,18	0,046	1,62	184,50	248,85	0	0,000	7225,00	1,62
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	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
ПР	Кондитерское изделие	20	10,00	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 Завтрак молочный		**635**	**80,00**	**18,01**	**25,19**	**115,84**	**762,19**	**1,29**	**0,36**	**27,84**	**0,14**	**3,14**	**449,88**	**422,96**	**1,09**	**0,06**	**7256,99**	**7,51**
% от суточной нормы				**20,01%**	**27,4%**	**30,2%**	**28,0%**	**91,9%**	**22,4%**	**39,8%**	**15,9%**	**26,2%**	**37,5%**	**35,2%**	**7,8%**	**55,3%**	**2419,0%**	**41,7%**
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" запеченые (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	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	0	3,0	0,66
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	0,001	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**	**7,62**	**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%**	**46,8%**	**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
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		**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%**	**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				**64,54**	**60,5**	**288,6**	**1956,7**	**2,06**	**1,20**	**88,64**	**0,56**	**12,61**	**727,71**	**1158,3**	**9,388**	**0,123**	**7420,15**	**16,02**
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				**71,71%**	**65,7%**	**75,3%**	**71,9%**	**147,1%**	**75,1%**	**126,6%**	**62%**	**105,1%**	**60,6%**	**96,5%**	**67,1%**	**123,3%**	**2473,4%**	**89%**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5) пятница **Сезон:**

Рацион: Школа **Неделя:** 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	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
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	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
ПР	Кондитерское изделие	20	10,00	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 Завтрак молочный		**560**	**80,00**	**26,84**	**22,48**	**67,73**	**580,58**	**0,44**	**0,39**	**23,87**	**0,12**	**5,68**	**354,42**	**434,19**	**2,86**	**0,07**	**78,50**	**6,96**
% от суточной нормы				**29,83%**	**24,43%**	**17,68%**	**21,34%**	**31,60%**	**24,11%**	**34,10%**	**12,89%**	**47,32%**	**29,53%**	**36,18%**	**20,43%**	**69,36%**	**26,17%**	**38,7%**
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 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)		**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%**	**26,98%**	**6,21%**	**21,77%**	**10629,22%**	**55,19%**	**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%**	**11,4%**	**12,6%**
Итого в день				**88,32**	**70,9**	**235,3**	**1932,9**	**0,96**	**0,65**	**43,0**	**95,85**	**13,86**	**634,1**	**1241,8**	**7,42**	**0,088**	**338,71**	**19,19**
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				**98,13%**	**77,0%**	**61,4%**	**71,1%**	**68,4%**	**40,3%**	**61,4%**	**10650%**	**115,5%**	**52,8%**	**103,5%**	**53,0%**	**88%**	**112,9%**	**107%**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6) понедельник **Сезон:**

Рацион: Школа **Неделя: 2** **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	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
Завтрак мясной																		
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	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	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
ПР	Кондитерское изделие	20	10,00	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 Завтрак мясной		**600**	**80,00**	**13,32**	**23,46**	**86,35**	**609,92**	**0,25**	**0,13**	**16,58**	**0,07**	**1,22**	**63,75**	**209,34**	**1,24**	**2,56**	**63,21**	**5,00**
% от суточной нормы				**14,80%**	**25,5%**	**22,5%**	**22,4%**	**18,0%**	**8,0%**	**23,7%**	**7,9%**	**10,2%**	**5,3%**	**17,4%**	**8,9%**	**2555,3%**	**21,1%**	**27,8%**
ПР	Молоко "Авишка"	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 белокачанной 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	52,02	17,12	18,01	30,61	353,05	0,26	0,24	37,56	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	0,200	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	17,333	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%**	**29,3%**	**41,7%**	**32,2%**	**111,3%**	**1415,8%**	**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
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
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				**45,93**	**57,6**	**265,0**	**1692,9**	**0,90**	**0,67**	**98,3**	**12,82**	**7,00**	**264,1**	**819,8**	**8,53**	**2,565**	**222,15**	**13,77**
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				**51,03%**	**62,6%**	**69,2%**	**62,2%**	**64,0%**	**42,0%**	**140%**	**1425%**	**58%**	**22,0%**	**68,3%**	**60,9%**	**2565%**	**74,1%**	**76%**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7) вторник **Сезон:**

Рацион: Школа **Неделя: 2** **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																		
ПР	Сгущенное молоко	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
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	Какао 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	3,10	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
ПР	Кондитерское изделие	20	10,00	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 Завтрак молочный		**450**	**80,00**	**22,10**	**18,69**	**89,43**	**614,35**	**0,40**	**0,46**	**13,28**	**0,28**	**2,92**	**391,05**	**657,83**	**2,40**	**0,02**	**133,34**	**5,54**
% от суточной нормы				**24,55%**	**20,3%**	**23,3%**	**22,6%**	**28,3%**	**28,6%**	**19,0%**	**31,4%**	**24,4%**	**32,6%**	**54,8%**	**17,1%**	**24,3%**	**44,4%**	**30,8%**
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
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	Биточки рыбные	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
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	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	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Кондитерское изделие	40	11,39	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
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)		**940**	**90,00**	**31,59**	**34,60**	**138,04**	**923,36**	**0,83**	**0,55**	**38,76**	**12,09**	**6,56**	**293,70**	**519,32**	**2,47**	**0,02**	**158,01**	**6,56**
% от суточной нормы				**35,11%**	**37,6%**	**36,0%**	**33,9%**	**59,2%**	**34,4%**	**55,4%**	**1343,3%**	**54,6%**	**24,5%**	**43,3%**	**17,7%**	**21,7%**	**52,7%**	**36,4%**
Полдник																		
	Пирожок с начинкой	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	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		**270**	**30,00**	**5,46**	**5,9**	**52,7**	**285,6**	**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%**	**8,8%**	**8,1%**
Итого в день				**59,15**	**59,2**	**280,2**	**1823,3**	**1,29**	**1,04**	**55,8**	**12,38**	**9,54**	**714,2**	**1300,8**	**5,89**	**0,046**	**317,73**	**13,55**
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				**65,72%**	**64,3%**	**73,2%**	**67,0%**	**91,9%**	**64,9%**	**79,8%**	**1376%**	**79,5%**	**59,5%**	**108,4%**	**42,1%**	**46%**	**105,9%**	**75%**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8) среда **Сезон:**

Рацион: Школа **Неделя: 2** **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	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
Завтрак мясной																		
71	Овощи порционно / огурец	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	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	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
ПР	Кондитерское изделие	20	10,00	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 Завтрак мясной		**540**	**80,00**	**28,39**	**29,50**	**87,62**	**729,64**	**0,94**	**1,01**	**25,91**	**0,87**	**3,07**	**210,42**	**450,34**	**1,42**	**0,02**	**97,59**	**5,78**
% от суточной нормы				**31,54%**	**32,1%**	**22,9%**	**26,8%**	**67,4%**	**62,8%**	**37,0%**	**96,7%**	**25,6%**	**17,5%**	**37,5%**	**10,1%**	**18,3%**	**32,5%**	**32,1%**
ПР	Молоко "Авишка"	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)																		
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	Щи 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**	**90,00**	**49,64**	**44,3**	**117,5**	**1068,1**	**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																		
	Плюшка	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		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Полдник		**260**	**30,00**	**11,26**	**9,6**	**46,7**	**318,0**	**0,10**	**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				**89,28**	**83,4**	**251,8**	**2115,7**	**1,46**	**1,50**	**63,8**	**82,94**	**10,40**	**469,8**	**1047,5**	**6,67**	**0,101**	**225,03**	**15,66**
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				**99,20%**	**90,7%**	**65,7%**	**77,8%**	**104,5%**	**93,5%**	**91,1%**	**9215%**	**86,7%**	**39,2%**	**87,3%**	**47,7%**	**101%**	**75,0%**	**87%**

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары,морсы, напитки сокосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) **Сезон:**

Рацион: Школа четверг **Возраст:** 7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	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
Завтрак молочный																		
338	Фрукт порционно	100	28,88	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
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	0,050	8,75	0,33
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	18,41	9,13	15,63	67,88	448,63	0,18	0,23	4,19	0,046	1,63	184,5	248,3	0	0,0	72,3	1,63
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	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
ПР	Кондитерское изделие	20	10,00	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 Завтрак молочный		**635**	**80,00**	**18,51**	**25,00**	**114,14**	**755,59**	**0,29**	**0,37**	**77,85**	**0,13**	**3,14**	**467,88**	**434,36**	**1,26**	**0,06**	**110,24**	**5,61**
% от суточной нормы				**20,57%**	**27,2%**	**29,8%**	**27,8%**	**20,8%**	**23,3%**	**111,2%**	**14,6%**	**26,2%**	**39,0%**	**36,2%**	**9,0%**	**55,3%**	**36,7%**	**31,2%**
Обед (полноценный рацион питания)																		
49	Салат "Витаминный"	100	9,01	1,56	12,03	8,78	149,70	0,050	0,050	20,66	0,00	2,5	32,8	33,9	0,50	0,002	16,63	0,56
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	13,61	2,21	3,31	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00
295	Котлета "Куриная"	100	44,7	13,71	5,2	9,1	138,42	0,81	0,07	0,21	0,001	0,067	12,6	84,6	1,05	0,040	14,6	1,70
139	Рагу овощное	200	12,81	2,75	13,20	17,33	199,20	0,08	0,00	10,40	37,20	0,00	28,68	74,16	0,00	0,00	33,36	1,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,73	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,10	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	2,04	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**	**90,00**	**25,12**	**34,5**	**102,4**	**820,3**	**1,11**	**0,24**	**81,7**	**38,13**	**6,025333**	**170,0**	**341,8**	**4,39**	**0,05**	**105,1**	**6,17**
% от суточной нормы				**27,91%**	**37,5%**	**26,7%**	**30,2%**	**79,2%**	**14,9%**	**116,7%**	**4236,4%**	**50,2%**	**14,2%**	**28,5%**	**31,3%**	**48,3%**	**35,0%**	**34,3%**
Полдник																		
401	Оладьи "Домашние" со сгущенным молоком	100	26,39	10,90	11,9	57,3	379,9	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40
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**	**11,16**	**11,96**	**72,52**	**442,36**	**0,15**	**0,16**	**3,05**	**0,11**	**1,66**	**85,30**	**145,23**	**1,32**	**0,01**	**28,84**	**1,27**
% от суточной нормы				**12,40%**	**13,0%**	**18,9%**	**16,3%**	**10,7%**	**10,0%**	**4,4%**	**12,2%**	**13,8%**	**7,1%**	**12,1%**	**9,4%**	**10,0%**	**9,6%**	**7,1%**
Итого в день				**54,79**	**71,4**	**289,1**	**2018,3**	**1,55**	**0,77**	**162,6**	**38,37**	**10,83**	**723,1**	**921,4**	**6,96**	**0,114**	**244,13**	**13,06**
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				**60,88%**	**77,6%**	**75,5%**	**74,2%**	**110,8%**	**48,2%**	**232,3%**	**4263%**	**90,2%**	**60,3%**	**76,8%**	**49,7%**	**114%**	**81,4%**	**73%**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10) пятница **Сезон:**

Рацион: Школа **Неделя: 2** **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	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		0,01	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
ПР	Кондитерское изделие	20	10,00	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 Завтрак молочный		**560**	**80,00**	**27,34**	**22,28**	**66,03**	**573,98**	**0,44**	**0,40**	**73,87**	**0,10**	**5,68**	**372,42**	**446,19**	**3,03**	**0,07**	**84,50**	**5,06**
% от суточной нормы				**30,38%**	**24,2%**	**17,2%**	**21,1%**	**31,6%**	**24,7%**	**105,5%**	**11,6%**	**47,3%**	**31,0%**	**37,2%**	**21,6%**	**69,4%**	**28,2%**	**28,1%**
Обед (полноценный рацион питания)																		
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 "Детский" (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	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	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**	**38,22**	**38,3**	**123,3**	**990,8**	**0,9**	**0,60**	**38,7**	**0,1**	**8,585**	**265,2**	**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																		
	Блинчики с начинкой	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
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**	**0,66**	**0,5**	**25,0**	**106,9**	**0,0**	**0,0**	**12,9**	**0,02**	**0,26**	**24,1**	**20,8**	**0,0**	**0,002**	**14,2**	**3,07**
% от суточной нормы				**0,73%**	**0,5%**	**6,5%**	**3,9%**	**2,9%**	**1,9%**	**18,4%**	**2,2%**	**2,2%**	**2,0%**	**1,7%**	**0,3%**	**2,0%**	**4,7%**	**17,1%**
Итого в день				**66,22**	**61,1**	**214,4**	**1671,6**	**1,35**	**1,03**	**125,5**	**0,24**	**14,52**	**661,6**	**1193,3**	**10,08**	**0,144**	**345,93**	**19,70**
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				**73,58%**	**66,4%**	**56,0%**	**61,5%**	**96,1%**	**64,2%**	**179,3%**	**27%**	**121,0%**	**55,1%**	**99,4%**	**72,0%**	**144%**	**115,3%**	**109%**