

Согласовано:  
ИО Директор  
МБОУ «Средняя Общеобразовательная



Фоменко О. А.

Утверждаю:  
Председатель кооператива  
СПСК "БизнесЦентр"



Н.И.Фоминова

*Перспективное меню на 2024-2025 год  
(осенне – зимний период)*

*В Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении «Средняя  
Общеобразовательная Школа № 5» Алексеевского городского округа  
для обучающихся с 7 до 11 лет  
(предоставление горячих завтраков и обедов)*



Утверждаю:  
 Председатель кооператива  
 СДЮК "БизнесЦентр"  
 Фоминова Н.И.

**Перспективное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для ОГБОУ, МБОУ Алексеевского, Чернянского района на 2024 год**

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

ПРИМЕЧАНИЕ: замера на весенний период

Неделя: 1

Возраст:

осенне-зимний  
 7-11 лет, 12 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	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	72	18,16	0,60	0,07	2,04	11,21	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	220	48,51	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
377	Чай с лимоном	200	3,81	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>522</b>	<b>73,00</b>	<b>22,87</b>	<b>24,24</b>	<b>70,40</b>	<b>591,32</b>	<b>0,78</b>	<b>0,76</b>	<b>10,27</b>	<b>0,42</b>	<b>0,79</b>	<b>59,55</b>	<b>311,89</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>68,47</b>	<b>3,81</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>25,41%</b>	<b>26,35%</b>	<b>18,38%</b>	<b>21,74%</b>	<b>55,50%</b>	<b>47,25%</b>	<b>14,67%</b>	<b>47,00%</b>	<b>6,58%</b>	<b>5,0%</b>	<b>25,99%</b>	<b>0,64%</b>	<b>2,00%</b>	<b>22,82%</b>	<b>21,2%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
* 56	Салат из свежей капусты "Молодость"/квашенная капуста/	100	10,44	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	10,76	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"	90	49,14	18,54	25,86	4,76	325,96	0,23	0,26	0,54	0,05	0,75	60,6	222,3	2,85	0,045	30,6	2,41
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,16	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	2,08	2,64	0,46	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	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>890</b>	<b>94,00</b>	<b>38,36</b>	<b>40,7</b>	<b>119</b>	<b>995,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>33,0</b>	<b>0,12</b>	<b>8,20</b>	<b>258</b>	<b>725,6</b>	<b>7,065</b>	<b>0,068</b>	<b>243,8</b>	<b>10,02</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>42,63%</b>	<b>44,24%</b>	<b>31,03%</b>	<b>36,59%</b>	<b>59,90%</b>	<b>37,67%</b>	<b>47,11%</b>	<b>13,26%</b>	<b>68,34%</b>	<b>21,5%</b>	<b>60,47%</b>	<b>50,46%</b>	<b>67,62%</b>	<b>81,27%</b>	<b>55,6%</b>
<b>Полдник</b>																		
	конвертик с сыром	90	26,19	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	3,81	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>290,00</b>	<b>30,00</b>	<b>0,85</b>	<b>0,33</b>	<b>23,28</b>	<b>99,45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>37,33</b>	<b>0,03</b>	<b>0,96</b>	<b>30,55</b>	<b>25,08</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>15,14</b>	<b>2,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,94%</b>	<b>0,36%</b>	<b>6,08%</b>	<b>3,66%</b>	<b>2,14%</b>	<b>2,50%</b>	<b>53,32%</b>	<b>3,33%</b>	<b>8,00%</b>	<b>2,55%</b>	<b>2,09%</b>	<b>1,51%</b>	<b>1,50%</b>	<b>5,05%</b>	<b>11,1%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1702</b>	<b>197,00</b>	<b>62,08</b>	<b>65,3</b>	<b>212,5</b>	<b>1686,0</b>	<b>1,65</b>	<b>1,40</b>	<b>80,6</b>	<b>0,57</b>	<b>9,95</b>	<b>348,4</b>	<b>1062,6</b>	<b>7,37</b>	<b>0,071</b>	<b>327,40</b>	<b>15,82</b>
<b>суточная норма</b>				<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>68,98%</b>	<b>71,0%</b>	<b>55,5%</b>	<b>62,0%</b>	<b>117,5%</b>	<b>87,4%</b>	<b>115,1%</b>	<b>64%</b>	<b>83%</b>	<b>29,0%</b>	<b>88,6%</b>	<b>52,6%</b>	<b>71%</b>	<b>109,1%</b>	<b>88%</b>

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

		Неделя: 1						вторник		Сезон:		осенне-зимний							
										Возраст:		с 7-11 лет; 12 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	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		
<b>Завтрак</b>																			
86	Соус сметанный	35	6,53	1,36	1,75	12,02	65,82	0,01	0,01	0,10	0,01	0,03	9,85	7,94	0,08	2,21	1,84	0,10	
222	Пудинг творожный	160	48,55	13,17	12,68	27,80	278,07	0,23	0,36	0,82	0,18	1,20	190,55	365,82	1,06	0,02	82,83	2,23	
377	Чай с лимоном	200	3,81	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	
338	Фрукт порционно	115	14,11	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	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>710</b>	<b>73,00</b>	<b>21,89</b>	<b>21,39</b>	<b>66,54</b>	<b>618,45</b>	<b>0,36</b>	<b>0,70</b>	<b>16,42</b>	<b>0,28</b>	<b>1,78</b>	<b>464,45</b>	<b>574,54</b>	<b>1,99</b>	<b>2,25</b>	<b>126,91</b>	<b>5,52</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>24,32%</b>	<b>23,25%</b>	<b>17,37%</b>	<b>22,74%</b>	<b>25,57%</b>	<b>44,00%</b>	<b>23,46%</b>	<b>30,56%</b>	<b>14,85%</b>	<b>38,7%</b>	<b>47,88%</b>	<b>14,19%</b>	<b>2248,00%</b>	<b>42,30%</b>	<b>30,7%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	70	17,37	0,58	0,07	1,98	10,90	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,95	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	
293	Птица запеченная	110	44,30	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	
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	12,58	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 лимонный	200	5,20	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	2,08	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	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>880</b>	<b>94,00</b>	<b>54,74</b>	<b>45,6</b>	<b>125,5</b>	<b>1132,4</b>	<b>0,50</b>	<b>0,16</b>	<b>19,7</b>	<b>80,67</b>	<b>3,33</b>	<b>205,2</b>	<b>528,31</b>	<b>1,3</b>	<b>0,005</b>	<b>118</b>	<b>6,90</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>60,83%</b>	<b>49,58%</b>	<b>32,78%</b>	<b>41,63%</b>	<b>35,93%</b>	<b>9,94%</b>	<b>28,19%</b>	<b>8963,44%</b>	<b>27,75%</b>	<b>17,1%</b>	<b>44,03%</b>	<b>9,09%</b>	<b>5,00%</b>	<b>39,40%</b>	<b>38,3%</b>	
<b>Полдник</b>																			
406	Пирожок с начинкой	60	26,19	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	3,81	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	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>30,00</b>	<b>11,26</b>	<b>9,6</b>	<b>46,7</b>	<b>318,0</b>	<b>0,10</b>	<b>0,31</b>	<b>3,5</b>	<b>0,13</b>	<b>1,9</b>	<b>26,7</b>	<b>123,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0,010</b>	<b>22,6</b>	<b>1,47</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>12,51%</b>	<b>10,39%</b>	<b>12,20%</b>	<b>11,69%</b>	<b>7,14%</b>	<b>19,38%</b>	<b>5,00%</b>	<b>14,44%</b>	<b>15,50%</b>	<b>2,22%</b>	<b>10,30%</b>	<b>11,76%</b>	<b>10,00%</b>	<b>7,55%</b>	<b>8,2%</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1850</b>	<b>197,00</b>	<b>87,89</b>	<b>76,6</b>	<b>238,8</b>	<b>2068,8</b>	<b>0,96</b>	<b>1,17</b>	<b>40</b>	<b>81,08</b>	<b>7</b>	<b>696,3</b>	<b>1226,4</b>	<b>4,9</b>	<b>2,263</b>	<b>267,74</b>	<b>13,89</b>	
<b>суточная норма</b>				<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>97,65%</b>	<b>83,2%</b>	<b>62,3%</b>	<b>76,1%</b>	<b>68,6%</b>	<b>73,3%</b>	<b>56,7%</b>	<b>9008%</b>	<b>58,1%</b>	<b>58,0%</b>	<b>102,2%</b>	<b>35,0%</b>	<b>2263%</b>	<b>89,2%</b>	<b>77%</b>	



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст:

с 7-11 лет; 12 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	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	
<b>Завтрак</b>																		
ПР	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5	165	41,30	3,60	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91
3	Бутерброд с маслом 30/8	38	10,92	6,45	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
377	Чай с лимоном	200	3,81	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
338	Фрукт порционно	135	16,97	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>538</b>	<b>73,00</b>	<b>11,81</b>	<b>13,8</b>	<b>89,1</b>	<b>607,2</b>	<b>0,15</b>	<b>0,21</b>	<b>23,09</b>	<b>0,06</b>	<b>1,62</b>	<b>40,24</b>	<b>180,88</b>	<b>0,887</b>	<b>0,024</b>	<b>36,2</b>	<b>6,18</b>
% от суточной нормы				<b>13,12%</b>	<b>15,0%</b>	<b>23,3%</b>	<b>22,3%</b>	<b>10,7%</b>	<b>13,1%</b>	<b>33,0%</b>	<b>6,7%</b>	<b>13,5%</b>	<b>3,4%</b>	<b>15,1%</b>	<b>6,3%</b>	<b>24,0%</b>	<b>12,1%</b>	<b>34,3%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / помидор свежий	80	20,39	0,66	0,12	2,28	12,84	0,041	0,05	15	0,540	2,82	36,60	45,54	0,420	0,008	15,30	0,60
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	9,97	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	220	53,43	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,61	0,22	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	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	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>820</b>	<b>94,00</b>	<b>25,31</b>	<b>22,32</b>	<b>101,67</b>	<b>708,83</b>	<b>0,49</b>	<b>0,41</b>	<b>90,02</b>	<b>1,20</b>	<b>7,22</b>	<b>153,58</b>	<b>451,49</b>	<b>6,08</b>	<b>0,01</b>	<b>112,94</b>	<b>7,17</b>
% от суточной нормы				<b>28,12%</b>	<b>24,3%</b>	<b>26,5%</b>	<b>26,1%</b>	<b>34,9%</b>	<b>25,8%</b>	<b>128,6%</b>	<b>133,3%</b>	<b>60,1%</b>	<b>12,8%</b>	<b>37,6%</b>	<b>43,4%</b>	<b>13,3%</b>	<b>37,6%</b>	<b>39,8%</b>
<b>Полдник</b>																		
	Пирожок с повидлом	75	24,39	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,61	0,22	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>30,00</b>	<b>11,22</b>	<b>9,5</b>	<b>55,9</b>	<b>354,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>26,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>41,2</b>	<b>121,5</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	<b>20,4</b>	<b>1,3</b>
% от суточной нормы				<b>12,47%</b>	<b>10,3%</b>	<b>14,6%</b>	<b>13,0%</b>	<b>7,1%</b>	<b>18,8%</b>	<b>38,2%</b>	<b>14,4%</b>	<b>15,0%</b>	<b>3,4%</b>	<b>10,1%</b>	<b>11,6%</b>	<b>10,0%</b>	<b>6,8%</b>	<b>7,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1633</b>	<b>197,00</b>	<b>48,34</b>	<b>45,7</b>	<b>246,7</b>	<b>1670,1</b>	<b>0,74</b>	<b>0,92</b>	<b>140</b>	<b>1,39</b>	<b>11</b>	<b>235,0</b>	<b>753,87</b>	<b>8,6</b>	<b>0,047</b>	<b>169,51</b>	<b>14,61</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				<b>53,71%</b>	<b>49,6%</b>	<b>64,4%</b>	<b>61,4%</b>	<b>52,8%</b>	<b>57,7%</b>	<b>199,7%</b>	<b>154%</b>	<b>89%</b>	<b>19,6%</b>	<b>62,8%</b>	<b>61,4%</b>	<b>47%</b>	<b>56,5%</b>	<b>81,1%</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:  
Возраст:

осенне-зимний  
с 7-11 лет;12 и старше

Неделя: 1

№ рец. по сборнику	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		
																		4,00	5
1	2	3																	
<b>Завтрак</b>																			
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	23,87	9,13	15,62	67,87	448,62	0,17	0,23	4,19	0,046	1,62	184,50	248,25	0	0,000	72,25	1,63	
3	Бутерброд с сыром 30/15	45	13,32	6,45	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
377	Чай с лимоном	200	3,81	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	
338	Фрукт порционно	120	32,00	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>73,00</b>	<b>17,34</b>	<b>23,45</b>	<b>102,96</b>	<b>767,83</b>	<b>0,25</b>	<b>0,28</b>	<b>27,09</b>	<b>0,09</b>	<b>2,08</b>	<b>224,55</b>	<b>280,03</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>95,49</b>	<b>6,90</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>19,26%</b>	<b>25,5%</b>	<b>26,9%</b>	<b>28,2%</b>	<b>17,9%</b>	<b>17,2%</b>	<b>38,7%</b>	<b>9,6%</b>	<b>17,3%</b>	<b>18,7%</b>	<b>23,3%</b>	<b>0,6%</b>	<b>4,0%</b>	<b>31,8%</b>	<b>38,3%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
*45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	10,54	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	
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	11,73	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	
591	Гуляш мясной 70/50	120	53,16	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	180	8,77	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	Напиток лимонный	200	5,20	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	2,08	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	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>920</b>	<b>94,00</b>	<b>20,89</b>	<b>26,37</b>	<b>107,37</b>	<b>750,4</b>	<b>0,53</b>	<b>0,33</b>	<b>55,34</b>	<b>0,23</b>	<b>5,56</b>	<b>150,87</b>	<b>286,91</b>	<b>4,34</b>	<b>2,566</b>	<b>79,59</b>	<b>6,70</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>23,21%</b>	<b>28,7%</b>	<b>28,0%</b>	<b>27,6%</b>	<b>37,9%</b>	<b>20,5%</b>	<b>79,1%</b>	<b>25,6%</b>	<b>46,3%</b>	<b>12,6%</b>	<b>23,9%</b>	<b>31,0%</b>	<b>256,6%</b>	<b>26,5%</b>	<b>37,2%</b>	
<b>Полдник</b>																			
	котлета в тесте	75	26,19	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	3,81	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	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>30,00</b>	<b>11,26</b>	<b>9,56</b>	<b>46,72</b>	<b>317,96</b>	<b>0,10</b>	<b>0,31</b>	<b>3,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,86</b>	<b>26,65</b>	<b>123,58</b>	<b>1,65</b>	<b>0,01</b>	<b>22,64</b>	<b>1,47</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>12,51%</b>	<b>10,4%</b>	<b>12,2%</b>	<b>11,7%</b>	<b>7,1%</b>	<b>19,4%</b>	<b>5,0%</b>	<b>14,4%</b>	<b>15,5%</b>	<b>2,2%</b>	<b>10,3%</b>	<b>11,8%</b>	<b>10,0%</b>	<b>7,5%</b>	<b>8,2%</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1760</b>	<b>197,00</b>	<b>49,49</b>	<b>59,4</b>	<b>257,1</b>	<b>1836,2</b>	<b>0,88</b>	<b>0,91</b>	<b>85,93</b>	<b>0,45</b>	<b>9,50</b>	<b>402,07</b>	<b>690,5</b>	<b>6,067</b>	<b>2,580</b>	<b>197,72</b>	<b>15,07</b>	
<b>суточная норма</b>				<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>54,98%</b>	<b>64,5%</b>	<b>67,1%</b>	<b>67,5%</b>	<b>62,9%</b>	<b>57,1%</b>	<b>122,8%</b>	<b>50%</b>	<b>79,1%</b>	<b>33,5%</b>	<b>57,5%</b>	<b>43,3%</b>	<b>2580,5%</b>	<b>65,9%</b>	<b>84%</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 1

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

с 7-11 лет; 12 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	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	
<b>Завтрак</b>																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	72	18,16	0,60	0,07	2,04	11,21	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	220	48,51	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	278,51	0	0	59,03	2,54
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
377	Чай с лимоном	200	3,81	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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>522</b>	<b>73,00</b>	<b>22,87</b>	<b>24,24</b>	<b>70,40</b>	<b>591,32</b>	<b>0,78</b>	<b>0,76</b>	<b>10,27</b>	<b>0,42</b>	<b>0,79</b>	<b>59,55</b>	<b>311,89</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>68,47</b>	<b>3,81</b>
% от суточной нормы				25,41%	26,35%	18,38%	21,74%	55,50%	47,25%	14,67%	47,00%	6,58%	4,96%	25,99%	0,64%	2,00%	22,82%	21,2%
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
52	Икра кабачковая /Овощи порционно : Помидор свежий	80	20,02	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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,95	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	34,82	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	19,71	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
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	2,08	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	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>880</b>	<b>94,00</b>	<b>42,17</b>	<b>37,4</b>	<b>113,0</b>	<b>957,5</b>	<b>0,76</b>	<b>0,47</b>	<b>24,2</b>	<b>0,15</b>	<b>5,567</b>	<b>252,88</b>	<b>374,7</b>	<b>3,2</b>	<b>0,06</b>	<b>128,4</b>	<b>5,26</b>
% от суточной нормы				46,86%	40,66%	29,51%	35,20%	54,19%	29,52%	34,57%	16,44%	46,39%	21,07%	31,22%	22,60%	61,87%	42,81%	29,2%
<b>Полдник</b>																		
	конвертик с сыром	90	26,19	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	3,81	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>290</b>	<b>30,00</b>	<b>0,85</b>	<b>0,3</b>	<b>23,3</b>	<b>99,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>37,33</b>	<b>0,03</b>	<b>0,960</b>	<b>30,55</b>	<b>25,08</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>15,14</b>	<b>2,00</b>
% от суточной нормы				0,01	0,4%	6,1%	3,7%	2,1%	2,5%	53,3%	3,3%	8,0%	2,5%	2,1%	1,5%	1,5%	5,0%	11,1%
<b>Итого в день</b>		<b>1692</b>	<b>197,00</b>	<b>65,89</b>	<b>62,0</b>	<b>206,7</b>	<b>1648,3</b>	<b>1,57</b>	<b>1,27</b>	<b>71,8</b>	<b>0,60</b>	<b>7,32</b>	<b>343,0</b>	<b>711,6</b>	<b>3,46</b>	<b>0,065</b>	<b>212,04</b>	<b>11,07</b>
<b>суточная норма</b>				<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
% от суточной нормы				73,21%	67,4%	54,0%	60,6%	111,8%	79,3%	102,6%	67%	61,0%	28,6%	59,3%	24,7%	65%	70,7%	61%

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

		понедельник						Сезон:		осенне-зимний								
		Неделя: 2						Возраст:		с 7-11 лет;12 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	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	72	18,16	0,60	0,07	2,04	11,21	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	220	48,51	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
377	Чай с лимоном	200	3,81	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>522</b>	<b>73,00</b>	<b>22,87</b>	<b>24,2</b>	<b>70,4</b>	<b>591</b>	<b>0,78</b>	<b>0,76</b>	<b>10,27</b>	<b>0,42</b>	<b>0,79</b>	<b>59,55</b>	<b>311,89</b>	<b>0,09</b>	<b>0,002</b>	<b>68,47</b>	<b>3,81</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>25,41%</b>	<b>26,4%</b>	<b>18,4%</b>	<b>21,7%</b>	<b>55,5%</b>	<b>47,3%</b>	<b>14,7%</b>	<b>47,0%</b>	<b>6,6%</b>	<b>5,0%</b>	<b>26,0%</b>	<b>0,6%</b>	<b>2,0%</b>	<b>22,8%</b>	<b>21,2%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
* 56	Салат из свежей капусты "Молодость"/Квашенная капуста/	100	10,44	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	10,76	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	Котлета "Куриная " рубленая	90	49,14	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
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,16	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	2,08	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	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>890</b>	<b>94,00</b>	<b>38,32</b>	<b>40,7</b>	<b>118,9</b>	<b>995,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>33,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>258,3</b>	<b>725,7</b>	<b>7,1</b>	<b>0,1</b>	<b>243,8</b>	<b>10,0</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>42,58%</b>	<b>44,2%</b>	<b>31,0%</b>	<b>36,6%</b>	<b>59,5%</b>	<b>30,8%</b>	<b>47,1%</b>	<b>19,3%</b>	<b>62,2%</b>	<b>21,5%</b>	<b>60,5%</b>	<b>50,5%</b>	<b>72,6%</b>	<b>81,3%</b>	<b>55,7%</b>
<b>Полдник</b>																		
	Ватрушка с повидлом	60	26,19	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	3,81	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>30,000</b>	<b>5,46</b>	<b>5,9</b>	<b>52,7</b>	<b>285,6</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>3,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>29,5</b>	<b>123,7</b>	<b>1,0</b>	<b>0,000</b>	<b>26,4</b>	<b>1,45</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>6,07%</b>	<b>6,4%</b>	<b>13,8%</b>	<b>10,5%</b>	<b>4,3%</b>	<b>1,9%</b>	<b>5,4%</b>	<b>1,1%</b>	<b>0,5%</b>	<b>2,5%</b>	<b>10,3%</b>	<b>7,3%</b>	<b>0,0%</b>	<b>8,8%</b>	<b>8,1%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1672</b>	<b>197,00</b>	<b>66,66</b>	<b>70,8</b>	<b>242,0</b>	<b>1872,1</b>	<b>1,67</b>	<b>1,28</b>	<b>47,0</b>	<b>0,61</b>	<b>8,31</b>	<b>347,3</b>	<b>1161,2</b>	<b>8,17</b>	<b>0,075</b>	<b>338,65</b>	<b>15,28</b>
<b>суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>74,06%</b>	<b>77,0%</b>	<b>63,2%</b>	<b>68,8%</b>	<b>119,3%</b>	<b>79,9%</b>	<b>67%</b>	<b>67%</b>	<b>69%</b>	<b>28,9%</b>	<b>96,8%</b>	<b>58,4%</b>	<b>75%</b>	<b>112,9%</b>	<b>85%</b>

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

вторник

Сезон:  
Возраст:осенне-зимний  
с 7-11 лет; 12 и старше

Неделя: 2

№ 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	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>Завтрак</b>																		
ПР.	Сгущенное молоко	15	6,00	1,00	0,00	7,60	34,00	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	160	48,55	13,17	12,68	27,80	278,07	0,23	0,36	0,82	0,18	1,20	190,55	365,82	1,06	0,02	82,83	2,23
377	Чай с лимоном	200	3,81	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
338	Фрукт порционно	115	14,64	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
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>690</b>	<b>73,00</b>	<b>21,53</b>	<b>19,64</b>	<b>62,12</b>	<b>586,63</b>	<b>0,36</b>	<b>0,70</b>	<b>16,48</b>	<b>0,28</b>	<b>1,78</b>	<b>505,76</b>	<b>603,10</b>	<b>2,07</b>	<b>0,04</b>	<b>130,73</b>	<b>5,45</b>
% от суточной нормы				23,92%	21,3%	16,2%	21,6%	25,6%	44,0%	23,5%	30,6%	14,9%	42,1%	50,3%	14,8%	40,0%	43,6%	30,3%
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	70	17,37	0,58	0,07	1,98	10,90	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,95	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
293	Птица запеченная	110	44,30	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
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	12,58	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 лимонный	200	5,20	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	2,08	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	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>880</b>	<b>94,00</b>	<b>54,74</b>	<b>45,6</b>	<b>125,5</b>	<b>1132,4</b>	<b>0,50</b>	<b>0,16</b>	<b>19,7</b>	<b>80,67</b>	<b>3,330</b>	<b>205,19</b>	<b>528,3</b>	<b>1,27</b>	<b>0,01</b>	<b>118,19</b>	<b>6,90</b>
% от суточной нормы				60,83%	49,6%	32,8%	41,6%	35,9%	9,9%	28,2%	8963,4%	27,8%	17,1%	44,0%	9,1%	5,0%	39,4%	38,3%
<b>Полдник</b>																		
	Пирожок с начинкой	70	26,19	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	3,81	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>30,00</b>	<b>5,46</b>	<b>5,9</b>	<b>52,7</b>	<b>285,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>3,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>29,5</b>	<b>123,7</b>	<b>1,0</b>	<b>0,000</b>	<b>26,4</b>	<b>1,5</b>
% 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%
<b>Итого в день</b>		<b>1840</b>	<b>197,00</b>	<b>81,73</b>	<b>71,1</b>	<b>240,4</b>	<b>2004,7</b>	<b>0,92</b>	<b>0,89</b>	<b>40,0</b>	<b>80,96</b>	<b>5,17</b>	<b>740,4</b>	<b>1255,1</b>	<b>4,36</b>	<b>0,045</b>	<b>275,30</b>	<b>13,80</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				90,81%	77,3%	62,8%	73,7%	65,8%	55,8%	57,2%	8995%	43,1%	61,7%	104,6%	31,1%	45%	91,8%	77%



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

с 7-11 лет; 12 и старше

Неделя: 2

№ 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	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	
<b>Завтрак</b>																		
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	23,87	9,13	15,62	67,87	448,62	0,17	0,23	4,19	0,046	1,62	184,50	248,25	0	0,000	72,25	1,63
3	Бутерброд с сыром 30/15	45	13,32	6,45	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
377	Чай с лимоном	200	3,81	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
338	Фрукт порционно	120	32,00	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>73,00</b>	<b>17,34</b>	<b>23,45</b>	<b>102,96</b>	<b>767,83</b>	<b>0,25</b>	<b>0,28</b>	<b>27,09</b>	<b>0,09</b>	<b>2,08</b>	<b>224,6</b>	<b>280,03</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>95,49</b>	<b>6,90</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>19,26%</b>	<b>25,5%</b>	<b>26,9%</b>	<b>28,2%</b>	<b>17,9%</b>	<b>17,2%</b>	<b>38,7%</b>	<b>9,6%</b>	<b>17,3%</b>	<b>18,7%</b>	<b>23,3%</b>	<b>0,6%</b>	<b>4,0%</b>	<b>31,8%</b>	<b>38,3%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным /укра кабачковая/	100	8,35	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
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	9,97	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	Рыбные биточки	100	45,76	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
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,71	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,61	0,22	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	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	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>900</b>	<b>94,00</b>	<b>30,03</b>	<b>35,76</b>	<b>134,59</b>	<b>980,32</b>	<b>0,66</b>	<b>0,55</b>	<b>85,80</b>	<b>0,77</b>	<b>6,36</b>	<b>212,38</b>	<b>565,98</b>	<b>6,73</b>	<b>0,02</b>	<b>158,77</b>	<b>9,39</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>33,37%</b>	<b>38,9%</b>	<b>35,1%</b>	<b>36,0%</b>	<b>46,9%</b>	<b>34,6%</b>	<b>122,6%</b>	<b>85,9%</b>	<b>53,0%</b>	<b>17,7%</b>	<b>47,2%</b>	<b>48,1%</b>	<b>23,1%</b>	<b>52,9%</b>	<b>52,2%</b>
<b>Полдник</b>																		
	Плюшка	60	26,19	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	3,81	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>30,00</b>	<b>11,26</b>	<b>9,6</b>	<b>46,7</b>	<b>318,0</b>	<b>0,10</b>	<b>0,31</b>	<b>4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>26,7</b>	<b>123,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0,01</b>	<b>22,6</b>	<b>1,47</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>12,51%</b>	<b>10,4%</b>	<b>12,2%</b>	<b>11,7%</b>	<b>7,1%</b>	<b>19,4%</b>	<b>5,0%</b>	<b>14,4%</b>	<b>15,5%</b>	<b>2,2%</b>	<b>10,3%</b>	<b>11,8%</b>	<b>10,0%</b>	<b>7,5%</b>	<b>8,2%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1725</b>	<b>197,00</b>	<b>58,63</b>	<b>68,8</b>	<b>284,3</b>	<b>2066,1</b>	<b>1,01</b>	<b>1,14</b>	<b>116,4</b>	<b>0,99</b>	<b>10,30</b>	<b>463,6</b>	<b>969,6</b>	<b>8,46</b>	<b>0,037</b>	<b>276,90</b>	<b>17,76</b>
<b>суточная норма</b>				<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>65,14%</b>	<b>74,7%</b>	<b>74,2%</b>	<b>76,0%</b>	<b>71,9%</b>	<b>71,2%</b>	<b>166,3%</b>	<b>110%</b>	<b>85,8%</b>	<b>38,6%</b>	<b>80,8%</b>	<b>60,4%</b>	<b>37%</b>	<b>92,3%</b>	<b>99%</b>

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:  
Возраст:

осенне-зимний  
с 7-11 лет; 12 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	І	Mg	Fe
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																		
ПР	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5	165	41,30	3,60	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91
3	Бутерброд с маслом 30/8	38	10,92	6,45	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
377	Чай с лимоном	200	3,81	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
338	Фрукт порционно	135	16,97	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>538</b>	<b>73,00</b>	<b>11,81</b>	<b>13,8</b>	<b>89,1</b>	<b>607,2</b>	<b>0,15</b>	<b>0,21</b>	<b>23,09</b>	<b>0,06</b>	<b>1,62</b>	<b>40,24</b>	<b>180,88</b>	<b>0,89</b>	<b>0,024</b>	<b>36,17</b>	<b>6,18</b>
% от суточной нормы				<b>13,12%</b>	<b>15,0%</b>	<b>23,3%</b>	<b>22,3%</b>	<b>10,7%</b>	<b>13,1%</b>	<b>33,0%</b>	<b>6,7%</b>	<b>13,5%</b>	<b>3,4%</b>	<b>15,1%</b>	<b>6,3%</b>	<b>24,0%</b>	<b>12,1%</b>	<b>34,3%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	27,90	0,50	3,33	2,66	42,66	0,100	0,67	20,66	0,002	2,5	47,00	53,83	0,500	0,003	31,00	0,83
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	13,90	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	Тестели "Детские" с соусом 60/50	110	33,93	15,24	5,8	10,2	153,80	0,09	0,08	0,24	0,0011	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	1,89
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	8,77	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
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	2,08	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	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>910</b>	<b>94,00</b>	<b>29,01</b>	<b>17,2</b>	<b>116,7</b>	<b>738,0</b>	<b>0,46</b>	<b>0,90</b>	<b>47,6</b>	<b>0,97</b>	<b>7,499</b>	<b>152,9</b>	<b>343,7</b>	<b>5,52</b>	<b>0,05</b>	<b>96,6</b>	<b>5,90</b>
% от суточной нормы				<b>32,24%</b>	<b>18,7%</b>	<b>30,5%</b>	<b>27,1%</b>	<b>32,9%</b>	<b>56,2%</b>	<b>68,0%</b>	<b>107,6%</b>	<b>62,5%</b>	<b>12,7%</b>	<b>28,8%</b>	<b>39,4%</b>	<b>51,8%</b>	<b>32,2%</b>	<b>32,8%</b>
<b>Полдник</b>																		
	Пирожок с повидлом	75	24,39	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,61	0,22	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>30,00</b>	<b>11,22</b>	<b>9,50</b>	<b>55,92</b>	<b>354,06</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>26,71</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>41,20</b>	<b>121,50</b>	<b>1,63</b>	<b>0,01</b>	<b>20,40</b>	<b>1,26</b>
% от суточной нормы				<b>12,47%</b>	<b>10,3%</b>	<b>14,6%</b>	<b>13,0%</b>	<b>7,1%</b>	<b>18,8%</b>	<b>38,2%</b>	<b>14,4%</b>	<b>15,0%</b>	<b>3,4%</b>	<b>10,1%</b>	<b>11,6%</b>	<b>10,0%</b>	<b>6,8%</b>	<b>7,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1723</b>	<b>197,00</b>	<b>52,04</b>	<b>40,5</b>	<b>261,7</b>	<b>1699,3</b>	<b>0,71</b>	<b>1,41</b>	<b>97,4</b>	<b>1,16</b>	<b>10,92</b>	<b>234,3</b>	<b>646,1</b>	<b>8,04</b>	<b>0,086</b>	<b>153,12</b>	<b>13,34</b>
<b>суточная норма</b>				<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
% от суточной нормы				<b>57,83%</b>	<b>44,1%</b>	<b>68,3%</b>	<b>62,5%</b>	<b>50,8%</b>	<b>88,0%</b>	<b>139,1%</b>	<b>129%</b>	<b>91,0%</b>	<b>19,5%</b>	<b>53,8%</b>	<b>57,4%</b>	<b>86%</b>	<b>51,0%</b>	<b>74%</b>

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

пятница

Неделя: 2

Сезон:  
 Возраст:

осенне-зимний  
 с 7-11 лет; 12 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	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>Завтрак</b>																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	72	18,16	0,60	0,07	2,04	11,21	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	220	48,51	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
377	Чай с лимоном	200	3,81	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>522</b>	<b>73,00</b>	<b>22,87</b>	<b>24</b>	<b>70</b>	<b>591,3</b>	<b>0,78</b>	<b>0,76</b>	<b>10,27</b>	<b>0,42</b>	<b>0,8</b>	<b>59,6</b>	<b>311,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,00</b>	<b>68,5</b>	<b>3,81</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>25,41%</b>	<b>26,4%</b>	<b>18,4%</b>	<b>21,7%</b>	<b>55,5%</b>	<b>47,3%</b>	<b>14,7%</b>	<b>47,0%</b>	<b>6,6%</b>	<b>5,0%</b>	<b>26,0%</b>	<b>0,6%</b>	<b>2,0%</b>	<b>22,8%</b>	<b>21,2%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	83	20,82	0,69	0,08	2,35	12,92	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,95	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
259	Жаркое по- домашнему	220	53,43	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
699	Напиток лимонный	200	5,20	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	2,08	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	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>823</b>	<b>94,00</b>	<b>34,44</b>	<b>29,9</b>	<b>103,7</b>	<b>821,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,38</b>	<b>57,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,75</b>	<b>135,7</b>	<b>445,7</b>	<b>5,5</b>	<b>0,006</b>	<b>113,7</b>	<b>7,13</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>38,27%</b>	<b>32,4%</b>	<b>27,1%</b>	<b>30,2%</b>	<b>45,5%</b>	<b>23,4%</b>	<b>81,8%</b>	<b>8,1%</b>	<b>31,3%</b>	<b>11,3%</b>	<b>37,1%</b>	<b>39,1%</b>	<b>6,0%</b>	<b>37,9%</b>	<b>39,6%</b>
<b>Полдник</b>																		
	Блинчики с начинкой	100	26,19	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	3,81	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>30</b>	<b>0,66</b>	<b>0,5</b>	<b>25,0</b>	<b>106,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>12,9</b>	<b>0,02</b>	<b>0,26</b>	<b>24,1</b>	<b>20,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,002</b>	<b>14,2</b>	<b>3,07</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,73%</b>	<b>0,5%</b>	<b>6,5%</b>	<b>3,9%</b>	<b>2,9%</b>	<b>1,9%</b>	<b>18,4%</b>	<b>2,2%</b>	<b>2,2%</b>	<b>2,0%</b>	<b>1,7%</b>	<b>0,3%</b>	<b>2,0%</b>	<b>4,7%</b>	<b>17,1%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1645</b>	<b>197,00</b>	<b>57,97</b>	<b>54,6</b>	<b>199,1</b>	<b>1519,5</b>	<b>1,45</b>	<b>1,16</b>	<b>80,4</b>	<b>0,52</b>	<b>4,80</b>	<b>219,3</b>	<b>778,4</b>	<b>5,61</b>	<b>0,010</b>	<b>196,40</b>	<b>14,01</b>
<b>суточная норма</b>				<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>64,42%</b>	<b>59,3%</b>	<b>52,0%</b>	<b>55,9%</b>	<b>103,9%</b>	<b>72,6%</b>	<b>114,9%</b>	<b>57%</b>	<b>40,0%</b>	<b>18,3%</b>	<b>64,9%</b>	<b>40,1%</b>	<b>10%</b>	<b>65,5%</b>	<b>78%</b>

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.