

Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Председатель кооператива
СПСК "БизнесЦентр"
Фомина Н.И.

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

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

весенне-летний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на весенний период

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	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																		
ПР	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф	170	43,00	3,60	6,00	54,00	288,00	0,10	0,23	0,28	0,03	1,649	111,67	211,23	1,15	0,03	18,32	1,28
ПР	Сгущенное молоко	20	8,26	1,25	0,00	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
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 порционный	145	16,36	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
3	Бутерброд с маслом и сыром 30/15/5	50	18,07	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
Итого за Завтрак		585	89,50	13,06	13,83	98,59	650,21	0,19	0,29	23,34	0,08	2,14	202,88	279,51	1,38	0,03	47,22	6,58
% от суточной нормы				14,51%	15,03%	25,74%	23,90%	13,39%	17,91%	33,34%	8,73%	17,83%	16,9%	23,29%	9,89%	31,50%	15,74%	36,6%
Обед (полноценный рацион питания)																		
67	Винегрет овощной	100	10,49	2,50	5,78	11,28	107,18	0,07	0,05	14,3	1,23	0,33	38,98	56,73	0,02	0,067	26,0	1,17
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,45	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"	100	52,29	18,54	25,86	4,76	325,96	0,23	0,26	0,54	0,05	0,75	60,6	222,3	2,85	0,050	30,6	2,41
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		900	91,50	38,32	40,4	126	1020,0	0,8	0,5	26,8	1,32	6,14	192	597,2	6,248	0,135	127,5	6,79
% от суточной нормы				42,58%	43,92%	32,84%	37,50%	55,36%	30,38%	38,30%	146,78%	51,14%	16,0%	49,77%	44,63%	134,80%	42,49%	37,7%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
% от суточной нормы				0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,0%
Итого в день		1485	181,00	51,38	54,2	224,4	1670,2	0,96	0,77	50,1	1,40	8,28	394,5	876,7	7,63	0,166	174,69	13,37
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				57,09%	59,0%	58,6%	61,4%	68,7%	48,3%	71,6%	156%	69%	32,9%	73,1%	54,5%	166%	58,2%	74%

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

вторник

Сезон:

весенне-летний

Возраст:

с 7-11 лет; 12 и старше

Неделя: 1

№ 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	
Завтрак																		
86	Соус сметанный	35	4,84	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	170	51,85	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	120	26,50	1,50	0,50	2,10	98,30	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак		525	87,00	16,29	14,99	57,14	504,65	0,28	0,40	13,82	0,21	1,49	224,45	394,54	1,19	2,23	98,91	5,40
% от суточной нормы				18,09%	16,29%	14,92%	18,55%	19,86%	24,81%	19,74%	23,11%	12,42%	18,7%	32,88%	8,47%	2230,00%	32,97%	30,0%
Обед (полноценный рацион питания)																		
49	Салат "Витаминный"	100	11,29	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
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	14,27	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
293	Птица, порционная с овощами	110	44,04	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	14,60	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 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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	94,00	49,22	48,2	107,6	1061,5	0,39	0,21	50,1	80,73	9,117	235,2	608,06	3,5	0,017	221	11,78
% от суточной нормы				54,69%	52,35%	28,10%	39,03%	28,14%	13,25%	71,61%	8970,44%	75,98%	19,6%	50,67%	25,13%	16,62%	73,56%	65,4%
Полдник																		
Итого за Полдник			0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00
% от суточной нормы				0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,0%
Итого в день		1435	181,00	65,51	63,1	164,8	1566,2	0,67	0,61	64	80,94	11	459,6	1002,6	4,7	2,247	319,58	17,18
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				72,79%	68,6%	43,0%	57,6%	48,0%	38,1%	91,4%	8994%	88,4%	38,3%	83,5%	33,6%	2247%	106,5%	95%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

весенне-летний

Возраст:

с 7-11 лет; 12 и старше

Неделя: 1

№ 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	
Завтрак																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / помидор свежий	60	15	0,50	0,06	1,70	9,34	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
291	Грив с птицей	240	50,04	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
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
ПР	Кондитерское изделие	20	5,88	1,70	2,26	13,8	82,34	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	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
Итого за Завтрак		550	77,25	26,33	28,7	87,8	714,6	0,87	0,85	10,76	12,42	1,18	87,42	386,43	0,289	0,004	92,6	4,22
% от суточной нормы				29,26%	31,2%	22,9%	26,3%	61,8%	53,1%	15,4%	1380,3%	9,8%	7,3%	32,2%	2,1%	4,0%	30,9%	23,5%
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	19,72	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
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	12,04	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
268	Котлета " Школьная" запеченная	100	53,01	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
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
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		900	103,75	33,37	37,50	119,94	950,78	0,62	0,98	59,06	0,73	7,99	189,84	475,79	5,74	0,06	102,33	6,86
% от суточной нормы				37,08%	40,8%	31,3%	35,0%	44,3%	61,3%	84,4%	80,8%	66,6%	15,8%	39,6%	41,0%	58,1%	34,1%	38,1%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		1450	181,00	59,70	66,2	207,7	1665,4	1,49	1,83	70	13,15	9	277,3	862,22	6,0	0,062	194,88	11,08
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				66,33%	71,9%	54,2%	61,2%	106,1%	114,4%	99,7%	1461%	76%	23,1%	71,9%	43,1%	62%	65,0%	61,6%

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

четверг

Сезон:

весенне-летний

Возраст:

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	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																		
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	19,49	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
ПР	Йогурт	100	32,00	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
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
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
Итого за Завтрак		588	66,22	21,70	39,26	103,93	855,84	0,35	0,31	17,18	0,07	1,88	218,09	332,41	1,17	2,55	97,79	5,45
% от суточной нормы				24,11%	42,7%	27,1%	31,5%	25,0%	19,1%	24,5%	7,3%	15,7%	18,2%	27,7%	8,3%	2552,0%	32,6%	30,3%
Обед (полноценный рацион питания)																		
67	Винегрет овощной	100	10,49	2,50	5,78	11,28	107,18	0,07	0,05	14,3	1,23	0,33	38,98	56,73	0,02	0,067	26,0	1,17
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	14,27	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,88	0,75	0,011	25,43	1,32
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
338	Фрукт порционно	150	25,99	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	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		1050	114,78	34,80	30,60	98,37	883,7	0,66	0,51	51,76	1,46	6,19	263,73	364,97	3,24	0,124	140,18	8,18
% от суточной нормы				38,66%	33,3%	25,7%	32,5%	47,4%	31,9%	73,9%	161,9%	51,6%	22,0%	30,4%	23,1%	124,2%	46,7%	45,4%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		1638	181,00	56,49	69,9	202,3	1739,6	1,01	0,82	68,93	1,52	8,07	481,82	697,4	4,407	2,676	237,97	13,62
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				62,77%	75,9%	52,8%	64,0%	72,4%	50,9%	98,5%	169%	67,2%	40,2%	58,1%	31,5%	2676,2%	79,3%	76%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 1

Сезон:
Возраст:весенне-летний
с 7-11 лет; 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	7		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	
Завтрак																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / огурец свежий	60	15	0,50	0,06	1,70	9,34	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
591	Гуляш мясной 80/20	100	47,99	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	8,73	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
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
ПР	Кондитерское изделие	30	11,10	1,70	2,26	13,8	82,34	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18
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
Итого за Завтрак молочный		600	89,15	14,28	25,29	87,64	635,35	0,23	0,13	6,56	12,01	1,18	70,60	243,41	1,41	2,56	72,93	2,91
% от суточной нормы				15,87%	27,49%	22,88%	23,36%	16,50%	8,38%	9,37%	1334,56%	9,83%	5,88%	20,28%	10,06%	2555,00%	24,31%	16,2%
Обед (полноценный рацион питания)																		
49	Салат "Витаминный"	100	11,29	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
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	12,12	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	110	44,04	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	14,60	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 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	1,80
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	91,85	55,40	53,4	109,9	1142,9	0,43	0,15	38,3	95,66	8,860	230,86	725,9	2,8	0,01	242,6	11,72
% от суточной нормы				61,56%	58,08%	28,71%	42,02%	30,71%	9,25%	54,65%	10628,67%	73,83%	19,24%	60,49%	19,81%	5,62%	80,86%	65,1%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
% от суточной нормы				0,00	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		1510	181,00	69,68	78,7	197,6	1778,3	0,66	0,28	44,8	107,67	10,04	301,5	969,3	4,18	2,561	315,52	14,63
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				77,43%	85,6%	51,6%	65,4%	47,2%	17,6%	64,0%	11963%	83,7%	25,1%	80,8%	29,9%	2561%	105,2%	81%

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

Неделя: 2
понедельник

Сезон: весенне-летний
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	
Завтрак																		
ПР	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф	170	43,00	3,60	6,00	54,00	288,00	0,10	0,23	0,28	0,03	1,649	111,67	211,23	1,15	0,03	18,32	1,28
ПР	Сгущенное молоко	20	8,26	1,25	0,00	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
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	145	16,36	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
3	Бутерброд с маслом и сыром 30/15/5	50	18,07	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
Итого за Завтрак		585	89,50	13,06	13,8	98,6	650	0,19	0,29	23,34	0,08	2,14	202,88	279,51	1,38	0,032	47,22	6,58
% от суточной нормы				14,51%	15,0%	25,7%	23,9%	13,4%	17,9%	33,3%	8,7%	17,8%	16,9%	23,3%	9,9%	31,5%	15,7%	36,6%
Обед (полноценный рацион питания)																		
67	Винегрет овощной	100	10,49	2,50	5,78	11,28	107,18	0,07	0,05	14,3	1,23	0,33	38,98	56,73	0,02	0,067	26,0	1,17
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,45	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"	100	52,29	18,54	25,86	4,76	325,96	0,23	0,26	0,54	0,05	0,75	60,6	222,3	2,85	0,050	30,6	2,41
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		900	91,50	38,32	40,4	125,8	1020,0	0,8	0,5	26,8	1,3	6,1	191,6	597,2	6,2	0,1	127,5	6,8
% от суточной нормы				42,58%	43,9%	32,8%	37,5%	55,4%	30,4%	38,3%	146,8%	51,1%	16,0%	49,8%	44,6%	134,8%	42,5%	37,7%
Полдник																		
Итого за Полдник		0,000		0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00	
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	
Итого в день		1485	181,00	51,38	54,2	224,4	1670,2	0,96	0,77	50,1	1,40	8,28	394,5	876,7	7,63	0,166	174,69	13,37
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				57,09%	59,0%	58,6%	61,4%	68,7%	48,3%	72%	156%	69%	32,9%	73,1%	54,5%	166%	58,2%	74%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

весенне-летний

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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
86	Соус сметанный	35	4,84	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	170	51,85	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	110	26,50	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак		515	87,00	16,29	14,99	57,14	500,85	0,28	0,40	13,82	0,21	1,49	224,45	394,54	1,19	2,23	98,91	5,40
% от суточной нормы				18,09%	16,3%	14,9%	18,4%	19,9%	24,8%	19,7%	23,1%	12,4%	18,7%	32,9%	8,5%	2230,0%	33,0%	30,0%
Обед (полноценный рацион питания)																		
49	Салат "Витаминный"	100	11,29	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
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	14,27	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
293	Птица, порционная с овощами	110	44,04	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	14,60	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 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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	94,00	49,22	48,2	107,6	1061,5	0,39	0,21	50,1	80,73	9,117	235,15	608,1	3,52	0,02	220,67	11,78
% от суточной нормы				54,69%	52,3%	28,1%	39,0%	28,1%	13,3%	71,6%	8970,4%	76,0%	19,6%	50,7%	25,1%	16,6%	73,6%	65,4%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,0
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		1425	181,00	65,51	63,1	164,8	1562,4	0,67	0,61	63,9	80,94	10,61	459,6	1002,6	4,70	2,247	319,58	17,18
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				72,79%	68,6%	43,0%	57,4%	48,0%	38,1%	91,4%	8994%	88,4%	38,3%	83,5%	33,6%	2247%	106,5%	95%

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

весенне-летний

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	
Завтрак																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / помидор свежий	60	15	0,50	0,06	1,70	9,34	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	50,04	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
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
ПР	Кондитерское изделие	20	5,88	1,70	2,26	13,8	82,34	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	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
Итого за Завтрак		550	77,25	26,33	28,67	87,79	714,59	0,87	0,85	10,76	12,42	1,18	87,4	386,43	0,29	0,00	92,55	4,22
% от суточной нормы				29,26%	31,2%	22,9%	26,3%	61,8%	53,1%	15,4%	1380,3%	9,8%	7,3%	32,2%	2,1%	4,0%	30,9%	23,5%
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	19,72	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
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	12,04	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
268	Котлета " Школьная" запеченная	100	53,01	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
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
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		900	103,75	33,37	37,50	119,94	950,78	0,62	0,98	59,06	0,73	7,99	189,84	475,79	5,74	0,06	102,33	6,86
% от суточной нормы				37,08%	40,8%	31,3%	35,0%	44,3%	61,3%	84,4%	80,8%	66,6%	15,8%	39,8%	41,0%	58,1%	34,1%	38,1%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		1450	181,00	59,70	66,2	207,7	1665,4	1,49	1,83	69,8	13,15	9,17	277,3	862,2	6,03	0,062	194,88	11,08
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				66,33%	71,9%	54,2%	61,2%	106,1%	114,4%	99,7%	1461%	76,4%	23,1%	71,9%	43,1%	62%	65,0%	62%

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:

весенне-летний

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	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																		
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	19,49	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
ПР	Йогурт	100	32,00	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
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
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
Итого за Завтрак		588	66,22	21,70	39,3	103,9	855,8	0,35	0,31	17,18	0,07	1,88	218,09	332,41	1,17	2,552	97,79	5,45
% от суточной нормы				24,11%	42,7%	27,1%	31,5%	25,0%	19,1%	24,5%	7,3%	15,7%	18,2%	27,7%	8,3%	2552,0%	32,6%	30,3%
Обед (полноценный рацион питания)																		
67	Винегрет овощной	100	10,49	2,50	5,78	11,28	107,18	0,07	0,05	14,3	1,23	0,33	38,98	56,73	0,02	0,067	26,0	1,17
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	14,27	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,88	0,75	0,011	25,43	1,32
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
338	Фрукт порционно	150	25,99	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	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		1050	114,78	34,80	30,6	98,4	883,7	0,66	0,51	51,8	1,46	6,187	263,7	365,0	3,24	0,12	140,2	8,18
% от суточной нормы				38,66%	33,3%	25,7%	32,5%	47,4%	31,9%	73,9%	161,9%	51,6%	22,0%	30,4%	23,1%	124,2%	46,7%	45,4%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		1638	181,00	56,49	69,9	202,3	1739,6	1,01	0,82	68,9	1,52	8,07	481,8	697,4	4,41	2,676	237,97	13,62
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				62,77%	75,9%	52,8%	64,0%	72,4%	50,9%	98,5%	169%	67,2%	40,2%	58,1%	31,5%	2676%	79,3%	76%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

весенне-летний

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	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																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / огурец свежий	60	15	0,50	0,06	1,70	9,34	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
591	Гуляш мясной 80/20	100	47,99	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	8,73	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
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
ПР	Кондитерское изделие	30	11,10	1,70	2,26	13,8	82,34	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18
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
Итого за Завтрак		600	89,15	14,28	25	88	635,4	0,23	0,13	6,56	12,01	1,2	70,6	243,4	1,4	2,56	72,9	2,91
% от суточной нормы				15,87%	27,5%	22,9%	23,4%	16,5%	8,4%	9,4%	1334,6%	9,8%	5,9%	20,3%	10,1%	2555,0%	24,3%	16,2%
Обед (полноценный рацион питания)																		
49	Салат "Витаминный"	100	11,29	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
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	12,12	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	110	44,04	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	14,60	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 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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	91,85	55,40	53,4	109,9	1142,9	0,4	0,15	38,3	95,7	8,86	230,9	725,9	2,8	0,006	242,6	11,72
% от суточной нормы				61,56%	58,1%	28,7%	42,0%	30,7%	9,3%	54,7%	10628,7%	73,8%	19,2%	60,5%	19,8%	5,6%	80,9%	65,1%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		1510	181,00	69,68	78,7	197,6	1778,3	0,66	0,28	44,8	107,67	10,04	301,5	969,3	4,18	2,561	315,52	14,63
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				77,43%	85,6%	51,6%	65,4%	47,2%	17,6%	64,0%	11963%	83,7%	25,1%	80,8%	29,9%	2561%	105,2%	81%

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.