

Согласовано:
Директор
МБОУ «Иловская Средняя
Общеобразовательная Школа»



Лутова Н. М

Утверждаю:
Председатель кооператива
СПСК "БизнесЦентр"



Н.И.Фомина

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

***В Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении «Иловская
Средняя Общеобразовательная Школа» Алексеевского городского округа
для обучающихся с 12 и старше
(предоставление горячих завтраков и обедов)***

Согласовано:
Директор



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

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

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-зимний

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	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																		
ПР	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф	180	45,00	3,60	6,00	54,00	288,00	0,11	0,24	0,29	0,03	1,746	118,24	223,65	1,22	0,03	19,40	1,36
ПР	Сгущенное молоко	20	8,84	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
3	Бутерброд с маслом и сыром 30/25/5	60	15,35	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
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
Итого за Завтрак		660	73,00	17,16	19,73	105,89	673,31	0,23	0,59	15,95	0,13	2,33	433,45	460,93	2,22	0,05	67,30	4,58
% от суточной нормы				19,07%	21,45%	27,65%	24,75%	16,66%	36,69%	22,79%	14,16%	19,40%	36,1%	38,41%	15,87%	49,00%	22,43%	25,4%
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 56	Салат из свежей капусты "Молодость"/квашенная капуста/	100	8,48	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	10,45	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" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	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
ПР	Кондитерское изделие(Печенье)	20	4,51	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
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)		920	94,00	39,02	42,1	138	1085,0	0,9	0,6	33,1	12,08	7,03	277	642,1	7,136	0,075	147,3	6,97
% от суточной нормы				43,36%	45,71%	35,93%	39,89%	64,33%	39,54%	47,30%	1342,70%	58,59%	23,1%	53,50%	50,97%	74,80%	49,11%	38,7%
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		1580	167,00	56,18	61,8	243,5	1758,3	1,13	1,22	49,1	12,21	9,36	710,1	1103,0	9,36	0,124	214,64	11,55
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				62,42%	67,2%	63,6%	64,6%	81,0%	76,2%	70,1%	1357%	78%	59,2%	91,9%	66,8%	124%	71,5%	64%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-зимний

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	7		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	110	12,50	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	73,00	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%	16,29%	14,92%	18,41%	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	0,0	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%	0,00%
Итого в день		1425	167,00	65,51	63,1	164,8	1562,4	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%	57,4%	48,0%	38,1%	91,4%	8994%	88,4%	38,3%	83,5%	33,6%	2247%	106,5%	95%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Неделя: 1

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

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	Ca	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 / Огурец свежий	66	16,63	0,55	0,07	1,87	10,27	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	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		536	73,00	24,68	26,4	74,2	633,2	0,84	0,82	10,63	0,46	0,79	63,24	337,03	0,089	0,002	73,8	4,04
% от суточной нормы				27,42%	28,7%	19,4%	23,3%	59,9%	51,3%	15,2%	51,4%	6,6%	5,3%	28,1%	0,6%	2,0%	24,6%	22,4%
Обед (полноценный рацион питания)																		
*45	Салат из белокачанной капусты с морковью/соленые огурцы/	100	9,97	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	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 (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	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	94,00	34,37	36,35	126,61	971,10	0,62	0,43	64,23	0,84	5,99	189,84	453,46	5,58	0,06	88,83	7,03
% от суточной нормы				38,19%	39,5%	33,1%	35,7%	44,3%	28,7%	91,8%	93,7%	49,9%	15,8%	37,8%	39,8%	56,7%	29,6%	39,1%
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		1436	167,00	59,05	62,8	200,8	1604,3	1,46	1,25	75	1,31	7	253,1	790,49	5,7	0,059	162,66	11,07
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				65,61%	68,2%	52,4%	59,0%	104,3%	78,0%	106,9%	145%	56%	21,1%	65,9%	40,5%	59%	54,2%	61,5%

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
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
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	17,50	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
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	100	29,68	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
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		605	73,00	17,11	24,74	102,76	702,16	0,24	0,34	17,70	0,12	2,71	432,55	407,03	1,06	0,05	95,24	5,24
% от суточной нормы				19,01%	26,9%	26,8%	25,8%	17,1%	21,3%	25,3%	13,7%	22,5%	36,0%	33,9%	7,5%	53,0%	31,7%	29,1%
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	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
82	Борщ со свежей капустой на и/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
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	Кондитерское изделие	20	7,35	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 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)		920	94,00	33,93	31,67	107,34	850,1	0,60	0,50	37,06	12,18	6,21	277,28	389,38	4,11	0,074	145,33	6,39
% от суточной нормы				37,70%	34,4%	28,0%	31,3%	42,8%	31,5%	52,9%	1353,8%	51,8%	23,1%	32,4%	29,4%	73,9%	48,4%	35,5%
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		1525	167,00	51,04	56,4	210,1	1552,2	0,84	0,84	54,76	12,31	8,92	709,83	796,4	5,164	0,127	240,57	11,63
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				56,71%	61,3%	54,9%	57,1%	59,9%	52,7%	78,2%	1367%	74,3%	59,2%	66,4%	36,9%	126,9%	80,2%	65%

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 1

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	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
71	Кукуруза консервированная	40	9,95	1,73	3,71	4,82	59,58	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
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		550	73,00	13,81	26,68	76,96	603,25	0,21	0,10	6,43	0,05	0,79	46,42	194,01	1,21	2,55	54,21	2,73
% от суточной нормы				15,34%	29,00%	20,09%	22,18%	14,64%	6,50%	9,19%	5,67%	6,58%	3,87%	16,17%	8,64%	2553,00%	18,07%	15,2%
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
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	46,19	16,82	13,6	6,7	216,18	0,08	0,28	0,93	0,25	0,026	92,17	231,0	2,85	0,038	37,32	2,41
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)		900	94,00	39,13	39,7	107,8	944,7	0,42	0,43	39,1	15,29	8,886	220,84	707,7	5,6	0,04	241,8	11,09
% от суточной нормы				43,48%	43,12%	28,14%	34,73%	30,00%	26,75%	55,91%	1698,67%	74,05%	18,40%	58,98%	40,16%	43,62%	80,61%	61,6%
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		1450	167,00	52,94	66,3	184,8	1548,0	0,63	0,53	45,6	15,34	9,68	267,3	901,8	6,83	2,597	296,05	13,82
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				58,83%	72,1%	48,2%	56,9%	44,6%	33,3%	65,1%	1704%	80,6%	22,3%	75,1%	48,8%	2597%	98,7%	77%

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

понеделник

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	7		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																		
203	Макаронные изделия отварные с сыром 180/25	205	26,27	11,17	10,28	31,78	264,00	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
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		543	73,00	23,74	33,9	67,8	671	0,29	0,12	12,99	0,06	1,76	49,53	139,61	2,10	2,554	35,70	4,85
% от суточной нормы				26,38%	36,9%	17,7%	24,7%	20,6%	7,3%	18,6%	6,2%	14,7%	4,1%	11,6%	15,0%	2553,8%	11,9%	27,0%
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 56	Салат из свежей капусты "Молодость"/квашенная капуста/	100	8,48	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
88	Щи из свежей капусты на м/б	250	14,28	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
268	Котлета " Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	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
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
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	94,00	31,10	44,5	113,5	979,2	0,6	0,4	35,4	0,2	4,2	245,8	479,3	6,3	0,1	117,6	5,9
% от суточной нормы				34,56%	48,4%	29,6%	36,0%	39,8%	26,3%	50,5%	26,0%	35,4%	20,5%	39,9%	44,9%	61,0%	39,2%	32,9%
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	0,0	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		1443	167,00	54,84	78,5	181,3	1650,4	0,85	0,54	48,4	0,29	6,00	295,3	618,9	8,39	2,615	153,35	10,78
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				60,93%	85,3%	47,3%	60,7%	60,4%	33,5%	69%	32%	50%	24,6%	51,6%	59,9%	2615%	51,1%	60%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Неделя: 2

Сезон:

Возраст:

осенне-зимний

с 7-11 лет; 12 и старше

№ реп.	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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
ПР	Сгущенное молоко	15	4,84	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	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	100	12,50	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
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
Итого за Завтрак		685	73,00	21,53	19,64	62,12	586,63	0,36	0,70	16,48	0,28	1,78	505,76	603,10	2,07	0,04	130,73	5,45
% 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%
Обед (полноценный рацион питания)																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец соленный	100	15,11	0,83	0,10	2,83	15,57	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
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
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	94,00	52,29	37,1	111,4	989,3	0,56	0,20	20,5	80,66	6,647	213,76	711,3	3,49	0,02	232,44	11,11
% от суточной нормы				58,10%	40,3%	29,1%	36,4%	39,9%	12,4%	29,3%	8962,2%	55,4%	17,8%	59,3%	25,0%	17,6%	77,5%	61,7%
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	0,000	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%	
Итого в день		1595	167,00	73,81	56,7	173,5	1575,9	0,92	0,90	37,0	80,94	8,43	719,5	1314,4	5,56	0,058	363,17	16,56
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				82,01%	61,7%	45,3%	57,9%	65,5%	56,4%	52,8%	8993%	70,2%	60,0%	109,5%	39,7%	58%	121,1%	92%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	
Завтрак																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	66	16,63	0,55	0,07	1,87	10,27	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	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		536	73,00	24,68	26,42	74,16	633,18	0,84	0,82	10,63	0,46	0,79	63,2	337,03	0,09	0,00	73,83	4,04
% от суточной нормы			27,42%	28,7%	19,4%	23,3%	59,9%	51,3%	15,2%	51,4%	6,6%	5,3%	28,1%	0,6%	2,0%	24,6%	22,4%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	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	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
259	Жаркое по- домашнему	240	58,14	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	Кондитерское изделие (Печенье/конфета)	20	5,26	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 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)		880	94,00	27,78	29,54	121,74	864,02	0,49	0,43	85,05	12,64	4,95	185,51	498,08	6,57	0,02	137,81	8,15
% от суточной нормы			30,87%	32,1%	31,8%	31,8%	35,0%	26,8%	121,5%	1404,1%	41,3%	15,5%	41,5%	47,0%	23,9%	45,9%	45,3%	
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	0,00	0,0	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%	0,0%
Итого в день		1416	167,00	52,46	56,0	195,9	1497,2	1,33	1,25	95,7	13,10	5,74	248,7	835,1	6,66	0,026	211,64	12,19
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				58,29%	60,8%	51,1%	55,0%	94,9%	78,0%	136,7%	1456%	47,8%	20,7%	69,6%	47,6%	26%	70,5%	68%

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

четверг

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		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																			
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	20,12	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	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	17,50	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	
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	130	29,05	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	
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		635	73,00	17,11	24,7	102,8	702,2	0,25	0,34	17,70	0,12	2,71	432,55	407,03	1,06	0,053	95,24	5,24	
% от суточной нормы				19,01%	26,9%	26,8%	25,8%	17,5%	21,3%	25,3%	13,8%	22,6%	36,0%	33,9%	7,5%	53,0%	31,7%	29,1%	
Обед (полноценный рацион питания)																			
*29	Салат из капусты с огурцом/Огурцы соленые/	100	10,99	1,28	3,40	3,76	50,80	0,030	0,03	33,3	0,017	0,13	42,83	22,70	0,280	0,050	15,00	0,46	
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	15,07	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	49,67	15,24	5,8	10,2	153,80	0,09	0,08	0,24	0,001	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	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		900	94,00	29,79	17,3	117,8	746,1	0,39	0,26	60,2	0,98	5,129	148,7	312,6	5,30	0,10	80,6	5,53	
% от суточной нормы				33,10%	18,8%	30,8%	27,4%	27,9%	16,3%	86,0%	109,2%	42,7%	12,4%	26,0%	37,9%	98,8%	26,9%	30,7%	
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%	0,0%	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%	0,0%
Итого в день		1535	167,00	46,90	42,0	220,6	1448,3	0,64	0,60	77,9	1,11	7,84	581,2	719,6	6,35	0,152	175,79	10,77	
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				52,11%	45,7%	57,6%	53,2%	45,4%	37,6%	111,3%	123%	65,3%	48,4%	60,0%	45,4%	152%	58,6%	60%	

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	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
71	Кукуруза консервированная	40	9,97	1,73	3,71	4,82	59,58	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
171	Каша пшеничная с маслом сливочным	180	8,71	6,57	4,19	32,32	193,27	0,06	0,03	0,00	0,030	2,55	18,12	157,03	0,89	0,001	104,45	3,55
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
Итого за Завтрак		550	73,00	15,94	24	65	544,7	0,23	0,11	6,43	0,03	3,3	46,6	255,8	2,1	2,55	125,2	5,57
% от суточной нормы				17,71%	26,6%	17,0%	20,0%	16,4%	6,9%	9,2%	3,7%	27,8%	3,9%	21,3%	15,0%	2553,0%	41,7%	30,9%
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
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
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)		900	94,00	41,28	35,6	102,1	894,4	0,9	1,12	40,9	0,1	7,9	262,3	384,2	2,9	0,047	142,1	6,14
% от суточной нормы				45,86%	38,7%	26,7%	32,9%	61,4%	70,1%	58,4%	14,4%	65,8%	21,9%	32,0%	20,5%	47,2%	47,4%	34,1%
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		1450	167,00	57,22	60,1	167,4	1439,1	1,09	1,23	47,3	0,16	11,24	308,9	640,0	4,97	2,600	267,27	11,71
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				63,58%	65,3%	43,7%	52,9%	77,8%	76,9%	67,6%	18%	93,7%	25,7%	53,3%	35,5%	2600%	89,1%	65%

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.