

Согласовано:
Директор



Перспективное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для ОГБОУ, МОУ Валуйского, Волоконовского, Вейделевского районов на 2025 год

Рацион: Школа

понеделник

Сезон:

осенне-зимний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на весенний период

Неделя: 1

Возраст:

с 7-11 лет

№ 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	Подгарнировка/Капуста квашенная с луком и растительным маслом	60	6,73	1,57	12,03	8,78	149,70	0,050	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,85	0,500	0,002	16,63	0,57
291	Плов с мясом 50/170	220	52,19	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
41	Сыр порционно	9	10,81	1,60	1,720	0,024	21,360	0,000	0,002	0,000	35,400	0,000	0,600	1,200	0,001	0,000	0,000	0,000
ПР	Батон нарезка	30	3,39	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 200/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак		524	77,65	25,44	37,92	77,16	751,17	0,82	0,80	27,94	35,82	3,26	86,08	334,34	0,53	0,00	80,90	4,20
% от суточной нормы			28,27%	41,22%	20,15%	27,62%	58,43%	49,88%	39,91%	3980,22%	27,17%	7,2%	27,86%	3,76%	3,30%	26,97%	23,3%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	8,94	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
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,52	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
261	Птица тушенная с овощами 100/30	130	49,81	33,09	27,34	8,82	414,37	0,090	0,00	0,05	80,620	0,000	102,19	249,19	0,000	0,000	38,07	3,04
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	18,01	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,068	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 пшеничный	30	2,25	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,04	0,00	0,00	2,40	14,00	63,20	1,20	0,00	0,00	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		930	97,19	52,85	42,1	122	1079,5	ЛОЖЬ	0,2	21,0	80,68	8,48	254	793,3	5,422	0,034	245,6	10,88
% от суточной нормы		0,81	58,72%	45,76%	31,89%	39,69%	0,00%	14,96%	30,06%	8964,19%	70,70%	21,2%	66,10%	38,73%	34,29%	81,86%	60,4%	
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%	0,00%	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		1454	174,84	78,29	80,02	199,30	1830,68	0,82	1,04	48,98	116,50	11,74	340,50	1127,60	5,95	0,04	326,49	15,08
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			86,99%	87,0%	52,0%	67,3%	58,4%	64,8%	70,0%	12944%	98%	28,4%	94,0%	42,5%	38%	108,8%	84%	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст:

с 7-11 лет

№ 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	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																		
362	Пудинг из творога со сметанным соусом 150/33	183	73,12	14,04	13,53	29,65	296,60	0,24	0,38	0,88	0,200	1,28	203,25	390,21	1	0,019	88,36	2,38
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
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		583	77,65	19,90	19,99	54,27	476,66	0,32	0,70	6,38	0,27	1,63	451,30	579,99	1,94	0,04	121,60	3,37
% от суточной нормы				22,11%	21,73%	14,17%	17,52%	22,86%	43,56%	9,11%	29,67%	13,60%	37,6%	48,33%	13,84%	37,00%	40,53%	18,7%
Обед (полноценный рацион питания)																		
ПР	Капуста квашенная с луком и растительным маслом	100	10,41	1,57	12,03	8,78	149,70	0,050	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,85	0,500	0,002	16,63	0,57
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	11,98	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 тушеная в томате с овощами	120	43,27	24,24	14,48	2,49	237,30	0,24	0,20	3,15	0,037	0,40	103,33	50,11	1,1	0,1	34,75	1,10
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	21,62	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 (компотная смесь)	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	2,76	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	2,25	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	98,00	36,41	38,77	94,19	871,31	0,65	0,52	48,61	0,22	8,26	258,80	339,44	3,96	0,07	127,59	5,56
% от суточной нормы		0		40,45%	42,14%	24,59%	32,03%	46,14%	32,75%	69,45%	23,89%	68,81%	21,6%	28,29%	28,28%	70,20%	42,53%	30,9%
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%	0,0%
Итого в день		1503	175,65	56,31	58,8	148,5	1348,0	0,97	1,22	55	0,48	10	710,1	919,4	5,9	0,107	249,19	8,93
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				62,56%	63,9%	38,8%	49,6%	69,0%	76,3%	78,6%	54%	82,4%	59,2%	76,6%	42,1%	107%	83,1%	50%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Неделя: 1

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

с 7-11 лет

№ 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 и сахарной пудрой 160/5	165	47,65	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
377	Чай с лимоном 200/5	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно	190	25,47	1,50	0,50	2,10	125,60	0,04	0,02	10	0,02	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак		555	77,65	5,36	6,6	71,3	476,1	0,11	0,19	13,09	0,04	1,42	24,24	169,88	0,857	0,022	27,2	3,98
% от суточной нормы				5,96%	7,1%	18,6%	17,5%	7,9%	11,9%	18,7%	4,4%	11,9%	2,0%	14,2%	6,1%	22,0%	9,1%	22,1%
*Итого за Завтрак (осенний период)																		
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 56	Икра морковная собс.приготовления	10	14,71	2,20	4,6	10,9	93,70	0,050	0,000	5,12	0,000	0,000	30,6	70,0	0,0000	0,000	41,3	1,22
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	10,65	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	49,45	18,50	25,86	4,76	325,80	0,22	0,15	0,53	0,10	0,01	60,56	222,37	2,85	0,05	30,56	2,41
203	Макаронные изделия отварные с м/с	180	10,97	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	6,40	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	2,76	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	2,25	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)		810	97,19	34,95	38,77	119,44	966,44	0,58	0,32	25,40	0,73	5,69	161,67	485,96	5,24	0,06	115,40	8,19
% от суточной нормы			0,81	38,83%	42,1%	31,2%	35,5%	41,7%	20,2%	36,3%	80,6%	47,4%	13,5%	40,5%	37,5%	55,1%	38,5%	45,5%
Полдник																		
Итого за Полдник																		
% от суточной нормы			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
Итого в день		1365	174,84	40,31	45,3	190,8	1442,5	0,69	0,51	38	0,77	7	185,9	655,84	6,1	0,077	142,57	12,17
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				44,79%	49,3%	49,8%	53,0%	49,5%	32,1%	55,0%	85%	59%	15,5%	54,7%	43,6%	77%	47,5%	67,6%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

с 7-11 лет

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	200	28,06	7,30	12,50	54,30	358,90	0,14	0,18	3,35	0,037	1,3	147,60	198,60	0	0,000	57,80	1,30
3	Булочка Ромашка	50	17,00	3,81	2,77	17,77	142,90	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
377	Чай с лимоном 200/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно яблоко	200	28,06	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		655	77,65	12,87	15,83	89,39	658,76	0,22	0,23	26,25	0,08	1,76	187,65	230,38	0,08	0,00	81,04	6,57
% от суточной нормы				14,30%	17,2%	23,3%	24,2%	15,7%	14,4%	37,5%	8,6%	14,7%	15,6%	19,2%	0,6%	4,0%	27,0%	36,5%
Обед (полноценный рацион питания)																		
49	Капуста квашенная с горошком консервированным	100	14,62	1,57	12,03	8,78	149,70	0,050	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,85	0,500	0,002	16,63	0,56
96	Рассольник ленинградский на м/б	250	15,30	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,00	0,040	0,00	25,30	71,10	0,38	0,003	26,70	0,95
259	Жаркое по- домашнему	220	55,86	15,69	16,51	28,06	323,63	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65
699	Напиток лимонный	200	6,40	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	2,76	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	2,25	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)		840	97,19	24,12	35,31	93,09	786,7	0,53	0,41	79,54	0,10	6,18	133,35	422,84	5,94	0,009	119,98	7,76
% от суточной нормы			0,81	26,80%	38,4%	24,3%	28,9%	37,7%	25,4%	113,6%	11,3%	51,5%	11,1%	35,2%	42,4%	9,0%	40,0%	43,1%
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		1495	174,84	36,99	51,1	182,5	1445,5	0,75	0,64	105,79	0,18	7,94	321,00	653,2	6,015	0,013	201,02	14,33
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				41,10%	55,6%	47,6%	53,1%	53,4%	39,8%	151,1%	20%	66,2%	26,8%	54,4%	43,0%	13,0%	67,0%	80%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 1

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

с 7-11 лет

№ 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																		
57	Подгарнировка/Салат из соленых оурцов с луком с маслом растительным	50	9,95	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
437	Гуляш 50/50	100	42,71	13,70	13,40	2,80	187,00	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65
171	Рис отварной с маслом	180	15,33	7,88	5,028	38,78	231,92	0,36	0,05	0,00	0,036	3,06	27,35	188,43	1,07	0,002	78,85	2,64
ПР	Батон нарезка	50	5,13	2,53	0,267	16,400	78,133	0,033	0,017	0,733	0,000	1,167	6,667	21,667	0,013	0,002	0,000	0,367
377	Чай с лимоном 200/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак молочный		585,00	77,65	25,81	23,84	81,75	645,20	0,65	0,33	47,56	0,11	4,83	132,84	502,60	5,67	0,02	166,99	8,93
% от суточной нормы				28,67%	25,91%	21,34%	23,72%	46,43%	20,63%	67,95%	12,52%	40,28%	11,07%	41,88%	40,46%	22,33%	55,66%	49,6%
Обед (полноценный рацион питания)																		
ПР	Капуста квашенная с луком и растительным маслом	100	11,07	1,66	12,75	9,31	158,68	0,050	0,05	21,91	0,002	2,65	34,80	35,88	0,530	0,002	17,63	0,60
82	Борщ Сибирский с фасолью на м/б	250	14,62	2,21	3,31	15,92	102,36	0,063	0,063	23,75	0,920	0,12	53,88	60,94	1,62	0,004	28,05	1,00
293	Птица запеченная с овощами 100/30	130	50,62	24,29	13,88	0,21	223,01	0,11	0,24	0,03	0	0	24,9	2,04	0	0	21,82	2,37
203	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	10,97	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 (компотная смесь)	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	2,76	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	30,00	2,25	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,44	0,00	0,70	4,00	13,00	0,01	0,00	0,00	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		900	97,19	39,22	34,72	113,43	923,23	0,43	0,44	48,63	0,96	7,57	151,48	233,81	4,37	0,01	88,76	6,15
% от суточной нормы		0,81		43,58%	37,73%	29,62%	33,94%	30,79%	27,44%	69,47%	106,89%	63,08%	12,62%	19,48%	31,24%	10,80%	29,59%	34,2%
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		1485	174,84	65,03	58,6	195,2	1568,4	1,08	0,77	96,2	1,07	12,40	284,3	736,4	10,04	0,033	255,75	15,08
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				72,26%	63,6%	51,0%	57,7%	77,2%	48,1%	137,4%	119%	103,4%	23,7%	61,4%	71,7%	33%	85,3%	84%

Рацион: Школа

понедельник

Неделя: 2

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

с 7-11 лет

№ 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	Поджаривка/Капуста квашенная с луком и растительным маслом	60	6,73	1,57	12,03	8,78	149,70	0,050	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,85	0,500	0,002	16,63	0,57
291	Плов с мясом	220	52,19	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
41	Сыр порционно	9	10,81	1,33	1,430	0,020	17,800	0,000	0,003	0,000	29,500	0,000	0,500	1,000	0,002	0,000	0,000	0,000
ПР	Батон нарезка	30	3,39	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 200/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак		524	77,65	25,17	37,63	77,16	747,61	0,82	0,80	27,94	29,92	3,26	85,98	334,14	0,53	0,00	80,90	4,20
% от суточной нормы				27,97%	40,9%	20,1%	27,5%	58,4%	49,9%	39,9%	3324,7%	27,2%	7,2%	27,8%	3,8%	3,3%	27,0%	23,3%
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 56	Икра кабачковая пром.производства	100	26,49	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
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	12,27	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
279	Тефтели "Детские" с соусом 80/50	130	37,72	13,49	16,2	17,2	264,10	0,18	0,15	0,36	0,009	0,01	14,6	159,3	2,29	0,035	23,3	2,29
203	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	10,97	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,73	0,22	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	2,76	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	2,25	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)		930	97,19	28,64	29,2	130,2	894,2	0,6	0,5	68,4	0,2	5,7	220,5	409,5	5,9	0,1	98,5	7,5
% от суточной нормы				31,82%	31,8%	34,0%	32,9%	44,2%	29,1%	97,7%	17,1%	47,5%	18,4%	34,1%	42,0%	54,8%	32,8%	41,5%
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		1454	174,84	53,81	66,9	207,4	1641,8	1,44	1,26	96,3	30,08	8,96	306,5	743,7	6,41	0,058	179,39	11,67
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				59,79%	72,7%	54,1%	60,4%	102,6%	79,0%	138%	3342%	75%	25,5%	62,0%	45,8%	58%	59,8%	65%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст:

с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
																			4
Завтрак																			
362	Пудинг из творога со сметанным соусом 150/33	180	73,12	14,04	13,53	29,65	296,60	0,24	0,38	0,88	0,200	1,28	203,25	390,21	1	0,019	88,36	2,38	
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
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		580	77,65	19,90	19,99	54,27	476,66	3,00	0,70	6,38	0,27	1,63	451,30	579,99	1,94	0,04	121,60	3,37	
% от суточной нормы				22,11%	21,7%	14,2%	17,5%	214,3%	43,6%	9,1%	29,7%	13,6%	37,6%	48,3%	13,8%	37,0%	40,5%	18,7%	
Обед (полноценный рацион питания)																			
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	9,70	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	
96	Рассольник ленинградский на м/б	250	15,30	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,00	0,040	0,00	25,30	71,10	0,38	0,003	26,70	0,95	
293	Птица запеченная с овощами 100/30	130	49,81	24,29	13,88	0,21	223,01	0,11	0,24	0,03	0	0	24,9	2,04	0	0	21,82	2,37	
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180	10,97	7,88	5,028	38,78	231,92	0,36	0,05	0,00	0,036	3,06	27,35	188,43	1,07	0,002	78,85	2,64	
699	Напиток лимонный	200	6,40	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	2,76	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	2,25	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)		930	97,19	40,46	30,8	103,8	854,0	0,72	0,46	34,0	0,09	6,527	150,66	382,2	3,37	0,02	164,02	9,96	
% от суточной нормы		0,81	44,96%	33,4%	27,1%	31,4%	51,8%	28,7%	48,5%	10,3%	54,4%	12,6%	31,9%	24,1%	23,7%	54,7%	55,3%		
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		1510	174,84	60,36	50,8	158,1	1330,6	3,72	1,16	40,3	0,36	8,16	602,0	962,2	5,31	0,061	285,62	13,33	
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				67,07%	55,2%	41,3%	48,9%	266,0%	72,3%	57,6%	40%	68,0%	50,2%	80,2%	37,9%	61%	95,2%	74%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Неделя: 2

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	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																		
57	Подгарнировка/Салат из соленых огурцов с луком с маслом растительным	60	11,60	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
437	Гуляш 50/50	100	42,71	13,70	13,40	2,80	187,00	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65
171	Рис отварной с маслом	180	15,33	7,88	5,028	38,78	231,92	0,36	0,05	0,00	0,036	3,06	27,35	188,43	1,07	0,002	78,85	2,64
ПР	Батон нарезка	30	3,48	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 200/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак		575,00	77,65	24,79	23,73	75,19	613,94	0,64	0,32	47,27	0,11	4,37	130,17	493,93	5,66	0,02	166,99	8,78
% от суточной нормы				27,55%	25,8%	19,6%	22,6%	45,5%	20,2%	67,5%	12,5%	36,4%	10,8%	41,2%	40,4%	21,7%	55,7%	48,8%
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным (Огурец/помидор соленые)	100	8,95	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	11,04	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
255	Рыбные биточки	100	45,67	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0,07	0,42	0,000	0	39,14	124,9	0,0	0,000	30,00	0,74
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	21,62	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 (компотная смесь)	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	2,76	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	2,25	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	97,19	21,11	23,12	110,74	738,00	0,47	0,38	25,05	0,71	6,14	162,28	424,62	2,61	0,02	120,42	5,64
% от суточной нормы		0,81		23,46%	25,1%	28,9%	27,1%	33,3%	24,0%	35,8%	78,5%	51,2%	15,2%	35,4%	18,7%	22,1%	40,1%	31,4%
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		1475	174,84	45,90	46,8	185,9	1351,9	1,10	0,71	72,3	0,82	10,51	312,4	918,6	8,27	0,044	287,41	14,42
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				51,01%	50,9%	48,5%	49,7%	78,8%	44,2%	103,3%	91%	87,6%	26,0%	76,5%	59,1%	44%	95,8%	80%

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержащие (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

Неделя: 2

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Э		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																		
175	Каша молочная "Дружба"	180	26,12	4,14	5,94	30,21	190,88	0,160	0,12	4,02	0,040	0	152,88	220,20	0,000	0,000	66,12	0,36
3	Булочка Ромашка	50	17,00	3,81	2,77	17,77	142,90	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
пр	Сок натуральный пром.производства	200	30,00	0,20	0,20	22,60	90,00	0,00	0,00	1,80	0	0,00	16,00	14,00	0,00	0,000	1,00	0,20
377	Чай с лимоном 200/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак		635	77,65	8,41	8,97	85,80	486,24	0,20	0,15	18,72	0,06	0,26	192,93	254,98	0,05	0,00	81,36	3,63
% от суточной нормы				9,34%	9,8%	22,4%	17,9%	14,3%	9,4%	26,7%	6,7%	2,2%	16,1%	21,2%	0,3%	2,0%	27,1%	20,2%
Обед (полноценный рацион питания)																		
*45	капуста квашенная с раст.маслом	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
84	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	250	15,96	2,44	6,41	11,11	111,89	0,030	0,030	11,39	0,05	0,09	45,49	29,96	1,440	0,002	15,35	0,49
261	Птица тушенная с овощами 100/30	130	49,81	33,09	27,34	8,82	414,37	0,090	0,00	0,05	80,620	0,000	102,19	249,19	0,000	0,000	38,07	3,04
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	10,97	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 (компотная смесь)	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	2,76	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	2,25	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)		930	97,19	48,09	40,7	117,3	1028,4	0,43	0,23	40,2	80,83	5,39	232,6	445,6	4,00	0,01	92,2	6,71
% от суточной нормы				53,43%	44,2%	30,6%	37,8%	30,6%	14,5%	57,4%	8980,9%	44,9%	19,4%	37,1%	28,6%	8,5%	30,7%	37,3%
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		1565	174,84	56,50	49,7	203,1	1514,7	0,63	0,38	58,9	80,89	5,65	425,5	700,6	4,04	0,010	173,54	10,34
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				62,78%	54,0%	53,0%	55,7%	44,9%	23,9%	84,2%	8988%	47,1%	35,5%	58,4%	28,9%	10%	57,8%	57%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст:

с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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																		
ПР	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5	165	47,65	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
7+RC:RC	Чай с лимоном 200/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно	190	25,47	1,50	0,50	2,10	125,60	0,04	0,02	10	0,02	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак		560	77,65	5,36	6,56	71	476,1	0,11	0,19	13,09	0,04	1,4	24,2	169,9	0,9	0,02	27,2	3,98
% от суточной нормы				5,96%	7,1%	18,6%	17,5%	7,9%	11,9%	18,7%	4,4%	11,9%	2,0%	14,2%	6,1%	22,0%	9,1%	22,1%
Обед (полноценный рацион питания)																		
67	Винегрет овощной(Огурец/помидор соленые)	100	11,54	2,50	5,78	11,28	107,18	0,07	0,05	14,33	1,230	0,33	38,98	56,73	0,02	0,067	26,02	1,17
87	Суп с рыбными консервами	250	15,15	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	0,00	9,11	15,000	0,00	45,30	176,53	0,00	0,000	47,35	0,00
259	Жаркое по- домашнему	220	55,86	15,69	16,51	28,06	323,83	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65
699	Напиток лимонный	200	6,40	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	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Кондитерское изделие	15	3,23	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	2,25	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)		855	97,19	32,76	33,6	106,7	860,1	0,6	0,36	66,4	28,3	4,40	183,7	600,6	5,3	0,073	168,7	7,60
% от суточной нормы				36,40%	36,5%	27,9%	31,6%	39,4%	22,6%	94,9%	3138,9%	36,7%	15,3%	50,0%	37,7%	73,0%	56,2%	42,2%
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		1415	174,84	38,12	40,2	178,0	1336,1	0,66	0,55	79,5	28,29	5,82	207,9	770,4	6,13	0,095	195,91	11,58
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				42,36%	43,6%	46,5%	49,1%	47,2%	34,5%	113,6%	3143%	48,5%	17,3%	64,2%	43,8%	95%	65,3%	64%

Рекомендуется использование продуктов и сырья по ГОСТам на детскую продукцию для питания детей старше 3-х лет и на специализированное сырье для производства продукции