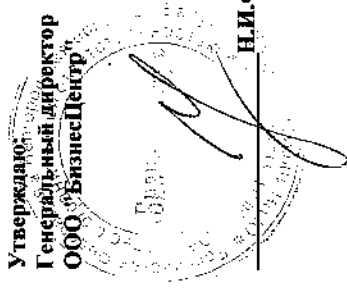


Согласовано:  
Директор  
МБОУ «Покровская Средняя  
Общеобразовательная Школа»



Ильченко С. П.

Утверждено  
Генеральный директор  
ООО «БизнесЦентр»



Н.И. Фомнинова

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

**В Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении  
«Покровская Средняя Общеобразовательная Школа» Волоконовского района  
Белгородской области  
(предоставление горячих завтраков и обедов)**

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

Неделя: 1

Сезон: помесячный

Возраст: с 7 до 11 лет, 11 и старше

№ реч.	Прим. 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 мясной</b>																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18	
591	Гуляш мясной 90/30	120	45,68	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,37	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03	
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,05	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,08	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Итого за завтрак мясной</b>			<b>70,00</b>	<b>20,7</b>	<b>76,3</b>	<b>553,1</b>	<b>0,28</b>	<b>0,12</b>	<b>6,58</b>	<b>0,039</b>	<b>2,52</b>	<b>45,8</b>	<b>158,5</b>	<b>2,15</b>	<b>2,554</b>	<b>30,9</b>	<b>3,13</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>17,02%</b>	<b>22,84%</b>	<b>19,92%</b>	<b>26,33%</b>	<b>20,26%</b>	<b>7,48%</b>	<b>9,40%</b>	<b>4,33%</b>	<b>21,03%</b>	<b>3,8%</b>	<b>13,21%</b>	<b>15,34%</b>	<b>25,64,13%</b>	<b>10,30%</b>	<b>17,4%</b>	
ПР	Молоко "Авгика"	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>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	7,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17	
96	Рапсолыник "Ленинградский" на м/б	250	13,85	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	18,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95	
266	Бифилтек рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	44,81	23,27	4,28	293,00	0,20	0,23	0,48	0,05	0,068	54,5	200,1	2,56	0,050	27,5	2,17	
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	13,80	7,88	5,03	38,78	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	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 ржаное-пшеничный	40	2,04	0,48	13,68	89,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>90,00</b>	<b>53,39</b>	<b>40,3</b>	<b>963,9</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>40,1</b>	<b>0,16</b>	<b>7,49</b>	<b>225</b>	<b>595,6</b>	<b>5,620</b>	<b>0,060</b>	<b>217,8</b>	<b>9,77</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>37,10%</b>	<b>43,81%</b>	<b>30,54%</b>	<b>35,44%</b>	<b>47,85%</b>	<b>35,00%</b>	<b>57,28%</b>	<b>17,59%</b>	<b>62,46%</b>	<b>18,7%</b>	<b>49,64%</b>	<b>46,14%</b>	<b>59,95%</b>	<b>72,61%</b>	<b>54,3%</b>	
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>			<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	
<b>Итого в день</b>			<b>48,71</b>	<b>61,0</b>	<b>193,2</b>	<b>1517,0</b>	<b>0,96</b>	<b>0,68</b>	<b>46,7</b>	<b>0,20</b>	<b>10,02</b>	<b>270,5</b>	<b>754,2</b>	<b>7,77</b>	<b>2,614</b>	<b>248,74</b>	<b>12,90</b>	
<b>Суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>363,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,50</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>500</b>	<b>18,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>54,12%</b>	<b>66,4%</b>	<b>50,5%</b>	<b>55,8%</b>	<b>68,2%</b>	<b>42,5%</b>	<b>66,7%</b>	<b>22%</b>	<b>83%</b>	<b>22,5%</b>	<b>62,8%</b>	<b>55,5%</b>	<b>2614%</b>	<b>82,9%</b>	<b>72%</b>	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

Неделя: 1 среда

Сезон: с 7 до 11 лет, 11 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	8	9	10		С	А	Е	Ca	P	ZN	1	Mg	Fe			
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
<b>Завтрак мясной</b>																					
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,22	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,80	0,064	0,001	4,20	0,18				
291	Плов с грибами	240	45,83	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				
378	Кофейный напиток на молоке	200	12,05	3,17	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,036	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12				
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	13,120	62,507	0,027	0,033	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
<b>Итого за Завтрак мясной</b>			<b>70,00</b>	<b>27,88</b>	<b>77,4</b>	<b>682,9</b>	<b>0,89</b>	<b>0,96</b>	<b>9,18</b>	<b>0,49</b>	<b>1,02</b>	<b>176,92</b>	<b>421,58</b>	<b>1,175</b>	<b>0,012</b>	<b>82,6</b>	<b>3,36</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>30,98%</b>	<b>31,6%</b>	<b>20,2%</b>	<b>25,1%</b>	<b>63,3%</b>	<b>60,2%</b>	<b>13,1%</b>	<b>54,8%</b>	<b>8,5%</b>	<b>14,7%</b>	<b>35,1%</b>	<b>8,4%</b>	<b>12,3%</b>	<b>27,9%</b>	<b>18,7%</b>				
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	8,44	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,116	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,68	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37				
232	Рыба, запеченная с овощами	100	32,87	20,20	12,07	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,76	0,8	0,0	28,96	0,91				
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,11	3,95	8,47	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,358	0,001	39,67	1,43				
699	Лимонный напиток	200	4,75	0,10	0,00	63,20	0,02	0,01	8,00	0,00	0,20	10,80	1,70	0,00	0,00	5,80	1,60				
ГР	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	89,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78				
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	13,120	62,507	0,027	0,033	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
ГР	Кондитерское изделие	40	10,01	0,65	3,8	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	16,72	0,18				
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>90,00</b>	<b>43,43</b>	<b>38,34</b>	<b>988,31</b>	<b>0,89</b>	<b>0,60</b>	<b>46,31</b>	<b>12,21</b>	<b>6,52</b>	<b>287,84</b>	<b>415,57</b>	<b>2,90</b>	<b>0,05</b>	<b>147,30</b>	<b>6,57</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>48,26%</b>	<b>41,7%</b>	<b>33,9%</b>	<b>35,8%</b>	<b>63,8%</b>	<b>37,6%</b>	<b>66,2%</b>	<b>13,66,2%</b>	<b>54,4%</b>	<b>24,0%</b>	<b>34,6%</b>	<b>20,7%</b>	<b>48,2%</b>	<b>48,1%</b>	<b>36,5%</b>				
<b>Полдник</b>																					
<b>Итого за Полдник</b>			<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>				
<b>Итого в день</b>																					
<b>суточная норма</b>			<b>71,31</b>	<b>67,4</b>	<b>207,1</b>	<b>1651,2</b>	<b>1,78</b>	<b>1,56</b>	<b>55</b>	<b>12,70</b>	<b>8</b>	<b>464,8</b>	<b>837,15</b>	<b>4,1</b>	<b>0,061</b>	<b>229,89</b>	<b>9,93</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>93,0</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>168,8%</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>79,24%</b>	<b>73,3%</b>	<b>54,1%</b>	<b>60,7%</b>	<b>127,0%</b>	<b>97,8%</b>	<b>79,3%</b>	<b>1411%</b>	<b>63%</b>	<b>38,7%</b>	<b>68,8%</b>	<b>29,1%</b>	<b>61%</b>	<b>76,6%</b>	<b>55,2%</b>				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

Неделя: 1

четверг

Сезон: с 7 до 11 лет, 11 и старше

№ 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	P	ZN	1	16	17	18
			5	6	5	6	8	9													
1	2	3	4,00	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
<b>Завтрак молочный</b>																					
338	Фрукт порционно	100	0,40	9,80	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20			
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	0,03	8,50	99,80	0,01	0,01	0,06	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33			
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	17,30	67,87	15,62	448,62	0,17	0,23	4,19	0,046	1,62	184,50	248,25	0	0,000	72,25	1,63				
377	Чай с лимоном	200	3,61	15,22	0,06	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0	0,06	8,03	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	13,120	0,213	62,507	0,027	0,013	0,587	5,333	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
Итого за завтрак молочный		615	70,00	106,0	24,8	717,8	0,25	0,34	17,85	0,12	2,94	433,88	411,36	1,06	0,053	95,24	5,31				
% от суточной нормы			19,57%	27,7%	26,9%	17,6%	17,6%	21,5%	25,5%	13,7%	24,5%	36,2%	34,3%	7,6%	53,3%	31,7%	29,5%				
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	21,64	2,67	3,33	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,63	0,50	0,003	31,00	0,83				
102	Суп картофельный с горохом на мб	250	10,22	21,73	3,99	147,71	0,27	0,03	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03				
288	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	39,90	6,7	13,6	216,16	0,09	0,29	0,94	0,25	0,026	92,18	231,0	2,85	0,038	37,33	2,41				
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,37	43,74	4,12	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	24,42		98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	13,68	0,45	69,60	0,06	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	13,120	0,213	62,507	0,027	0,013	0,587	5,333	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	90,00	126,03	25,71	876,6	0,67	0,53	57,30	0,29	7,62	251,17	811,74	6,65	0,058	140,52	7,04				
% от суточной нормы			39,19%	32,9%	27,9%	32,2%	48,0%	33,3%	81,9%	32,1%	63,5%	20,9%	51,0%	47,5%	58,0%	46,8%	39,1%				
<b>Полдник</b>																					
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			52,88	232,1	50,5	1594,4	0,92	0,98	75,15	0,41	10,55	685,06	1023,1	7,711	0,111	235,76	12,35				
суточная норма			90,00	383,0	92,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00				
% от суточной нормы			59,76%	54,9%	54,9%	58,6%	65,6%	54,8%	107,4%	46%	88,0%	57,1%	85,3%	55,1%	111,3%	76,6%	69%				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Школа

Меню: 1 пятница

Сезон: с 7 до 11 лет, 11 и старше

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe					
			4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00													10,00	11,00	12,00	13,00	14,00
<b>Завтрак молочный</b>																									
131	Зеленый горошек	30	6,45	0,36	15,99	94,80	0,24	0,08	0,003	0	0,046	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006							
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	12,80	6,60	0,02	79,84	0,01	0,08	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26								
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	31,45	12,22	3,78	192,17	0,09	0,20	0,24	0,03	1,455	98,54	186,38	1,01	0,02	16,16	1,13								
338	Фрукт порционно	100	12,59	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20								
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87								
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293								
<b>Итого за завтрак молочный</b>		<b>540</b>	<b>70,00</b>	<b>28,44</b>	<b>22,08</b>	<b>57,93</b>	<b>536,18</b>	<b>0,40</b>	<b>0,37</b>	<b>13,87</b>	<b>0,10</b>	<b>5,48</b>	<b>338,42</b>	<b>423,19</b>	<b>2,83</b>	<b>0,07</b>	<b>69,50</b>	<b>4,76</b>							
<b>% от суточной нормы</b>			<b>29,38%</b>	<b>24,00%</b>	<b>15,13%</b>	<b>19,71%</b>	<b>26,74%</b>	<b>22,86%</b>	<b>19,81%</b>	<b>10,67%</b>	<b>0,67%</b>	<b>45,65%</b>	<b>28,20%</b>	<b>35,27%</b>	<b>20,22%</b>	<b>67,36%</b>	<b>23,17%</b>	<b>26,5%</b>							
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																									
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец соленый	50	7,68	0,42	0,05	1,42	7,78	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18							
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	12,61	8,61	14,34	167,25	0,10	0,00	9,11	15,00	0,000	45,30	176,53	0,00	0,00	47,35	1,26								
293	Птица, порционная с овощами	120	45,87	33,09	27,34	8,82	414,37	0,09	0,00	0,05	81	102,2	249,19	0	0	38,07	3,04								
171	Каша гречневая рассычатая с маслом	180	13,80	7,88	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,08	21,74	189,44	1,065	0,002	125,34	4,26								
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	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								
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	83,20	1,20	0,001	9,40	0,78								
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293								
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>880</b>	<b>90,00</b>	<b>54,73</b>	<b>41,5</b>	<b>110,9</b>	<b>1036,8</b>	<b>0,38</b>	<b>0,10</b>	<b>15,2</b>	<b>95,66</b>	<b>499,47</b>	<b>710,6</b>	<b>2,4</b>	<b>0,01</b>	<b>226,1</b>	<b>9,96</b>								
<b>% от суточной нормы</b>			<b>80,81%</b>	<b>45,14%</b>	<b>28,95%</b>	<b>38,12%</b>	<b>26,98%</b>	<b>6,21%</b>	<b>21,77%</b>	<b>106,29,22%</b>	<b>55,19%</b>	<b>16,62%</b>	<b>59,22%</b>	<b>17,28%</b>	<b>5,95%</b>	<b>75,35%</b>	<b>35,4%</b>								
<b>Полдник</b>																									
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>							
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>							
<b>Итого в День</b>																									
<b>Суточная норма</b>			<b>81,17</b>	<b>63,6</b>	<b>168,8</b>	<b>1573,0</b>	<b>0,78</b>	<b>0,47</b>	<b>29,1</b>	<b>95,76</b>	<b>12,10</b>	<b>537,9</b>	<b>1133,8</b>	<b>5,25</b>	<b>0,073</b>	<b>296,56</b>	<b>14,73</b>								
<b>% от суточной нормы</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>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	<b>82%</b>								
<b>% от суточной нормы</b>			<b>90,10%</b>	<b>89,1%</b>	<b>44,1%</b>	<b>57,8%</b>	<b>95,7%</b>	<b>29,1%</b>	<b>41,6%</b>	<b>106,40%</b>	<b>100,8%</b>	<b>44,8%</b>	<b>94,9%</b>	<b>37,5%</b>	<b>73%</b>	<b>98,5%</b>	<b>82%</b>								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Раион: Школа

Неделя: 2

понедельник

с 7 до 11 лет, 11 и старше

Сезон:

Возраст:

№ 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 мясной</b>																				
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18			
591	Гуляш мясной 90/30	120	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,06	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	4,44	6,44	44,01	251,82	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71			
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,213	13,120	82,507	0,027	0,013	0,587	0,003	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
<b>Итого за Завтрак мясной</b>			<b>12,92</b>	<b>23,1</b>	<b>76,6</b>	<b>566</b>	<b>0,21</b>	<b>0,11</b>	<b>6,56</b>	<b>0,05</b>	<b>1,02</b>	<b>47,75</b>	<b>198,34</b>	<b>1,21</b>	<b>2,553</b>	<b>54,21</b>	<b>2,80</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>14,86%</b>	<b>25,1%</b>	<b>20,0%</b>	<b>20,8%</b>	<b>15,1%</b>	<b>6,7%</b>	<b>9,4%</b>	<b>5,7%</b>	<b>8,5%</b>	<b>4,0%</b>	<b>16,5%</b>	<b>8,7%</b>	<b>2553,3%</b>	<b>18,1%</b>	<b>15,6%</b>			
ПР	Молоко "Ависка"	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>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00			
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	11,87	3,15	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925			
259	Жаркое по-домашнему	240	52,02	17,12	90,61	353,05	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98			
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78			
ПР	Кондитерское изделие	40	7,63	0,65	3,8	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>90,00</b>	<b>27,15</b>	<b>125,9</b>	<b>797,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>77,9</b>	<b>12,7</b>	<b>5,7</b>	<b>170,9</b>	<b>488,8</b>	<b>6,3</b>	<b>0,0</b>	<b>132,6</b>	<b>7,3</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>30,17%</b>	<b>30,7%</b>	<b>32,9%</b>	<b>29,3%</b>	<b>41,7%</b>	<b>32,2%</b>	<b>111,3%</b>	<b>1415,8%</b>	<b>47,7%</b>	<b>14,2%</b>	<b>40,6%</b>	<b>44,8%</b>	<b>10,0%</b>	<b>44,2%</b>	<b>40,6%</b>			
<b>Полдник</b>																				
<b>Итого за Полдник</b>																				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>			
<b>Итого в день</b>																				
<b>суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>363,0</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>44,57%</b>	<b>55,8%</b>	<b>52,9%</b>	<b>50,1%</b>	<b>56,8%</b>	<b>38,9%</b>	<b>121%</b>	<b>1421%</b>	<b>56%</b>	<b>18,2%</b>	<b>57,1%</b>	<b>53,5%</b>	<b>2563%</b>	<b>62,3%</b>	<b>56%</b>			

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

Сезон: с 1 до 11 лет, 11 и старше  
 Возраст:

Неделя: 2  
 вторник

№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б			У				В1	В2	С	А	Е	Са	P	ZN	I	Mg	Fe					
			4	5	6	7	8	9													10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18								
<b>Завтрак молочный</b>																									
ПР	Сгущенное молоко	20	6,38	1,25	9,50	43,00	0,01	0,01	0,16	0,01	0,03	51,16	36,50	0,16	0,00	5,66	0,03								
222	Пудинг творожный	170	46,22	14,38	31,51	315,14	0,26	0,41	0,84	0,21	1,36	215,96	414,80	1,20	0,02	93,88	2,53								
382	Какао с молоком	200	14,30	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,80	0,040	0,40	102,60	176,40	1,00	0,001	24,80	0,48								
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,333	17,333	0,11	0,001	0,000	0,293	3,34								
<b>Итого за завтрак молочный</b>																									
% от суточной нормы																									
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																									
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	7,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,093	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17								
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,88	12,37	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	83,37	0,00	0,00	27,25	0,37								
232	Биточки рыбные	90	29,68	8,36	10,45	125,95	0,07	0,07	0,4	0,00	0	39,14	124,85	0,00	0,010	30,00	0,74								
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,11	3,95	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,086	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43								
699	Напиток апельсиновый	200	7,50	0,10	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	2,04	2,64	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	Комбинированное изделие	40	1,39	0,85	3,8	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18								
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,333	17,333	0,11	0,001	0,000	0,293	3,34								
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>																									
% от суточной нормы																									
<b>Полдник</b>																									
Итого за Полдник																									
% от суточной нормы																									
<b>Итого в день</b>																									
% от суточной нормы																									



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Неделя: 2

Сезон: с 7 до 11 лет; 11 и старше

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)												
			Б		Ж			У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe							
			5	4,00	5	0,06		6	1,52												7	8,56	9	0,032	10	9,73	11
<b>Завтрак мясной</b>																											
71	Овощи порционно / салат	40	9,22	0,44	0,06	1,52	8,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,20	0,40									
291	Плов с птицей	240	45,63	22,35	28,13	47,23	513,57	0,81	0,79	4,29	0,46	0	44,29	301,65	0	0	64,38	2,77									
379	Кофейный напиток на молоке	200	12,05	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293									
Итого за завтрак мясной		520	70,00	27,99	29,10	77,82	685,24	0,90	0,99	15,91	0,85	2,87	194,4	439,34	1,39	0,02	89,59	3,58									
% от суточной нормы			31,10%	31,8%	31,8%	20,3%	25,2%	64,5%	61,8%	22,7%	94,4%	23,9%	16,2%	36,6%	9,9%	16,3%	29,5%	19,9%									
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																											
67	Вяленет овощной	100	11,06	2,500	5,783	11,28	107,18	0,067	0,05	14,333	1,233	0,333	38,98	56,73	0,017	0,067	26,017	1,167									
88	Щи из свежей капусты на м/б	250	14,81	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,06	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49									
293	Птица, порционная с овощами	120	45,87	33,09	27,34	8,82	414,37	0,09	0,00	0,05	81	0	102,2	249,19	0	0	38,07	3,04									
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,37	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03									
698	Лимонный напиток	200	4,75	0,10	0,00	15,70	63,20	0,02	0,01	8,00	0,00	0,20	10,80	1,70	0,00	0,00	5,80	1,60									
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	89,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293									
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		930	90,00	49,64	44,3	117,5	1068,1	0,4	0,2	34,4	81,9	5,5	232,7	473,6	3,6	0,1	104,8	8,4									
% от суточной нормы			55,15%	48,2%	48,2%	30,7%	39,3%	30,0%	11,3%	49,1%	9104,4%	45,5%	19,4%	39,5%	25,7%	72,8%	34,9%	46,7%									
<b>Полдник</b>																											
Итого за Полдник																											
% от суточной нормы																											
Итого в День																											
суточная норма																											
% от суточной нормы																											

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Район: Школа

Неделя: 2

четверг

Сезон:

с 7 до 11 лет, 11 и старше

Возраст:

№ реп.	Приказ лица, 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		3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
<b>Завтрак молочный</b>																				
338	Фрукт с орехами	100	28,88	0,90	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30			
178	Сыр твердый молочный порционный с в.д.ж. 45%	25	16,00	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			
179	Ванна разовая молочная с маслом сливочным	250	18,41	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			
177	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	15,22	62,46		0,01	2,80	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87			
176	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,567	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
<b>Итого за завтрак молочный</b>																				
		615	70,00	18,11	104,3	711,2	0,25	0,35	67,85	0,11	2,94	461,88	423,36	1,23	0,053	101,24	3,41			
<b>% от суточной нормы</b>																				
			20,12%	26,7%	27,2%	26,1%	18,0%	22,1%	96,9%	12,4%	24,5%	37,7%	35,3%	8,8%	53,3%	33,7%	19,9%			
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
40	Салат "Витаминный"	100	9,01	1,56	12,03	8,78	0,050	0,050	20,66	0,00	2,5	32,8	33,9	0,50	0,002	16,63	0,56			
64	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	13,61	2,21	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			
298	Котлета "Курная"	100	44,7	13,71	5,2	138,42	0,81	0,07	0,21	0,001	0,067	12,6	84,6	1,05	0,040	14,6	1,70			
139	Рагу овощное	180	12,81	2,75	13,20	189,20	0,00	0,00	10,40	37,20	0,00	28,68	74,16	0,00	0,00	33,36	1,18			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,73	0,22	24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,68			
178	Хлеб ржанос-пшеничный	40	3,10	2,64	0,48	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78			
178	Хлеб пшеничный	40	2,04	2,03	0,213	62,507	0,027	0,013	0,987	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
		910	90,00	25,12	102,4	820,3	1,11	0,24	81,7	38,13	6,025333	170,0	341,8	4,39	0,05	105,1	6,17			
<b>% от суточной нормы</b>																				
			27,91%	37,5%	26,7%	30,2%	79,2%	14,9%	116,7%	4236,4%	50,2%	14,2%	28,5%	31,3%	48,3%	35,0%	34,3%			
<b>Полдник</b>																				
<b>Итого за Полдник</b>																				
		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			
<b>% от суточной нормы</b>																				
			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%			
<b>Итого в день</b>																				
			43,23	59,1	206,7	1531,5	1,36	0,59	149,6	38,24	8,97	621,8	765,1	5,62	0,102	206,29	9,59			
<b>суточная норма</b>																				
			80,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00			
<b>% от суточной нормы</b>																				
			49,03%	64,2%	54,0%	56,3%	97,2%	36,9%	213,7%	4249%	74,7%	51,8%	63,8%	40,1%	102%	68,8%	53%			

