



Перспективное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для ОГБОУ, МБОУ Валуйского, Волоконовского района на 2024 год

Рацион: Школа
 ПРИМЕЧАНИЕ: * - замена на весенний период
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: с 7-11 лет, 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe										
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18										
Завтрак																											
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	70	18,16	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18										
291	Плов с птицей	220	48,51	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54										
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	0,160	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	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	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87										
Итого за Завтрак			73,00	22,60	24,21	69,49	586,33	0,78	0,76	10,27	0,42	59,55	311,89	0,09	0,00	68,47	3,81										
% от суточной нормы			25,11%	26,32%	18,14%	55,50%	47,00%	6,58%	25,99%	0,64%	2,00%	22,82%	21,2%														
Обед (полноценный рацион питания)																											
* 56	Салат из свежей капусты "Молодость"/Квашенная капуста/	100	10,44	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17										
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,76	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03										
266	Бифштекс рубленый "Детский"	90	49,14	16,68	23,28	4,29	293,00	0,20	0,24	0,48	0,05	54,5	200,1	2,56	2,560	27,5	2,17										
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,16	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	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	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	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	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220										
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			94,00	36,51	38,1	118	962,3	0,8	0,6	32,9	0,12	7,52	252	703,5	6,778	2,583	240,7	9,78									
% от суточной нормы			40,56%	41,44%	30,91%	35,38%	57,98%	36,17%	47,03%	13,26%	62,65%	21,0%	58,62%	48,41%	2582,62%	80,25%	54,3%										
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										
% 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			1410	167,00	62,3	187,9	1548,6	1,59	1,33	43,2	0,54	311,8	1015,3	6,87	2,585	309,21	13,59										
Суточная норма			90,00	92,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1200	1200	14	0,1	300	18,00										
% от суточной нормы			65,68%	67,8%	49,1%	56,9%	113,5%	83,4%	61,7%	60%	69%	26,0%	84,6%	49,0%	2585%	103,1%	75%										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

Неделя: 1 среда

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		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	41,30	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91				
3	Бутерброд с маслом 30/8	38	10,42	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20				
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
338	фрукт порционно	135	17,47	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																					
			538	11,81	89,1	607,2	0,15	0,21	23,09	0,06	1,62	40,24	180,88	0,887	0,024	36,2	6,18				
% от суточной нормы			13,12%	15,0%	23,3%	22,3%	10,7%	13,1%	33,0%	6,7%	13,5%	3,4%	15,1%	6,3%	24,0%	12,1%	34,3%				
*Итого за Завтрак (осенний период)																					
Обед (полноценный рацион питания)																					
71	Холодная закуска: Овощи порционно / помидор свежий	80	20,39	0,88	3,04	17,12	0,041	0,05	15	0,540	2,82	36,60	45,54	0,420	0,008	15,30	0,60				
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	9,97	3,15	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925				
259	Жаркое по-домашнему	220	53,43	15,69	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				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,61	0,22	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	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	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)			820	24,10	20,86	99,88	683,69	0,47	0,39	86,89	1,19	7,18	149,36	429,67	5,73	0,01	107,35	6,84			
% от суточной нормы			26,78%	22,7%	26,1%	25,1%	33,5%	24,6%	124,1%	132,2%	59,8%	12,4%	35,8%	40,9%	13,3%	35,8%	38,0%				
Полдник																					
Итого за Полдник																					
			0	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				
% 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																					
			1358	34,7	189,0	1290,9	0,62	0,60	110	1,25	9	189,6	610,55	6,6	0,037	143,52	13,02				
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			39,90%	37,7%	49,3%	47,5%	44,2%	37,7%	157,1%	139%	73%	15,8%	50,9%	47,3%	37%	47,8%	72,3%				

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

Неделя: 1 вторник

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
86	Соус сметанный	35	1,36	1,75	12,02	65,82	0,01	0,01	0,10	0,01	0,03	9,85	7,94	0,08	2,21	1,84	0,10	
222	Пудинг творожный	160	62,66	14,04	29,65	296,60	0,24	0,38	0,88	0,20	1,28	203,25	390,21	1,12	0,02	88,36	2,38	
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
ПР	Молоко "Авлишка"	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			21,26	24,74	66,29	542,48	0,33	0,70	6,48	0,28	1,66	461,15	587,93	2,02	2,25	123,44	3,47	
% от суточной нормы			23,62%	23,63%	17,31%	19,94%	23,43%	44,00%	9,26%	30,56%	13,85%	38,4%	48,99%	14,41%	22,47,00%	41,15%	19,3%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий/огурец соленый	62	15,59	0,33	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18	
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	11,73	2,43	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 запеченная	110	44,30	23,24	13,28	213,32	0,11	0,23	0,03	0	0	23,8	1,95	0	0	20,87	2,26	
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	12,58	4,44	44,01	251,82	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71	
699	Напиток лимонный	200	5,20	0,10	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	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	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)			84,70	34,70	96,6	736,9	0,34	0,39	32,4	0,13	3,587	127,0	246,38	2,0	0,015	99	7,07	
% от суточной нормы			38,55%	25,57%	25,22%	27,09%	24,07%	24,38%	46,35%	14,11%	29,89%	10,6%	20,53%	14,41%	15,00%	33,06%	39,3%	
Полдник																		
Итого за Полдник			0	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			167,00	45,3	162,9	1279,4	0,67	1,09	39	0,40	5	588,2	834,3	4,0	2,262	222,61	10,54	
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			62,18%	49,2%	42,5%	47,0%	47,5%	68,4%	55,6%	45%	43,7%	49,0%	69,5%	28,8%	2262%	74,2%	59%	

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

Неделя: 1
 четверг
 сезон: осенне-зимний
 с 7-11 лет, 12 и старше

№ реч. 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	23,87	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	Булгурод с сыром 30/15	45	13,32	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20				
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
338	Фрукт порционно	120	32,00	1,50	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			73,00	20,33	89,39	678,11	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			17,23%	22,1%	23,3%	24,9%	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)																					
*45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,54	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00				
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	11,73	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32				
591	Гуляш мясной 70/50	120	53,16	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75				
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	8,77	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03				
699	Напиток лимонный	200	5,20	0	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	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	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)			94,00	20,89	107,37	750,4	0,53	0,33	55,34	0,23	5,56	150,87	286,91	4,34	2,566	79,59	6,70				
% от суточной нормы			23,21%	28,7%	28,0%	27,6%	37,9%	20,5%	79,1%	25,6%	46,3%	12,6%	23,9%	31,0%	2566,5%	26,5%	37,2%				
Полдник																					
Итого за Полдник			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			1485	167,00	196,8	1428,5	0,75	0,56	81,59	0,31	7,32	338,52	517,3	4,420	2,570	160,63	13,27				
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			40,44%	50,8%	51,4%	52,5%	53,6%	34,9%	116,6%	34%	61,0%	28,2%	43,1%	31,6%	2570,5%	53,5%	74%				

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

Неделя: 1 пятница

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	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																					
203	Макаронные изделия отварные с сыром 180/20	200	11,17	10,28	31,78	284,00	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03				
ПР	Булка "Ромашка"	50	2,90	1,75	21,00	109,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20				
ПР	Йогурт	100	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	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			73,00	28,40	71,07	618,37	0,29	0,12	12,99	0,06	1,76	49,53	139,61	2,10	2,55	35,70	4,85				
% от суточной нормы			22,43%	30,87%	18,56%	22,73%	20,57%	7,25%	18,56%	6,22%	14,67%	4,13%	11,63%	15,02%	2553,80%	11,90%	27,0%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
52	Икра кабачковая /Овощи порционно :	80	20,02	0,88	3,04	17,12	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40				
103	Помидор свежий Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	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	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	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	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	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	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)			94,00	41,62	107,5	889,0	0,76	0,47	24,2	0,15	5,567	252,88	374,7	3,2	0,06	128,4	5,26				
% от суточной нормы			46,24%	35,31%	28,07%	32,68%	54,19%	29,52%	34,57%	16,44%	46,39%	21,07%	31,22%	22,60%	61,87%	42,81%	29,2%				
Полдник																					
Итого за Полдник			0	0,00	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			1430	61,81	178,6	1507,3	1,05	0,59	37,2	0,20	7,33	302,4	514,3	5,27	2,616	164,14	10,11				
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			68,68%	66,2%	46,6%	55,4%	74,8%	36,8%	53,1%	23%	61,1%	25,2%	42,9%	37,6%	2616%	54,7%	56%				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

Неделя: 2

понедельник

Сезон:

осенне-зимний

Возраст: с 7-11 лет; 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий/огурец соленный	72	18,16	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18	
291	Плов с птицей	220	48,51	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	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	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
Итого за завтрак		522	73,00	24,2	69,5	586	0,78	0,76	10,27	0,42	0,79	59,55	311,89	0,09	0,002	68,47	3,81	
% от суточной нормы			25,11%	26,3%	18,1%	21,6%	55,5%	47,3%	14,7%	47,0%	6,6%	5,0%	26,0%	0,6%	2,0%	22,8%	21,2%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 56	Салат из свежей капусты "Молодость"/кавашная капуста/	100	10,44	1,50	5,2	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17	
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,76	6,22	3,99	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03	
298	Котлета "Куриная" рубленая	90	49,14	13,72	5,22	138,42	0,081	0,07	0,22	0,001	0,067	12,63	84,58	1,053	0,036	14,62	1,70	
171	Каша гречневая, рассыпчатая с маслом	180	14,16	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 ржано-пшеничный	40	2,08	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	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	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)		890	94,00	33,54	20,1	807,7	0,7	0,4	32,7	0,1	7,5	210,3	587,9	5,3	0,1	227,9	9,3	
% от суточной нормы			37,27%	21,8%	32,2%	29,7%	49,3%	25,9%	46,7%	8,4%	62,6%	17,5%	49,0%	37,6%	58,6%	76,0%	51,7%	
Полдник																		
Итого за Полдник			0,000	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		1412	167,00	44,3	192,7	1394,0	1,47	1,17	42,9	0,50	8,31	269,9	899,8	5,36	0,061	296,32	13,12	
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			62,38%	48,1%	50,3%	51,3%	104,8%	73,2%	61%	55%	69%	22,5%	75,0%	38,3%	61%	98,8%	73%	

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоподержание (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, 12 и старше

№ реп.	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	Р	ZN	I	Mg	Fe	
			4,00	3,60	6,00	54,00	17,77	162,25													0,04
1	2	3	4,00	3,60	6,00	54,00	17,77	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0,02	0,000 <td>5,24</td> <td>0,87</td>	5,24	0,87	
Завтрак																					
24	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5	165	41,30	3,60	6,00	54,00	17,77	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0,02	0,000 <td>5,24</td> <td>0,87</td>	5,24	0,87	
3	Бутерброд с маслом 30/8	38	10,42	6,45	7,27	17,77	62,46	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0,02	0,000 <td>5,24</td> <td>0,87</td>	5,24	0,87	
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	2,10	607,2	0,15	0,21	23,09	0,06	1,62	40,24	180,88	0,89	0,024	0,024	36,17	6,18	
338	Фрукт порционно	135	17,47	1,50	0,50	2,10	23,3%	22,3%	10,7%	13,1%	33,0%	6,7%	13,5%	3,4%	15,1%	6,3%	24,0%	12,1%	34,3%		
Итого за Завтрак			538	11,81	13,8	89,1	23,3%	22,3%	10,7%	13,1%	33,0%	6,7%	13,5%	3,4%	15,1%	6,3%	24,0%	12,1%	34,3%		
% от суточной нормы				13,12%	15,0%	23,3%	23,3%	22,3%	10,7%	13,1%	33,0%	6,7%	13,5%	3,4%	15,1%	6,3%	24,0%	12,1%	34,3%		
Обед (полноценный рацион питания)																					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	27,90	0,50	3,33	2,66	0,00	42,66	0,100	0,67	20,66	0,002	2,5	47,00	53,83	0,500	0,003	31,00	0,83		
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	13,90	2,21	3,31	15,93	0,063	102,36	0,063	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00		
279	Тертель "Детские" с соусом 80/50	130	33,93	13,49	16,2	17,2	264,10	83,34	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 маслом	180	8,77	6,84	4,12	43,74	239,36	89,6	0,00	0,04	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15		
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	46,880	848,3	0,55	0,97	47,7	0,98	7,435	153,4	409,0	6,64	0,05	103,6	6,30		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	848,3	0,55	0,97	47,7	0,98	7,435	153,4	409,0	6,64	0,05	103,6	6,30		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			930	27,26	27,6	123,8	32,3%	31,2%	39,3%	60,5%	68,2%	108,4%	62,0%	12,8%	34,1%	47,4%	46,8%	34,5%	35,0%		
% от суточной нормы				30,29%	30,0%	32,3%	32,3%	31,2%	39,3%	60,5%	68,2%	108,4%	62,0%	12,8%	34,1%	47,4%	46,8%	34,5%	35,0%		
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			1468	39,07	41,4	212,8	1455,5	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00		
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00		
% от суточной нормы				43,41%	45,0%	55,6%	53,5%	50,0%	50,0%	73,6%	101,1%	115%	75,5%	16,1%	49,2%	53,8%	71%	46,6%	69%		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

Неделя: 2

вторник

Сезон:

осенне-зимний

Возраст: с 7-11 лет, 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		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	Слушечное молоко	16	1,00	0,00	7,60	34,00	0,01	0,01	0,16	0,01	0,03	51,16	36,50	0,16	0,00	5,66	0,03				
222	Пудинг творожный	160	62,66	13,53	29,65	296,60	0,24	0,38	0,88	0,20	1,28	203,25	390,21	1,12	0,02	88,36	2,38				
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
ПР	Молоко "Авмишка"	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		576	20,90	19,99	61,87	510,66	0,33	0,70	6,54	0,28	1,66	502,46	616,49	2,10	0,04	127,26	3,40				
% от суточной нормы			23,22%	21,7%	16,2%	18,8%	23,4%	44,0%	9,3%	30,6%	13,9%	41,9%	51,4%	15,0%	39,0%	42,4%	18,9%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий/огурец соленый	62	15,59	0,33	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18				
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	11,73	2,43	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 запеченная	110	44,30	23,24	13,28	0,21	213,32	0,11	0,23	0	0	23,8	1,95	0	0	20,87	2,26				
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	12,58	4,44	44,01	251,82	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71				
699	Напиток лимонный	200	5,20	0,10	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	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	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)		872	34,70	23,5	96,6	736,9	0,34	0,39	32,4	0,13	3,587	127,00	246,4	2,02	0,02	99,17	7,07				
% от суточной нормы			38,55%	25,6%	25,2%	27,1%	24,1%	24,4%	46,4%	14,1%	29,9%	10,6%	20,5%	14,4%	15,0%	33,1%	39,3%				
Полдник																					
Итого за Полдник		0	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		1448	167,00	43,5	158,4	1247,5	0,67	1,09	39,0	0,40	5,25	629,5	862,9	4,12	0,054	226,43	10,47				
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			61,78%	47,3%	41,4%	45,9%	47,5%	68,4%	55,7%	45%	43,7%	52,5%	71,9%	29,4%	54%	75,5%	58%				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

Неделя: 2 среда

Сезон: 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																					
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	23,87	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	Бутерброд с сыром 30/15	45	13,32	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20				
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
338	Фрукт порционно	120	32,00	1,50	94,50	62,46	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20				
Итого за Завтрак		565	73,00	20,33	89,39	678,11	0,22	0,23	26,25	0,08	1,76	187,7	230,38	0,08	0,00	81,04	6,57				
% от суточной нормы			17,23%	22,1%	23,3%	24,9%	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)																					
52	Салат из свеклы с маслом растительным /Икра кабачковая/	100	8,35	1,43	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 круглой) на м/б	250	9,97	3,50	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	45,76	8,36	5,35	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	19,71	3,95	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,61	0,22	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	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	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	21,27	23,10	114,43	0,47	0,38	48,66	0,70	5,94	200,88	429,02	2,53	0,02	121,72	6,15				
% от суточной нормы			23,63%	25,1%	29,9%	27,7%	33,3%	24,0%	69,5%	78,1%	49,5%	16,7%	35,9%	18,1%	21,1%	40,6%	34,2%				
Полдник																					
Итого за Полдник		0	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		1465	167,00	43,4	203,8	1431,3	0,69	0,61	74,9	0,78	7,70	388,5	659,4	2,61	0,025	202,76	12,72				
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			40,87%	47,2%	53,2%	52,6%	49,0%	38,4%	107,0%	87%	64,2%	32,4%	55,0%	18,6%	25%	67,6%	71%				

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

Неделя: 2 пятница
 Сезон: осенне-зимний с 7-11 лет, 12 и старше
 Возраст:

№ реч.	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/огурец соленый	67	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18				
291	Плов по-купечески	220	49,91	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	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	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
Итого за Завтрак		517	73,00	24	69	586,3	0,78	0,76	10,27	0,42	0,8	59,6	311,9	0,1	0,00	68,5	3,81				
% от суточной нормы			25,11%	26,3%	18,1%	21,6%	55,5%	47,3%	14,7%	47,0%	6,6%	5,0%	26,0%	0,6%	2,0%	22,8%	21,2%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
71	Холодная закуска: Овощи порционно / помидор свежий	83	0,88	0,16	3,04	17,12	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,95	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37				
259	Жаркое по-домашнему	220	53,43	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	5,20	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	1,60				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	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	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	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)		823	94,00	28,4	101,8	796,1	0,6	0,36	54,1	0,1	3,71	131,5	423,9	5,1	0,006	108,1	6,80				
% от суточной нормы			36,89%	30,9%	26,6%	29,3%	44,1%	22,2%	77,3%	7,0%	39,9%	11,0%	35,3%	36,6%	6,0%	36,0%	37,8%				
Полдник																					
Итого за Полдник		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		1340	167,00	52,6	171,3	1382,4	1,39	1,11	64,4	0,49	4,50	191,0	735,8	5,21	0,008	176,57	10,61				
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			62,00%	57,2%	44,7%	50,8%	99,6%	69,4%	92,0%	54%	37,5%	15,9%	61,3%	37,2%	8%	58,9%	59%				

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.