



**Перспективное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для МОУ Валуевского, Волоконовского района на 2024 год**

Район: Шиня  
Город: Чарье \* зимняя на осенний период

Неделя: 1  
понедельник

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

№ п/п	Пример блюда, 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</b>																		
ПР	Блинчик с фруктовой начинкой 1/8р	160	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	Сладкое молоко	20	8,86	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 30г/15г	50	15,53	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 "Амиска"	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	26,00	0,12
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>73,00</b>	<b>17,16</b>	<b>19,73</b>	<b>105,89</b>	<b>673,31</b>	<b>0,23</b>	<b>0,59</b>	<b>15,95</b>	<b>0,13</b>	<b>2,33</b>	<b>433,45</b>	<b>460,93</b>	<b>2,22</b>	<b>0,05</b>	<b>67,30</b>	<b>4,58</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>19,07%</b>	<b>21,45%</b>	<b>27,65%</b>	<b>24,75%</b>	<b>16,66%</b>	<b>36,89%</b>	<b>22,79%</b>	<b>14,16%</b>	<b>19,40%</b>	<b>36,1%</b>	<b>38,41%</b>	<b>15,67%</b>	<b>49,00%</b>	<b>22,43%</b>	<b>25,4%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
* 36	Салат из свежей капусты "Молодость"/"Квашенная капуста"	100	8,46	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	Бифитекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	52,29	16,54	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	160	6,77	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	Кондитарское 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	2,84	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>920</b>	<b>94,00</b>	<b>39,02</b>	<b>42,1</b>	<b>138</b>	<b>1085,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>33,1</b>	<b>12,08</b>	<b>7,03</b>	<b>277</b>	<b>642,1</b>	<b>7,136</b>	<b>0,075</b>	<b>147,3</b>	<b>6,97</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>43,36%</b>	<b>45,71%</b>	<b>35,93%</b>	<b>39,89%</b>	<b>64,33%</b>	<b>39,54%</b>	<b>47,30%</b>	<b>1342,70%</b>	<b>58,59%</b>	<b>23,1%</b>	<b>53,50%</b>	<b>50,97%</b>	<b>74,80%</b>	<b>49,11%</b>	<b>38,7%</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>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>1570</b>	<b>167,00</b>	<b>56,18</b>	<b>61,8</b>	<b>243,5</b>	<b>1758,3</b>	<b>1,13</b>	<b>1,22</b>	<b>49,1</b>	<b>12,21</b>	<b>9,36</b>	<b>710,1</b>	<b>1103,0</b>	<b>9,36</b>	<b>0,124</b>	<b>214,64</b>	<b>11,55</b>
<b>суточная норма</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>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>62,42%</b>	<b>67,2%</b>	<b>63,8%</b>	<b>64,6%</b>	<b>81,0%</b>	<b>76,2%</b>	<b>70,1%</b>	<b>1357%</b>	<b>78%</b>	<b>59,2%</b>	<b>91,9%</b>	<b>66,8%</b>	<b>124%</b>	<b>71,5%</b>	<b>64%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-зимний

Возраст: с 7-11 лет, 12 и старше

Неделя: 1

№ реч.	Примечание, 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	
<b>Завтрак</b>																		
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>73.00</b>	<b>16.29</b>	<b>14.99</b>	<b>57.14</b>	<b>500.85</b>	<b>0.28</b>	<b>0.40</b>	<b>13.82</b>	<b>0.21</b>	<b>1.49</b>	<b>224.45</b>	<b>394.54</b>	<b>1.19</b>	<b>2.23</b>	<b>98.91</b>	<b>5.40</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>18.09%</b>	<b>16.29%</b>	<b>14.92%</b>	<b>18.41%</b>	<b>19.86%</b>	<b>24.81%</b>	<b>19.74%</b>	<b>23.11%</b>	<b>12.42%</b>	<b>18.7%</b>	<b>32.88%</b>	<b>6.47%</b>	<b>2230.00%</b>	<b>32.97%</b>	<b>30.0%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
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	0.28	40.59	58.68	0.75	0.011	25.43	1.32
293	Птица, порционная со овощами	110	44.04	33.09	27.34	8.82	414.37	0.09	0.00	0.06	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	0.180	9.840	46.890	0.020	0.010	0.440	0.000	0.700	4.000	13.000	0.008	0.001	0.000	0.220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>910</b>	<b>94.00</b>	<b>49.22</b>	<b>48.2</b>	<b>107.6</b>	<b>1061.5</b>	<b>0.39</b>	<b>0.21</b>	<b>50.1</b>	<b>80.73</b>	<b>9.117</b>	<b>235.2</b>	<b>608.06</b>	<b>3.5</b>	<b>0.017</b>	<b>221</b>	<b>11.78</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>54.69%</b>	<b>52.35%</b>	<b>28.10%</b>	<b>39.03%</b>	<b>28.14%</b>	<b>13.25%</b>	<b>71.61%</b>	<b>8970.44%</b>	<b>75.98%</b>	<b>19.6%</b>	<b>50.67%</b>	<b>25.13%</b>	<b>16.62%</b>	<b>73.56%</b>	<b>65.4%</b>
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.000</b>	<b>0.0</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>0.0%</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1425</b>	<b>167.00</b>	<b>65.51</b>	<b>63.1</b>	<b>164.8</b>	<b>1562.4</b>	<b>0.67</b>	<b>0.61</b>	<b>64</b>	<b>80.94</b>	<b>11</b>	<b>459.6</b>	<b>1002.6</b>	<b>4.7</b>	<b>2.247</b>	<b>319.58</b>	<b>17.18</b>
<b>суточная норма</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>1200</b>	<b>14</b>	<b>0.1</b>	<b>300</b>	<b>18.00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>72.79%</b>	<b>68.6%</b>	<b>43.0%</b>	<b>57.4%</b>	<b>48.0%</b>	<b>38.1%</b>	<b>91.4%</b>	<b>8994%</b>	<b>88.4%</b>	<b>38.3%</b>	<b>83.5%</b>	<b>33.6%</b>	<b>2247%</b>	<b>106.5%</b>	<b>95%</b>

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)  
Район: Школа

среда

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

Неделя: 1

№ 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</b>																		
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 пшеницей	240	50.04	22.36	26.13	47.23	513.57	0.81	0.79	4.20	0.46	0	44.20	301.65	0	0	64.39	2.77
377	Чай с лимоном	200	3.81	0.26	0.06	15.22	62.46	0	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>536</b>	<b>73.00</b>	<b>24.68</b>	<b>26.4</b>	<b>74.2</b>	<b>633.2</b>	<b>0.84</b>	<b>0.82</b>	<b>10.63</b>	<b>0.46</b>	<b>0.79</b>	<b>63.24</b>	<b>337.03</b>	<b>0.089</b>	<b>0.002</b>	<b>73.8</b>	<b>4.04</b>
% от суточной нормы			<b>27.42%</b>	<b>28.7%</b>	<b>19.4%</b>	<b>23.3%</b>	<b>59.9%</b>	<b>51.3%</b>	<b>15.2%</b>	<b>51.4%</b>	<b>6.6%</b>	<b>5.3%</b>	<b>28.1%</b>	<b>0.6%</b>	<b>2.0%</b>	<b>24.6%</b>	<b>22.4%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
45*	Салат из белокочанной 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	0.009	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	86.56	0	0	25.11	0	0	22.6	7.7	0	0	3.0	0.66
ПР	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2.08	2.04	0.18	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>900</b>	<b>94.00</b>	<b>34.37</b>	<b>36.35</b>	<b>126.61</b>	<b>971.10</b>	<b>0.62</b>	<b>0.43</b>	<b>64.23</b>	<b>0.84</b>	<b>5.99</b>	<b>189.84</b>	<b>453.46</b>	<b>5.68</b>	<b>0.06</b>	<b>88.83</b>	<b>7.03</b>
% от суточной нормы			<b>38.19%</b>	<b>39.5%</b>	<b>31.1%</b>	<b>35.7%</b>	<b>44.3%</b>	<b>26.7%</b>	<b>91.8%</b>	<b>93.7%</b>	<b>49.9%</b>	<b>15.8%</b>	<b>37.8%</b>	<b>39.8%</b>	<b>56.7%</b>	<b>29.6%</b>	<b>39.1%</b>	
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0.00</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>
% от суточной нормы			<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>1436</b>	<b>167.00</b>	<b>59.05</b>	<b>62.8</b>	<b>200.8</b>	<b>1604.3</b>	<b>1.46</b>	<b>1.25</b>	<b>75</b>	<b>1.31</b>	<b>7</b>	<b>253.1</b>	<b>790.49</b>	<b>5.7</b>	<b>0.059</b>	<b>162.66</b>	<b>11.07</b>
суточная норма			<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>1200</b>	<b>14</b>	<b>0.1</b>	<b>300</b>	<b>18.00</b>	
% от суточной нормы			<b>65.61%</b>	<b>68.2%</b>	<b>52.4%</b>	<b>59.0%</b>	<b>104.3%</b>	<b>78.0%</b>	<b>106.9%</b>	<b>145%</b>	<b>56%</b>	<b>21.1%</b>	<b>65.9%</b>	<b>40.5%</b>	<b>59%</b>	<b>54.2%</b>	<b>61.5%</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

Неделя: 1 четверг

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

с 7-11 лет, 12 и старше

№ рецеп. по сборнику	Примечание, 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	
<b>Завтрак</b>																		
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	1.0	0	0.20	16.00	11.00	0	0	9.00	2.20
PR	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>73.00</b>	<b>17.11</b>	<b>24.74</b>	<b>102.76</b>	<b>702.16</b>	<b>0.24</b>	<b>0.34</b>	<b>17.70</b>	<b>0.12</b>	<b>2.71</b>	<b>432.55</b>	<b>407.03</b>	<b>1.06</b>	<b>0.05</b>	<b>95.24</b>	<b>5.24</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>19.01%</b>	<b>26.9%</b>	<b>26.8%</b>	<b>25.8%</b>	<b>17.1%</b>	<b>21.3%</b>	<b>25.3%</b>	<b>13.7%</b>	<b>22.5%</b>	<b>36.0%</b>	<b>33.9%</b>	<b>7.5%</b>	<b>53.0%</b>	<b>31.7%</b>	<b>29.1%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
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 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
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	41.78	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
PR	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
PR	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
PR	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>920</b>	<b>94.00</b>	<b>33.93</b>	<b>31.67</b>	<b>107.34</b>	<b>850.1</b>	<b>0.60</b>	<b>0.50</b>	<b>37.06</b>	<b>12.18</b>	<b>6.21</b>	<b>277.28</b>	<b>389.38</b>	<b>4.11</b>	<b>0.074</b>	<b>145.33</b>	<b>6.39</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>37.70%</b>	<b>34.4%</b>	<b>28.0%</b>	<b>31.3%</b>	<b>42.8%</b>	<b>31.5%</b>	<b>52.9%</b>	<b>135.8%</b>	<b>51.8%</b>	<b>23.1%</b>	<b>32.4%</b>	<b>29.4%</b>	<b>73.0%</b>	<b>48.4%</b>	<b>35.5%</b>
<b>Подзавтрак</b>																		
<b>Итого за Подзавтрак</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>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>Итого в день</b>		<b>1525</b>	<b>167.00</b>	<b>51.04</b>	<b>56.4</b>	<b>210.1</b>	<b>1552.2</b>	<b>0.84</b>	<b>0.84</b>	<b>54.76</b>	<b>12.31</b>	<b>8.92</b>	<b>709.83</b>	<b>796.4</b>	<b>5.164</b>	<b>0.127</b>	<b>240.57</b>	<b>11.63</b>
<b>суточная норма</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>1200</b>	<b>14</b>	<b>0.1</b>	<b>300</b>	<b>18.00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>56.71%</b>	<b>61.3%</b>	<b>54.9%</b>	<b>57.1%</b>	<b>59.9%</b>	<b>52.7%</b>	<b>78.2%</b>	<b>136.7%</b>	<b>74.3%</b>	<b>59.2%</b>	<b>66.4%</b>	<b>36.9%</b>	<b>126.9%</b>	<b>80.2%</b>	<b>65%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

с 7-11 лет 12 и старше

№ п/п	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	
<b>Завтрак</b>																		
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	Гулеш мясной 80/20	100	47.99	5.86	16.31	3.07	182.51	0.14	0.05	0.00	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	0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>550</b>	<b>73.00</b>	<b>13.81</b>	<b>26.68</b>	<b>76.96</b>	<b>603.25</b>	<b>0.21</b>	<b>0.10</b>	<b>6.43</b>	<b>0.05</b>	<b>0.79</b>	<b>46.42</b>	<b>194.01</b>	<b>1.21</b>	<b>2.55</b>	<b>54.21</b>	<b>2.73</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>15.34%</b>	<b>29.00%</b>	<b>20.09%</b>	<b>22.18%</b>	<b>14.64%</b>	<b>6.50%</b>	<b>9.19%</b>	<b>5.07%</b>	<b>6.58%</b>	<b>3.87%</b>	<b>16.17%</b>	<b>8.84%</b>	<b>2553.00%</b>	<b>18.07%</b>	<b>15.2%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>900</b>	<b>94.00</b>	<b>38.13</b>	<b>39.7</b>	<b>107.6</b>	<b>944.7</b>	<b>0.42</b>	<b>0.43</b>	<b>39.1</b>	<b>15.29</b>	<b>8.886</b>	<b>220.84</b>	<b>707.7</b>	<b>5.6</b>	<b>0.04</b>	<b>211.8</b>	<b>11.09</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>43.45%</b>	<b>43.12%</b>	<b>28.14%</b>	<b>34.73%</b>	<b>30.00%</b>	<b>26.75%</b>	<b>55.91%</b>	<b>1698.07%</b>	<b>74.05%</b>	<b>18.40%</b>	<b>58.98%</b>	<b>40.16%</b>	<b>43.62%</b>	<b>80.61%</b>	<b>61.6%</b>
<b>Полдник</b>																		
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
<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>1450</b>	<b>167.00</b>	<b>52.94</b>	<b>66.3</b>	<b>184.8</b>	<b>1548.0</b>	<b>0.63</b>	<b>0.53</b>	<b>45.6</b>	<b>15.34</b>	<b>9.68</b>	<b>267.3</b>	<b>901.8</b>	<b>6.83</b>	<b>2.597</b>	<b>296.05</b>	<b>13.82</b>
<b>суточная норма</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>1200</b>	<b>14</b>	<b>0.1</b>	<b>300</b>	<b>18.00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>58.83%</b>	<b>72.1%</b>	<b>48.2%</b>	<b>56.9%</b>	<b>44.6%</b>	<b>33.3%</b>	<b>65.1%</b>	<b>1704%</b>	<b>80.6%</b>	<b>22.3%</b>	<b>75.1%</b>	<b>48.8%</b>	<b>2597%</b>	<b>98.7%</b>	<b>77%</b>

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)  
 Район: Школа

понеделник

Сезон:

осенне-зимний

Возраст: с 7-11 лет, 12 и старше

Неделя: 2

№ рец.	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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>543</b>	<b>73,00</b>	<b>23,74</b>	<b>33,9</b>	<b>67,8</b>	<b>671</b>	<b>0,29</b>	<b>0,12</b>	<b>12,99</b>	<b>0,06</b>	<b>1,76</b>	<b>49,53</b>	<b>139,61</b>	<b>2,10</b>	<b>2,554</b>	<b>35,70</b>	<b>4,85</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>26,38%</b>	<b>36,9%</b>	<b>17,7%</b>	<b>24,7%</b>	<b>20,6%</b>	<b>7,3%</b>	<b>18,6%</b>	<b>6,2%</b>	<b>14,7%</b>	<b>4,1%</b>	<b>11,6%</b>	<b>15,0%</b>	<b>253,8%</b>	<b>11,9%</b>	<b>27,0%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
*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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>900</b>	<b>94,00</b>	<b>31,10</b>	<b>44,5</b>	<b>113,5</b>	<b>979,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>35,4</b>	<b>0,2</b>	<b>4,2</b>	<b>245,8</b>	<b>479,3</b>	<b>6,3</b>	<b>0,1</b>	<b>117,6</b>	<b>5,9</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>34,56%</b>	<b>48,4%</b>	<b>29,8%</b>	<b>36,0%</b>	<b>39,8%</b>	<b>26,3%</b>	<b>50,5%</b>	<b>26,0%</b>	<b>35,4%</b>	<b>20,5%</b>	<b>39,9%</b>	<b>44,9%</b>	<b>61,0%</b>	<b>39,2%</b>	<b>32,9%</b>
<b>Подник</b>																		
<b>Итого за Подник</b>			<b>0,000</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</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>0,000</b>	<b>0,0</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>Итого в день</b>		<b>1443</b>	<b>167,00</b>	<b>54,84</b>	<b>78,5</b>	<b>181,3</b>	<b>1650,4</b>	<b>0,85</b>	<b>0,54</b>	<b>48,4</b>	<b>0,29</b>	<b>6,00</b>	<b>295,3</b>	<b>618,9</b>	<b>8,39</b>	<b>2,615</b>	<b>153,35</b>	<b>10,78</b>
<b>суточная норма</b>				<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</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>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>60,93%</b>	<b>85,3%</b>	<b>47,3%</b>	<b>60,7%</b>	<b>60,4%</b>	<b>33,5%</b>	<b>69%</b>	<b>32%</b>	<b>50%</b>	<b>24,6%</b>	<b>51,6%</b>	<b>59,9%</b>	<b>2615%</b>	<b>51,1%</b>	<b>60%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-зимний

Возраст: с 7-11 лет, 12 и старше

Неделя: 2

№ рец.	Применяемые блюда, 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	
<b>Завтрак</b>																		
ПР	Стушенное 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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>685</b>	<b>73.00</b>	<b>21.53</b>	<b>19.64</b>	<b>62.12</b>	<b>586.63</b>	<b>0.36</b>	<b>0.70</b>	<b>16.48</b>	<b>0.28</b>	<b>1.78</b>	<b>505.76</b>	<b>603.10</b>	<b>2.07</b>	<b>0.04</b>	<b>130.73</b>	<b>5.45</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>23.92%</b>	<b>21.3%</b>	<b>16.2%</b>	<b>21.6%</b>	<b>25.6%</b>	<b>44.0%</b>	<b>23.5%</b>	<b>30.6%</b>	<b>14.9%</b>	<b>42.1%</b>	<b>50.3%</b>	<b>14.8%</b>	<b>40.0%</b>	<b>43.6%</b>	<b>30.3%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец соевый	100	15.11	0.83	0.10	2.83	15.57	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.50	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	14.80	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	0.180	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>910</b>	<b>94.00</b>	<b>52.29</b>	<b>37.1</b>	<b>111.4</b>	<b>889.3</b>	<b>0.56</b>	<b>0.20</b>	<b>20.5</b>	<b>80.66</b>	<b>6.647</b>	<b>213.76</b>	<b>711.3</b>	<b>3.49</b>	<b>0.02</b>	<b>232.44</b>	<b>11.11</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>58.10%</b>	<b>40.3%</b>	<b>29.1%</b>	<b>36.4%</b>	<b>39.9%</b>	<b>12.4%</b>	<b>29.3%</b>	<b>89.22%</b>	<b>55.4%</b>	<b>17.8%</b>	<b>59.3%</b>	<b>25.0%</b>	<b>17.6%</b>	<b>77.5%</b>	<b>61.7%</b>
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0.00</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>0.000</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>1595</b>	<b>167.00</b>	<b>73.61</b>	<b>56.7</b>	<b>173.5</b>	<b>1575.9</b>	<b>0.92</b>	<b>0.90</b>	<b>37.0</b>	<b>80.94</b>	<b>8.43</b>	<b>719.5</b>	<b>1314.4</b>	<b>5.56</b>	<b>0.058</b>	<b>363.17</b>	<b>16.56</b>
<b>Суточная норма</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>1200</b>	<b>14</b>	<b>0.1</b>	<b>300</b>	<b>18.00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>82.01%</b>	<b>61.7%</b>	<b>45.3%</b>	<b>57.9%</b>	<b>65.5%</b>	<b>56.4%</b>	<b>52.8%</b>	<b>89.93%</b>	<b>70.2%</b>	<b>60.0%</b>	<b>109.5%</b>	<b>39.7%</b>	<b>58%</b>	<b>121.1%</b>	<b>92%</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)  
 Район: Школа

№ р-ц.	Порция пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2					Энергетическая ценность (ккал)	Сезон: осенне-зимний					возраст: с 7-11 лет и старше				
			среда						Возраст:					с 7-11 лет и старше				
			Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
Б	Ж	У	7	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	
<b>Завтрак</b>																		
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	0.020	0.010	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>536</b>	<b>73.00</b>	<b>24.68</b>	<b>26.42</b>	<b>74.16</b>	<b>633.18</b>	<b>0.84</b>	<b>0.82</b>	<b>10.63</b>	<b>0.46</b>	<b>0.79</b>	<b>63.2</b>	<b>337.03</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>	<b>73.83</b>	<b>4.04</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>27.42%</b>	<b>28.7%</b>	<b>19.4%</b>	<b>23.3%</b>	<b>59.9%</b>	<b>51.3%</b>	<b>15.2%</b>	<b>51.4%</b>	<b>6.6%</b>	<b>5.3%</b>	<b>28.1%</b>	<b>0.6%</b>	<b>2.0%</b>	<b>24.6%</b>	<b>22.4%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
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	88.56	0	0	25.11	0	0	22.6	7.7	0	0	3.0	0.66
ПР	Кондитерское изделие (Печенье/конфета)	20	5.25	1.70	2.25	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>880</b>	<b>94.00</b>	<b>27.78</b>	<b>29.54</b>	<b>121.74</b>	<b>864.02</b>	<b>0.49</b>	<b>0.43</b>	<b>85.05</b>	<b>12.64</b>	<b>4.95</b>	<b>185.51</b>	<b>498.06</b>	<b>6.57</b>	<b>0.02</b>	<b>137.81</b>	<b>8.15</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>30.87%</b>	<b>32.1%</b>	<b>31.8%</b>	<b>31.8%</b>	<b>35.0%</b>	<b>26.8%</b>	<b>121.5%</b>	<b>1404.1%</b>	<b>41.3%</b>	<b>15.5%</b>	<b>41.5%</b>	<b>47.8%</b>	<b>23.9%</b>	<b>45.9%</b>	<b>45.3%</b>
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>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>0.00</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>Итого в день</b>		<b>1416</b>	<b>167.00</b>	<b>52.46</b>	<b>56.0</b>	<b>195.9</b>	<b>1487.2</b>	<b>1.33</b>	<b>1.25</b>	<b>95.7</b>	<b>13.10</b>	<b>5.74</b>	<b>248.7</b>	<b>835.1</b>	<b>6.66</b>	<b>0.026</b>	<b>211.64</b>	<b>12.19</b>
<b>суточная норма</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>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>58.29%</b>	<b>60.8%</b>	<b>51.4%</b>	<b>55.0%</b>	<b>94.9%</b>	<b>78.0%</b>	<b>136.7%</b>	<b>1456%</b>	<b>47.8%</b>	<b>20.7%</b>	<b>69.6%</b>	<b>47.6%</b>	<b>26%</b>	<b>70.5%</b>	<b>68%</b>



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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3500-20

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

четверг

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

с 7-11 лет 12 и старше

№ п/п	Примечание, 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	
<b>Завтрак</b>																		
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-мятый 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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>73.00</b>	<b>17.11</b>	<b>24.7</b>	<b>102.8</b>	<b>702.2</b>	<b>0.25</b>	<b>0.34</b>	<b>17.70</b>	<b>0.12</b>	<b>2.71</b>	<b>432.55</b>	<b>407.03</b>	<b>1.06</b>	<b>0.053</b>	<b>95.24</b>	<b>5.24</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>19.01%</b>	<b>26.9%</b>	<b>26.8%</b>	<b>25.8%</b>	<b>17.5%</b>	<b>21.3%</b>	<b>25.3%</b>	<b>13.8%</b>	<b>22.6%</b>	<b>36.0%</b>	<b>33.9%</b>	<b>7.5%</b>	<b>53.0%</b>	<b>31.7%</b>	<b>20.1%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
*29	Салат из капусты с огурцом/Огурцы соленные	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	0.083	0.063	23.75	0.93	0.125	53.89	80.94	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	0.035	1.50	15.94	55.45	0.94	0.002	10.16	1.03
345	Компот из быстромороженных 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	2.04	0.48	13.68	69.8	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	83.20	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>900</b>	<b>94.00</b>	<b>29.79</b>	<b>17.3</b>	<b>117.8</b>	<b>746.1</b>	<b>0.39</b>	<b>0.26</b>	<b>60.2</b>	<b>0.96</b>	<b>5.129</b>	<b>148.7</b>	<b>312.6</b>	<b>5.30</b>	<b>0.10</b>	<b>80.6</b>	<b>5.53</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>33.10%</b>	<b>18.8%</b>	<b>30.8%</b>	<b>27.4%</b>	<b>27.9%</b>	<b>16.3%</b>	<b>86.0%</b>	<b>109.2%</b>	<b>42.7%</b>	<b>12.4%</b>	<b>26.0%</b>	<b>37.9%</b>	<b>98.8%</b>	<b>26.9%</b>	<b>30.7%</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>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>Итого в день</b>		<b>1535</b>	<b>167.00</b>	<b>46.90</b>	<b>42.0</b>	<b>220.6</b>	<b>1448.3</b>	<b>0.64</b>	<b>0.60</b>	<b>77.9</b>	<b>1.11</b>	<b>7.84</b>	<b>581.2</b>	<b>719.6</b>	<b>6.35</b>	<b>0.152</b>	<b>175.79</b>	<b>10.77</b>
<b>суточная норма</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>1200</b>	<b>14</b>	<b>0.1</b>	<b>300</b>	<b>18.00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>52.11%</b>	<b>45.7%</b>	<b>57.6%</b>	<b>53.2%</b>	<b>45.4%</b>	<b>37.6%</b>	<b>111.3%</b>	<b>123%</b>	<b>65.3%</b>	<b>48.4%</b>	<b>60.0%</b>	<b>45.4%</b>	<b>152%</b>	<b>58.6%</b>	<b>60%</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-зимний

Возраст: с 7-11 лет, 12 и старше

№ р-ц.	Порция пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)					B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У	6												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
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	Гулэш 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
PR	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>73.00</b>	<b>15.94</b>	<b>24</b>	<b>65</b>	<b>544.7</b>	<b>0.23</b>	<b>0.11</b>	<b>6.43</b>	<b>0.03</b>	<b>3.3</b>	<b>46.6</b>	<b>255.8</b>	<b>2.1</b>	<b>2.55</b>	<b>125.2</b>	<b>5.57</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>17.71%</b>	<b>26.6%</b>	<b>17.0%</b>	<b>20.0%</b>	<b>16.4%</b>	<b>6.9%</b>	<b>9.2%</b>	<b>3.7%</b>	<b>27.8%</b>	<b>3.9%</b>	<b>21.3%</b>	<b>15.0%</b>	<b>2553.0%</b>	<b>41.7%</b>	<b>30.9%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
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	10.71	3.95	8.47	26.65	198.65	0.19	0.16	0.88	0.096	1.8	51.06	117.3	0.359	0.001	38.67	1.43
099	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
PR	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
PR	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>900</b>	<b>94.00</b>	<b>41.28</b>	<b>35.6</b>	<b>102.1</b>	<b>894.4</b>	<b>0.9</b>	<b>1.12</b>	<b>48.9</b>	<b>0.1</b>	<b>7.9</b>	<b>262.3</b>	<b>384.2</b>	<b>2.9</b>	<b>0.047</b>	<b>142.1</b>	<b>6.14</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>45.86%</b>	<b>38.7%</b>	<b>26.7%</b>	<b>32.9%</b>	<b>61.4%</b>	<b>70.1%</b>	<b>58.4%</b>	<b>14.4%</b>	<b>65.8%</b>	<b>21.9%</b>	<b>32.0%</b>	<b>20.5%</b>	<b>47.2%</b>	<b>47.4%</b>	<b>34.1%</b>
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</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>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.000</b>	<b>0.0</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>Итого в день</b>		<b>1450</b>	<b>167.00</b>	<b>57.22</b>	<b>60.1</b>	<b>167.4</b>	<b>1439.1</b>	<b>1.09</b>	<b>1.23</b>	<b>47.3</b>	<b>0.16</b>	<b>11.24</b>	<b>308.9</b>	<b>640.0</b>	<b>4.97</b>	<b>2.600</b>	<b>267.27</b>	<b>11.71</b>
<b>суточная норма</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>1200</b>	<b>14</b>	<b>0.1</b>	<b>300</b>	<b>18.00</b>		
<b>% от суточной нормы</b>				<b>63.58%</b>	<b>65.3%</b>	<b>43.7%</b>	<b>52.9%</b>	<b>77.8%</b>	<b>76.9%</b>	<b>67.6%</b>	<b>18%</b>	<b>93.7%</b>	<b>25.7%</b>	<b>53.3%</b>	<b>35.5%</b>	<b>2600%</b>	<b>89.1%</b>	<b>65%</b>

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.