



Н.И. Фомино

**«Подгоренская основная
школа Подгоренской области»**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

Неделя: 1

вторник

Сезон:
Возраст:

с 7 до 11 лет; 11 и старше

№ 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			
			4,00	21,70	18,3	80	3,28	0,26														2,723	375,05	646,83
1	2	3	4,00	21,70	18,3	80	3,28	0,26	2,723	375,05	646,83	2,37	0,024	124,34	3,34	31,3%	53,90%	16,93%	24,33%	41,45%	18,5%			
Завтрак молочный																								
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	8,32	1,43	5,08	8,55	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	13,62	2,43	3,12	12,01	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32							
268	Котлета " Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55368-2012)	100	47,22	18,50	25,86	4,76	0,225	0,15	0,54	0,089	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41							
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	8,20	4,44	6,44	44,01	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71							
699	Напиток апельсиновый	200	7,50	0,10	0	15,7	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60							
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	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	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							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																								
% от суточной нормы																								
Обед (полноценный рацион питания)																								
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																								
% от суточной нормы																								
Полдник																								
Итого за Полдник																								
% от суточной нормы																								
Итого в день																								
Суточная норма																								
% от суточной нормы																								

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

Неделя: 1 среда

Сезон:
 Возраст:

с 7 до 11 лет; 11 и старше

№ 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		
			4,00	0,33	26,13	2,68	15,95	3,17		0,213	13,120	62,507												0,027	0,013
1	2	3	4,00	0,33	26,13	2,68	15,95	3,17	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,033	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
Завтрак мясной			30,98%	31,6%	29,1	77,4	682,9	0,89	63,3%	13,1%	54,8%	8,5%	14,7%	35,1%	8,4%	27,5%	18,7%								
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,22	0,33	26,13	2,68	15,95	3,17	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,033	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
291	Плов с птицей	240	45,63	22,35	26,13	47,23	513,57	0,81	0,79	4,29	0,46	0	44,29	301,65	0	64,39	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	14,00	0,12								
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,033	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293								
Итого за Завтрак мясной			70,00	27,88	29,1	77,4	682,9	0,89	63,3%	13,1%	54,8%	8,5%	14,7%	35,1%	8,4%	27,5%	18,7%								
% от суточной нормы			30,98%	31,6%	29,1	77,4	682,9	0,89	63,3%	13,1%	54,8%	8,5%	14,7%	35,1%	8,4%	27,5%	18,7%								
Обед (полноценный рацион питания)																									
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	8,44	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	17,50	1,00								
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,68	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	27,25	0,37								
232	Рыба, запеченная с овощами	100	32,87	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,76	0,8	28,96	0,91								
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,11	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	36,67	1,43								
699	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	5,80	1,60								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	9,40	0,78								
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,033	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293								
ПР	Кондитерское изделие	40	10,01	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	16,72	0,18								
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			90,00	43,43	30,34	129,67	968,31	0,89	0,60	46,31	12,21	6,52	287,84	415,57	2,90	0,05	147,30	6,57							
% от суточной нормы			48,26%	41,7%	33,9%	33,9%	35,6%	63,8%	37,6%	66,2%	1356,2%	54,4%	24,0%	34,6%	20,7%	48,2%	49,1%	36,5%							
Полдник																									
Итого за Полдник			0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
% от суточной нормы			0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%							
Итого в день			71,31	67,4	207,1	1651,2	178	1,56	55	12,70	8	464,8	837,15	4,1	0,061	229,89	9,93								
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00								
% от суточной нормы			79,24%	73,3%	54,1%	60,7%	127,0%	97,8%	79,3%	1411%	63%	38,7%	69,8%	29,1%	61%	76,6%	55,2%								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

Неделя: 1

четверг

Сезон:

с 7 до 11 лет; 11 и старше

№ рецепта по сборнику	Применение 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			
			Б	Ж	У	8	9	10	11													12	13	14
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Завтрак молочный																								
338	Фрукт порционно	100	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							
15	Сыр твердо-мягкий порционно с и.д.ж. 45%	25	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							
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	17,30	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							
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	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 молочный			17,61	24,8	106,0	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%	26,9%	27,7%	26,4%	17,6%	21,5%	25,5%	13,7%	24,5%	36,2%	34,3%	7,6%	53,3%	31,7%	29,5%							
Обед (полноценный рацион питания)																								
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83							
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	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							
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	16,83	13,6	6,7	216,18	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	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,73	0,22	24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66							
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	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	40	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)			90,00	35,27	126,03	876,6	0,67	0,53	57,30	0,29	7,62	251,17	611,74	6,65	0,058	140,52	7,04							
% от суточной нормы			39,19%	27,9%	32,9%	32,2%	48,0%	33,3%	81,9%	32,1%	63,5%	20,9%	51,0%	47,5%	58,0%	46,8%	39,1%							
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						
% 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			52,88	50,5	232,1	1594,4	0,82	0,88	75,15	0,41	10,55	685,06	1023,1	7,711	0,111	235,76	12,35							
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00							
% от суточной нормы			58,76%	54,9%	60,6%	58,6%	65,6%	54,8%	107,4%	46%	88,0%	57,1%	85,3%	55,1%	111,3%	78,6%	69%							

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

Неделя: 1 пятница

Сезон: с 7 до 11 лет; 11 и старше

№ 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	
			4,00	6,90	6,80	0,36	15,99	0,24													0,06
1	2	3							3	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Завтрак молочный																					
131	Зеленый горошек	30	6,45	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0,14	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	0,002	32,7	0,006		
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	12,80	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,06	0,26		
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	31,45	12,22	14,24	3,78	192,17	0,09	0,20	0,24	0,03	1,455	98,54	186,38	1,01	0,02	0,02	16,16	1,13		
338	Фрукт порционно	100	12,59	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	0,87		
377	Чай с лимоном	200	3,61	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	0,87		
ГР	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	0,293		
Итого за завтрак молочный		540	70,00	26,44	22,08	57,93	536,18	0,40	0,37	13,87	0,10	5,48	338,42	423,19	2,83	0,07	69,50	4,76	4,76		
% от суточной нормы			29,38%	24,00%	15,13%	19,71%	28,74%	22,86%	19,81%	10,67%	45,65%	20,22%	35,27%	67,36%	23,17%	26,5%					
Обед (полноценный рацион питания)																					
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	0,18		
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	12,61	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	1,26		
283	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	3,04		
171	Каша гречневая рассычатая с маслом	180	13,80	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	4,26		
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15	0,15		
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	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	0,78		
ГР	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	0,293		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		880	90,00	54,73	41,5	110,9	1036,8	0,38	0,10	15,2	95,66	6,623	199,47	710,6	2,4	0,01	226,1	9,96	9,96		
% от суточной нормы			60,81%	45,14%	28,95%	38,12%	26,98%	6,21%	6,21%	21,77%	106,29,22%	55,19%	16,62%	59,22%	17,28%	5,95%	75,35%	55,4%	55,4%		
Полдник																					
Итого за Полдник		0	0,00	0,0	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	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%	0,0%	0,0%	
Итого в день			81,17	63,6	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	29,1	95,76	12,10	537,9	1133,8	5,25	0,073	295,56	14,73	14,73		
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	1200	12	1200	14	300	18,00	0,1	300	18,00	18,00		
% от суточной нормы			90,19%	69,1%	44,1%	57,8%	29,1%	29,1%	41,6%	106,40%	100,8%	44,8%	94,5%	37,5%	73%	98,5%	82%	82%	82%		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

Неделя: 2

понедельник

Сезон:

с. До 11 лет, 11 и старше

№ рец.	Примем 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 мясной																							
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	0,05	0,09	0,00	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75						
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	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	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	580	12,92	23,1	76,6	566	0,21	0,11	6,58	0,05	1,02	47,75	198,34	1,21	2,553	54,21	2,80						
	% от суточной нормы		14,38%	25,1%	20,0%	20,8%	15,1%	6,7%	9,4%	5,7%	8,5%	4,0%	16,5%	8,7%	2553,3%	18,1%	15,6%						
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						
Обед (полноценный рацион питания)																							
45	Салат из белой фасоли 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	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	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						
345	Компот из замороженных ягод	200	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	2,04	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	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	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)	910	90,00	27,15	26,3	125,9	0,6	0,5	77,9	12,7	5,7	170,9	486,8	6,3	0,0	132,6	7,3						
	% от суточной нормы		30,17%	30,7%	32,9%	29,3%	41,7%	32,2%	111,3%	1415,8%	47,7%	14,2%	40,6%	44,8%	10,0%	44,2%	40,6%						
Полдник																							
	Итого за Полдник		0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00						
	% от суточной нормы		0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%						
	Итого в день		40,07	51,3	202,5	1362,9	0,80	0,62	84,5	12,79	6,74	218,6	685,1	7,49	2,563	186,77	10,12						
	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		44,52%	55,8%	52,9%	50,1%	56,8%	38,9%	121%	1421%	56%	18,2%	57,1%	53,5%	2563%	62,3%	56%						

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

вторник

Сезон:
 Возраст:

с 7 до 11 лет, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe							
			Б	Ж	У													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							
	Завтрак молочный																							
Пр	Слушанное молоко	20	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	0,94	0,21	1,36	215,96	414,60	1,20	0,02	93,88	2,53							
382	Какао с молоком	200	14,30	3,50	25,50	149,30	0,06	0,10	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	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	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293							
	Итого за завтрак молочный	430	70,00	21,70	18,29	79,63	0,35	0,43	3,28	0,26	2,72	375,05	646,83	2,37	0,02	124,34	3,34							
	% от суточной нормы		24,11%	19,9%	20,8%	21,0%	25,3%	27,1%	4,7%	29,0%	22,7%	31,3%	53,9%	16,9%	24,3%	41,4%	18,5%							
	Обед (полноценный рацион питания)																							
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							
103	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	Биточки рыбные	90	29,68	8,36	5,35	10,45	0,07	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43							
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,11	3,95	8,47	26,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43							
659	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	1,60							
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	1,39	0,65	3,8	17,6	0,03	0,13	11,96	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293							
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							
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	940	90,00	31,59	34,6	136,0	0,83	0,55	38,8	12,09	6,557	293,70	519,3	2,47	0,02	158,01	6,56							
	% от суточной нормы		35,11%	37,6%	36,0%	33,9%	59,2%	34,4%	55,4%	1343,3%	54,6%	24,5%	43,3%	17,7%	21,7%	52,7%	36,4%							
	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		53,29	52,9	217,7	1493,3	1,18	0,99	42,0	12,35	9,28	668,8	1166,2	4,84	0,046	282,35	9,90							
	суточная норма		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00							
	% от суточной нормы		59,21%	57,5%	56,8%	54,9%	84,6%	61,6%	60,1%	137,2%	77,3%	55,7%	97,2%	34,6%	46%	94,1%	55%							

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

Неделя: 2

четверг

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	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак молочный																									
338	Фрукт порционно	100	28,88	0,2	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								
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.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								
173	Каша рисовая 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								
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	0,01	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	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								
Итого за завтрак молочный		615	70,00	18,11	24,6	711,2	0,25	0,35	67,85	0,11	2,94	451,88	423,36	1,23	0,053	101,24	3,41								
% от суточной нормы			20,12%	26,7%	27,2%	25,1%	18,0%	22,1%	96,9%	12,4%	24,5%	37,7%	35,3%	8,8%	53,3%	33,7%	19,0%								
Обед (полноценный рацион питания)																									
49	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								
84	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								
295	Котлета "Куриная"	100	44,7	13,71	9,1	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	17,33	0,08	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	0,66								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,10	2,64	0,48	13,68	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78								
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,04	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								
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	90,00	25,12	34,5	820,3	1,11	0,24	81,7	38,13	6,0253333	170,0	341,8	4,39	0,05	105,1	6,17								
% от суточной нормы			27,91%	37,5%	28,7%	30,2%	79,2%	14,9%	116,7%	4236,4%	50,2%	14,2%	28,5%	31,3%	48,3%	35,0%	34,3%								
Полдник																									
Итого за Полдник																									
% от суточной нормы		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	0,0%	0,0%						
Итого в день			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								
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			48,03%	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%								

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

пятница

Неделя: 2

Сезон: с 7 до 11 лет, 11 и старше
 Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				У	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
			4	5	6	4	5	6													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Завтрак молочный																					
131	Зеленый горошек	30	6,45	6,90	0,36	15,99	0,24	0,06	0	0,003	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	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26				
210	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	150	31,45	12,22	14,24	3,78	192,17	0,09	0,20	0,03	1,455	98,54	186,38	1,01	0,02	16,16	1,13				
338	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	12,59	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,1	34,00	23,00	0,00	0,00	15,00	0,30				
377	Фрукт порционно	200	3,61	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				
	Чай с лимоном	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
	Хлеб пшеничный	540	70,00	26,94	22	56	529,6	0,40	0,38	63,87	5,5	356,4	435,2	3,0	0,07	75,5	2,86				
	Итого за Завтрак молочный		29,94%	23,8%	14,7%	19,5%	28,7%	23,5%	91,2%	9,3%	45,7%	29,7%	36,3%	21,4%	67,4%	25,2%	15,9%				
	% от суточной нормы		0,00																		
Обед (полноценный рацион питания)																					
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	7,39	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17				
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,22	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	Бифилтекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	44,81	16,68	23,27	4,28	293,00	0,20	0,23	0,48	0,05	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	231,92	0,072	0,036	0	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,28				
699	Напиток апельсиновый	200	7,50	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,80				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,43	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975				
	Хлеб пшеничный	50	3,85	2,53	0,267	16,400	78,133	0,033	0,017	0,733	0,000	1,167	21,667	0,013	0,002	0,000	0,367				
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	930	90,00	38,22	38,3	123,3	990,8	0,9	0,60	38,7	0,1	6,565	265,2	726,3	7,0	247,2	11,57				
	% от суточной нормы		42,46%	41,7%	32,2%	36,4%	61,6%	37,6%	55,3%	13,4%	71,5%	22,1%	60,5%	50,0%	72,5%	82,4%	64,3%				
Полдник																					
	Итого за Полдник	0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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%	0,0%			
	Итого в день		65,16	60,2	179,6	1520,4	1,27	0,98	102,6	0,20	14,06	621,6	1161,5	10,00	0,140	322,69	14,43				
	Суточная норма		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00				
	% от суточной нормы		72,40%	65,4%	46,9%	55,9%	90,4%	61,1%	146,5%	23%	117,2%	51,8%	96,8%	71,4%	140%	107,6%	80%				

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.