

Согласовано:
Директор



Перспективное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для ОГБОУ, МОУ Алексеевского района на 2025 год

Рацион: Школа

Неделя: 1

понедельник

Сезон:

Летний

Возраст:

с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	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.	30	9,00	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,03	7,50	0,27	1,41	18,00	22,77	0	0	7,80	0,30
291	Плов с мясом 50/170	220	52,19	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54
41	Сыр порционно	9	13,50	1,22	1,320	0,018	16,340	0,000	0,003	0,000	27,070	0,000	0,046	0,920	0,002	0,000	0,000	0,000
ПР	Батон нарезка	30	3,39	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
ПР	Конд.изделие /пряник/	65	16,96	3,74	4,97	30,4	181,15	0,07	0,07	0,29	26,31	0,86	53,20	49,40	0,440	0,00	41,18	0,40
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак		554	99,57	27,56	30,52	99,87	784,02	0,86	0,84	15,06	54,07	3,03	123,90	372,38	0,89	0,01	113,25	4,33
% от суточной нормы				30,63%	33,17%	26,08%	28,82%	61,29%	52,75%	21,51%	6007,78%	25,25%	10,3%	31,03%	6,34%	11,30%	37,75%	24,1%
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 56	Салат "Молодость"	100	8,51	1,50	5,17	9,33	89,83	0,167	0,167	20,50	0,03	0,83	99,8	52,2	0,71	0,005	27,17	1,17
102	Суп картофельный с горохом	250	9,29	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
437	Гуляш 50/50	100	42,71	13,70	13,40	2,80	187,00	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	18,01	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,068	0,002	125,34	4,26
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		900	88,43	33,52	28,2	117	856,3	0,8	0,6	66,9	0,13	7,83	244	743,3	8,068	0,025	274,7	11,26
% от суточной нормы			9,57	37,25%	30,70%	30,52%	31,48%	60,64%	35,19%	95,53%	14,89%	65,23%	20,3%	61,94%	57,63%	24,62%	91,56%	62,5%
Итого в день		1 454,00	188,00	61,09	58,77	216,77	1 640,30	1,71	1,41	81,93	54,20	10,86	368,02	1 115,67	8,96	0,04	387,93	15,59
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				67,87%	63,9%	56,6%	60,3%	121,9%	87,9%	117,0%	6023%	90%	30,7%	93,0%	64,0%	36%	129,3%	87%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

Летний

Возраст:

с 7-11 лет

Неделя: 1

№ 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
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																		
362	Пудинг из творога со сметанным соусом 140/20	160	60,07	14,04	13,53	29,66	296,60	0,25	0,39	0,88	0,200	1,28	203,26	390,22	1,130	0,019	97,19	2,08
377	Чай с сахаром	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно/кондитерское изд.	190	21,73	1,40	0,47	1,96	117,06	0,04	0,02	9	0,02	0,19	14,91	10,25	0	0	8,39	2,05
Итого за Завтрак		550	86,33	15,70	14,06	46,84	476,12	0,29	0,42	13,10	0,22	1,53	226,22	410,25	1,18	0,02	110,82	5,00
% от суточной нормы				17,44%	15,28%	12,23%	17,50%	20,71%	26,25%	18,71%	24,44%	12,75%	18,9%	34,19%	8,41%	21,00%	36,94%	27,8%
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,11	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
82	Борщ со свежей капустой	250	10,1	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32
232	Рыба тушеная в томате с овощами	120	43,27	24,24	14,48	2,49	237,30	0,24	0,20	3,15	0,037	0,40	103,33	50,11	1,1	0,1	34,75	1,10
312	Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	180	26,78	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
699	Напиток лимонный	200	6,40	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		920	101,67	36,38	28,90	89,71	764,45	0,71	0,60	59,28	0,33	6,26	279,77	335,49	3,71	0,07	132,55	7,44
% от суточной нормы			-3,67	40,42%	31,41%	23,42%	28,10%	51,00%	37,67%	84,68%	36,37%	52,14%	23,3%	27,96%	26,52%	68,87%	44,18%	41,4%
Итого в день		1470	188,00	52,08	43,0	136,5	1240,6	1,00	1,02	72	0,55	8	506,0	745,7	4,9	0,090	243,37	12,44
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				57,86%	46,7%	35,7%	45,6%	71,7%	63,9%	103,4%	61%	64,9%	42,2%	62,1%	34,9%	90%	81,1%	69%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

Летний

Возраст:

с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Неделя: 1			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																		
ПР	Оладьи с соусом сметанным 160/20	180	30,79	3,60	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно /нектарин /	160	46,40	1,69	0,57	2,37	141,30	0,04	0,02	12	0,02	0,21	18,00	12,38	0	0	10,15	2,50
Итого за Завтрак		540	81,72	5,55	6,6	71,6	491,8	0,11	0,19	14,82	0,04	1,43	26,24	171,26	0,857	0,022	28,3	4,28
% от суточной нормы				6,17%	7,2%	18,7%	18,1%	8,1%	11,9%	21,2%	4,4%	12,0%	2,2%	14,3%	6,1%	22,0%	9,4%	23,8%
*Итого за Завтрак (осенний период)																		
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	100	27,49	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
108	Суп картофельный (с крупой)	250	8,46	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925
268	Котлета "Школьная" запеченная	100	49,45	20,56	28,74	5,29	362,01	0,25	0,17	0,60	0,11	0,013	67,29	248,08	3,67	0,06	33,958	2,68
203	Макаронные изделия отварные с м/с	180	10,97	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		900	106,28	35,27	40,39	116,78	971,75	0,65	1,00	35,51	0,74	8,19	177,96	497,10	6,64	0,07	104,42	6,62
% от суточной нормы				-8,28	39,19%	43,9%	30,5%	35,7%	46,2%	62,4%	50,7%	82,4%	68,2%	14,8%	41,4%	47,5%	65,1%	34,8%
Итого в день		1440	188,00	40,82	47,0	188,4	1463,5	0,76	1,19	50	0,78	10	204,2	668,36	7,5	0,087	132,74	10,90
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				45,36%	51,1%	49,2%	53,8%	54,3%	74,3%	71,9%	87%	80%	17,0%	55,7%	53,6%	87%	44,2%	60,5%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

Летний

Возраст:

с 7-11 лет

Неделя: 1

№ рец. по сборнику	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
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																		
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	28,06	7,30	12,50	54,30	358,90	0,14	0,18	3,35	0,037	1,3	147,60	198,60	0	0,000	57,80	1,30
41	Сыр порционно	7	8,40	1,16	1,250	0,017	15,430	0,000	0,002	0,000	25,570	0,000	0,043	0,870	0,001	0,000	0,000	0,000
3	Булочка Ромашка	25	8,50	1,91	1,39	8,89	71,45	0,02	0,01	5	0	0,10	8,00	5,50	0	0	4,50	1,10
377	Чай с сахаром	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно / киви /	100	30,62	1,34	0,44	1,84	82,65	0,03	0,02	9	0	0,18	14,00	9,63	0	0	7,88	1,93
Итого за Завтрак		532	80,11	11,97	15,64	80,27	590,89	0,19	0,22	19,83	25,65	1,64	177,69	224,38	0,08	0,00	75,42	5,20
% от суточной нормы				13,30%	17,0%	21,0%	21,7%	13,6%	13,9%	28,3%	2849,7%	13,7%	14,8%	18,7%	0,6%	4,2%	25,1%	28,9%
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Нарезка овощная из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	100	27,49	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
96	Рассольник ленинградский	250	13,13	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,00	0,040	0,00	25,30	71,10	0,38	0,003	26,70	0,95
259	Жаркое по- домашнему	220	55,86	15,69	16,51	28,06	323,63	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65
699	Напиток лимонный	200	6,40	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		840	107,89	23,05	26,61	86,97	679,7	0,58	1,03	79,53	0,10	6,18	147,52	442,82	5,94	0,010	134,35	8,03
% от суточной нормы			-9,89	25,61%	28,9%	22,7%	25,0%	41,3%	64,1%	113,6%	11,3%	51,5%	12,3%	36,9%	42,4%	10,0%	44,8%	44,6%
Итого в день		1372	188,00	35,02	42,3	167,2	1270,6	0,77	1,25	99,36	25,75	7,82	325,21	667,2	6,016	0,014	209,77	13,23
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				38,91%	45,9%	43,7%	46,7%	54,9%	78,0%	141,9%	2861%	65,2%	27,1%	55,6%	43,0%	14,2%	69,9%	74%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

Летний

Возраст:

с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Неделя: 1			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																		
71	Холодная закуска. Овощи порционно /огурец свежий.	30	9,00	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,03	7,50	0,27	1,41	18,00	22,77	0	0	7,80	0,30
437	Гуляш 50/50	100	42,71	13,70	13,40	2,80	187,00	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65
171	Рис отварной с маслом	180	15,33	7,88	5,028	38,78	231,92	0,36	0,05	0,00	0,036	3,06	27,35	188,43	1,07	0,002	78,85	2,64
ПР	Кондитерское изделие	30	12,57	3,40	4,52	27,6	164,68	0,06	0,06	0,26	23,92	0,78	48,36	98,80	0,400	0,00	37,44	0,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак молочный		580,00	86,90	28,21	23,55	99,22	722,08	0,76	0,41	45,09	24,29	8,09	162,18	622,97	6,96	0,02	200,18	8,60
% от суточной нормы				31,34%	25,60%	25,91%	26,55%	54,29%	25,31%	64,41%	2698,44%	67,42%	13,52%	51,91%	49,68%	15,00%	66,73%	47,8%
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,11	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
82	Борщ Сибирский с фасолью	250	12,45	2,21	3,31	15,92	102,36	0,063	0,063	23,75	0,920	0,12	53,88	60,94	1,62	0,004	28,05	1,00
261	Птица тушенная с овощами 100/20	120	50,62	33,09	27,34	8,82	414,37	0,090	0,00	0,05	80,620	0,000	102,19	249,19	0,000	0,000	38,07	3,04
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	18,01	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,068	0,002	125,34	4,26
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,25	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,44	0,00	0,70	4,00	13,00	0,01	0,00	0,00	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		920,00	101,10	48,91	38,52	117,11	1011,46	0,43	0,27	52,57	81,70	6,98	246,81	609,57	4,31	0,01	220,06	10,45
% от суточной нормы		-3,1		54,34%	41,87%	30,58%	37,19%	30,36%	16,60%	75,10%	9077,59%	58,17%	20,57%	50,80%	30,78%	10,29%	73,35%	58,1%
Итого в день		1500	188,00	77,12	62,1	216,3	1733,5	1,19	0,67	97,7	105,98	15,07	409,0	1232,5	11,26	0,025	420,24	19,05
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				85,69%	67,5%	56,5%	63,7%	84,6%	41,9%	139,5%	11776%	125,6%	34,1%	102,7%	80,5%	25%	140,1%	106%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

Летний

Возраст:

с 7-11 лет

				Неделя: 2				Возраст:					с 7-11 лет					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																		
71	Холодная закуска.Овощи порционно /огурец свежий.	60	18,00	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,05	15,00	0,54	2,82	36,60	45,54	0	0	15,60	0,60
291	Плов с мясом 50/170	220	52,19	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54
41	Сыр порционно	9	12,85	1,60	1,720	0,024	21,360	0,000	0,002	0,000	35,400	0,000	0,600	1,200	0,001	0,000	0,000	0,000
ПР	Батон нарезка	30	3,39	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
377	Чай с лимоном 200	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак		519	90,96	24,53	26,01	70,66	614,31	0,81	0,80	22,27	36,36	3,58	89,85	346,03	0,45	0,01	79,87	4,23
% от суточной нормы				27,26%	28,3%	18,4%	22,6%	57,8%	49,9%	31,8%	4040,0%	29,8%	7,5%	28,8%	3,2%	9,3%	26,6%	23,5%
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 56	Салат "Молодость"	100	8,51	1,50	5,17	9,33	89,83	0,167	0,167	20,50	0,03	0,83	99,8	52,2	0,71	0,005	27,17	1,17
82	Борщ со свежей капустой	250	10,1	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32
279	Тефтели "Детские" с соусом 80/50	130	37,72	13,49	16,2	17,2	264,10	0,18	0,15	0,36	0,009	0,01	14,6	159,3	2,29	0,035	23,3	1,99
203	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	10,97	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
ПР	Конд.изделие Бат.Боярушка	38	20,00	3,74	4,97	30,4	181,15	0,07	0,07	0,29	26,31	0,86	53,20	49,40	0,440	0,00	41,18	0,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,73	0,22	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		968	97,04	32,38	34,2	160,6	1075,3	0,7	0,5	68,7	26,5	6,6	273,7	458,9	6,3	0,1	139,7	7,6
% от суточной нормы				35,98%	37,2%	41,9%	39,5%	49,2%	33,5%	98,1%	2940,4%	54,6%	22,8%	38,2%	45,2%	56,8%	46,6%	42,1%
Итого в день		1487	188,00	56,91	60,2	231,2	1689,6	1,50	1,33	91,0	62,82	10,14	363,6	805,0	6,77	0,066	219,54	11,80
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				63,24%	65,4%	60,4%	62,1%	107,0%	83,4%	130%	6980%	84%	30,3%	67,1%	48,4%	66%	73,2%	66%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

Летний

Возраст:

с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Неделя: 2			Энерге- тическая	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																		
362	Пудинг из творога со сметанным соусом 140/20	160	60,07	14,04	13,53	29,66	296,60	0,25	0,39	0,88	0,200	1,28	203,26	390,22	1,130	0,019	97,19	2,08
377	Чай с сахаром	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно / кондитерское изделие	180	25,18	1,52	0,51	2,13	127,62	0,04	0,02	10	0,02	0,20	16,26	11,18	0	0	9,14	2,24
Итого за Завтрак		540	89,78	15,82	14,10	47,01	486,68	3,00	0,42	13,94	0,22	1,54	227,57	411,18	1,18	0,02	111,57	5,19
% от суточной нормы				17,58%	15,3%	12,3%	17,9%	214,3%	26,3%	19,9%	24,4%	12,8%	19,0%	34,3%	8,4%	21,0%	37,2%	28,8%
Обед (полноценный рацион питания)																		
29	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	100	12,09	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
96	Рассольник ленинградский	250	13,13	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,00	0,040	0,00	25,30	71,10	0,38	0,003	26,70	0,95
261	Птица тушенная с овощами 100/20	120	50,62	33,09	27,34	8,82	414,37	0,090	0,00	0,05	80,620	0,000	102,19	249,19	0,000	0,000	38,07	3,04
171	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	180	10,97	7,88	5,028	38,78	231,92	0,08	0,04	0,00	0,036	3,06	21,74	188,43	1,07	0,002	25,34	4,26
699	Напиток лимонный	200	6,40	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		920	98,22	49,11	42,5	107,6	1010,5	0,44	0,21	57,7	80,71	6,490	220,86	609,3	2,94	0,06	120,31	11,31
% от суточной нормы			-0,22	54,57%	46,2%	28,1%	37,1%	31,1%	12,8%	82,5%	8968,1%	54,1%	18,4%	50,8%	21,0%	57,0%	40,1%	62,8%
Итого в день		1460	188,00	64,93	56,6	154,6	1497,1	3,44	0,63	71,7	80,93	8,03	448,4	1020,5	4,11	0,078	231,88	16,50
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				72,14%	61,6%	40,4%	55,0%	245,4%	39,1%	102,4%	8993%	66,9%	37,4%	85,0%	29,4%	78%	77,3%	92%

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

среда

Сезон:
Возраст:

Летний

с 7-11 лет

		Неделя: 2						Возраст:					с 7-11 лет						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		B1	B2	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 /помидор и огурец свежий.	30	9,00	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,03	7,50	0,27	1,41	18,00	22,77	0	0	7,80	0,30	
437	Гуляш 50/50	100	42,71	13,70	13,40	2,80	187,00	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65	
171	Рис отварной с маслом	180	15,33	7,88	5,028	38,78	231,92	0,36	0,05	0,00	0,036	3,06	27,35	188,43	1,07	0,002	78,85	2,64	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Кондитерское изделие	23	12,62	5,44	12,64	44,2	131,75	0,10	0,10	0,42	38,28	1,26	77,80	71,96	0,640	0,00	59,90	0,58	
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
Итого за Завтрак		573,00	86,95	30,25	31,67	115,82	689,15	0,80	0,45	45,25	38,65	8,57	191,62	596,13	7,20	0,02	222,64	8,82	
% от суточной нормы				33,61%	34,4%	30,2%	25,3%	57,1%	27,8%	64,6%	4294,0%	71,4%	16,0%	49,7%	51,4%	15,0%	74,2%	49,0%	
Обед (полноценный рацион питания)																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,11	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)	250	8,46	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925	
255	Рыбные биточки	100	45,79	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0,07	0,42	0,000	0	39,14	124,9	0,0	0,000	30,00	0,74	
312	Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	180	26,78	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43	
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		900	101,05	21,18	20,22	111,52	715,30	0,55	0,47	41,38	0,81	6,48	184,93	413,39	2,23	0,01	116,47	5,24	
% от суточной нормы			-3,05	23,53%	22,0%	29,1%	26,3%	39,3%	29,2%	59,1%	89,8%	54,0%	15,4%	34,4%	15,9%	7,1%	38,8%	29,1%	
Итого в день			1473	188,00	51,43	51,9	227,3	1404,5	1,35	0,91	86,6	39,45	15,05	376,5	1009,5	9,43	0,022	339,11	14,06
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					57,14%	56,4%	59,4%	51,6%	96,4%	57,0%	123,8%	4384%	125,4%	31,4%	84,1%	67,3%	22%	113,0%	78%

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

Летний

Возраст:

с 7-11 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Неделя: 2			Энерге- тическая	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																		
175	Пельмени отварные с маслом сливочным	200	72,91	5,82	8,35	42,49	268,43	0,236	0,17	5,65	0,630	0	214,99	309,66	0,000	0,000	92,98	0,51
338	Фрукт порционно/яблоко/	120	14,30	1,70	0,57	2,10	125,79	0,04	0,02	10	0,02	0,20	16,03	11,02	0	0	9,01	2,20
377	Чай с сахаром	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак		520	91,74	7,78	8,98	59,81	456,68	0,28	0,20	18,23	0,65	0,26	239,07	330,46	0,05	0,00	107,23	3,58
% от суточной нормы				8,65%	9,8%	15,6%	16,8%	19,7%	12,4%	26,0%	72,2%	2,2%	19,9%	27,5%	0,3%	2,0%	35,7%	19,9%
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих огурцов с зеленью и капустой	100	12,09	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
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	12,67	2,44	6,41	11,11	111,89	0,030	0,030	11,39	0,05	0,09	45,49	29,96	1,440	0,002	15,35	0,49
261	Птица тушенная с овощами 100/20	120	50,62	33,09	27,34	8,82	414,37	0,090	0,00	0,05	80,620	0,000	102,19	249,19	0,000	0,000	38,07	3,04
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	10,97	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		920	96,26	47,09	41,9	110,6	1008,1	0,43	0,79	35,0	80,71	7,39	232,6	467,9	4,16	0,01	105,7	6,54
% от суточной нормы			1,74	52,32%	45,5%	28,9%	37,1%	30,6%	49,1%	50,1%	8968,0%	61,6%	19,4%	39,0%	29,7%	9,8%	35,2%	36,3%
Итого в день		1440	188,00	54,87	50,8	170,4	1464,8	0,70	0,99	53,3	81,36	7,65	471,7	798,4	4,21	0,012	212,92	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				60,97%	55,3%	44,5%	53,9%	50,3%	61,6%	76,1%	9040%	63,8%	39,3%	66,5%	30,1%	12%	71,0%	56%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

Летний

Возраст:

с 7-11 лет

Неделя: 2

				Неделя: 2				Возраст:					с 7-11 лет						
№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																			
ПР	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5	165	47,65	3,60	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91	
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
338	Фрукт порционно /банан /	178	44,89	1,34	0,45	1,87	111,78	0,04	0,02	9	0,02	0,18	14,24	9,79	0	0	8,01	1,96	
				5,20	6,51	71	462,2	0,11	0,19	11,99	0,04	1,4	22,5	168,7	0,9	0,02	26,2	3,74	
Итого за Завтрак		543	97,07																
% от суточной нормы				5,78%	7,1%	18,6%	17,0%	7,9%	11,9%	17,1%	4,4%	11,7%	1,9%	14,1%	6,1%	22,0%	8,7%	20,8%	
Обед (полноценный рацион питания)																			
* 56	Салат "Молодость"	100	8,51	1,50	5,17	9,33	89,83	0,167	0,167	20,50	0,03	0,83	99,8	52,2	0,71	0,005	27,17	1,17	
87	Суп с рыбными консервами	250	15,15	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	0,00	9,11	15,000	0,00	45,30	176,53	0,00	0,000	47,35	0,00	
259	Жаркое по- домашнему	220	55,86	15,69	16,51	28,06	323,63	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65	
699	Напиток лимонный	200	6,40	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		840	90,93	30,06	30,7	91,0	760,4	0,6	0,45	72,5	15,1	4,51	220,4	546,6	5,8	0,009	151,2	7,42	
% от суточной нормы				7,07	33,40%	33,4%	23,7%	28,0%	44,6%	28,1%	103,5%	1677,0%	37,6%	18,4%	45,5%	41,2%	9,0%	50,4%	41,2%
Итого в день		1383	188,00	35,26	37,2	162,0	1222,6	0,74	0,64	84,5	15,13	5,91	242,8	715,3	6,62	0,031	177,35	11,16	
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				39,18%	40,5%	42,3%	44,9%	52,5%	39,9%	120,7%	1681%	49,3%	20,2%	59,6%	47,3%	31%	59,1%	62%	