Согласовано:
Директор _____ Маринченко В.А.

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "БизнесЦентр"
_____ Звягин Д.В.

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

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 7-11 лет;12 и старше

Рацион: Школа

Неделя: 1 понедельник

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на весенний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	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	Подгарнировка:Помидор соленый	60	12,97	0,56	0,05	1,75	9,69	0,010	0,01	5,25	0,000	0,35	5,00	17,50	0,070	0,000	7,50	0,40
291	Плов с птицей	220	50,45	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	Масло сливочное порционно	5	7,50	0,00	4,100	0,050	37,500	0,000	0,002	0,000	29,500	0,000	0,500	1,000	0,001	0,000	0,000	0,000
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,85	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	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
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
Итого за Завтрак		715	78,30	28,43	34,72	79,56	744,90	0,86	1,06	15,12	29,99	1,40	298,15	497,79	0,90	0,02	99,77	4,15
% от суточной нормы			0	31,59%	37,74%	20,77%	27,39%	61,29%	66,54%	21,60%	3331,89%	11,68%	24,8%	41,48%	6,40%	19,17%	33,26%	23,1%
Обед (полноценный рацион питания)																		
49	Капуста квашенная с горошком консервированным	100	14,11	1,57	12,03	8,78	149,70	0,050	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,85	0,500	0,002	16,63	0,56
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	11,46	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
261	Птица тушенная с овощами	110	44,11	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	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	2,56	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	2,85	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)		910	98,00	52,98	49,0	122	1143,5	0,6	0,2	32,7	80,66	9,12	233	734,2	4,013	0,020	240,8	10,04
% от суточной нормы			0	58,87%	53,31%	31,95%	42,04%	41,57%	14,13%	46,65%	8962,56%	75,98%	19,4%	61,18%	28,66%	19,62%	80,26%	55,8%
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%	0,0%
Итого в день		1625	176,30	81,41	83,77	201,92	1888,42	1,44	1,29	47,77	110,65	10,52	531,05	1231,97	4,91	0,04	340,54	14,19
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				90,46%	91,1%	52,7%	69,4%	102,9%	80,7%	68,2%	12294%	88%	44,3%	102,7%	35,1%	39%	113,5%	79%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) вторник **Сезон:** осенне-зимний

Рацион: Школа **Неделя: 1** **Возраст:** с 7-11 лет;12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	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																		
208	Лапшевник с творогом 190/10	200	54,12	16,67	16,07	35,21	352,21	0,30	0,45	1,05	0,24	1,52	241,36	463,37	1,34	0,02	104,92	2,83
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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,85	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	Фрукт порционный	120	16,80	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		550	78,30	24,05	22,69	69,67	579,15	0,40	0,78	6,99	0,31	2,57	493,41	666,15	2,17	0,04	138,16	4,04
% от суточной нормы			0	26,72%	24,66%	18,19%	21,29%	28,21%	48,56%	9,98%	33,89%	21,43%	41,1%	55,51%	15,46%	41,00%	46,05%	22,4%
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	9,51	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
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	12,27	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
280	Тефтели рыбные в соусе 70/20	90	44,29	7,93	6,58	9,41	128,58	0,06	0,07	1,25	0,150	2,48	43,78	94,71	0,8	0,0	17,81	0,56
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	21,62	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	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	2,85	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)		890	98,00	20,03	24,00	101,66	702,72	0,58	0,51	46,55	0,36	8,67	266,25	402,36	3,88	0,03	121,18	5,62
% от суточной нормы			0	22,25%	26,09%	26,54%	25,84%	41,62%	31,67%	66,49%	39,93%	72,25%	22,2%	33,53%	27,70%	30,20%	40,39%	31,2%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,0	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		1440	176,30	44,08	46,7	171,3	1281,9	0,98	1,28	54	0,66	11	759,7	1068,5	6,0	0,071	259,34	9,66
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				48,98%	50,7%	44,7%	47,1%	69,8%	80,2%	76,5%	74%	93,7%	63,3%	89,0%	43,2%	71%	86,4%	54%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3) среда **Сезон:** осенне-зимний

Рацион: Школа **Неделя:** 1 **Возраст:** с 7-11 лет;12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	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	47,65	3,60	6,00	54,00	320,00	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	190	26,12	1,50	0,50	2,10	125,60	0,04	0,02	10	0,02	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак		555	78,30	5,36	6,6	71,3	508,1	0,11	0,19	13,09	0,04	1,42	24,24	169,88	0,857	0,022	27,2	3,98
% от суточной нормы			0,00	5,96%	7,1%	18,6%	18,7%	7,9%	11,9%	18,7%	4,4%	11,9%	2,0%	14,2%	6,1%	22,0%	9,1%	22,1%
Итого за Завтрак (осенний период)																		
Обед (полноценный рацион питания)																		
42	Салат картофельный с огурцом соленым и зеленым горошком	100	15,82	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	0,00	11,0	0,68	0,00	21,45	59,95	0,00	0,000	20,8	0,68
96	Рассольник ленинградский на м/б	250	15,30	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,61	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	2,56	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	2,85	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	98,00	25,65	28,47	99,28	755,96	0,57	0,34	87,98	0,78	3,48	133,77	454,94	5,44	0,01	121,35	6,94
% от суточной нормы				28,50%	30,9%	25,9%	27,8%	40,7%	21,5%	125,7%	86,7%	29,0%	11,1%	37,9%	38,8%	7,0%	40,5%	38,6%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	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
% 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		1395	176,30	31,01	35,0	170,6	1264,0	0,68	0,53	101	0,82	5	158,0	624,82	6,3	0,029	148,52	10,92
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				34,46%	38,1%	44,5%	46,5%	48,6%	33,4%	144,4%	91%	41%	13,2%	52,1%	45,0%	29%	49,5%	60,7%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) четверг **Сезон:** осенне-зимний

Рацион: Школа **Неделя: 1** **Возраст:** с 7-11 лет;12 и старше

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	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
3	Булочка Ромашка	40	17,00	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
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
338	Фрукт порционно	110	28,71	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
Итого за Завтрак		550	78,30	15,51	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)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	8,95	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	10,64	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
591	Гуляш мясной 70/50	110	55,63	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
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
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	2,56	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	2,85	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)		910	98,00	21,54	29,70	115,42	815,1	0,47	0,26	29,34	0,64	5,84	124,36	299,70	4,23	2,572	76,31	6,71
% от суточной нормы			0,00	23,94%	32,3%	30,1%	30,0%	33,6%	16,0%	41,9%	71,4%	48,7%	10,4%	25,0%	30,2%	2571,7%	25,4%	37,3%
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	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		1460	176,30	37,05	50,0	204,8	1493,2	0,69	0,49	55,59	0,72	7,60	312,01	530,1	4,308	2,576	157,35	13,28
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				41,17%	54,4%	53,5%	54,9%	49,3%	30,4%	79,4%	80%	63,3%	26,0%	44,2%	30,8%	2575,7%	52,5%	74%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5) пятница **Сезон:** осенне-зимний

Рацион: Школа **Неделя: 1** **Возраст:** с 7-11 лет;12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	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	Фрукт порционый	170	27,91	1,50	0,50	21,00	94,50	0,040	0,05	10	0,020	0,4	8,00	28,00	0,150	0,000	42,00	0,00
285	Макаронник с мясом 145/5	150	43,01	6,84	4,12	43,74	450,77	0,11	0,04	0,00	0,04	1,5	15,93	55,45	1	0	10,16	1,03
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,85	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	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		550	78,30	10,12	4,84	89,80	654,61	0,17	0,11	13,34	0,06	2,66	35,98	106,23	1,11	0,00	57,40	2,12
% от суточной нормы				11,24%	5,26%	23,45%	24,07%	12,00%	6,63%	19,06%	6,22%	22,17%	3,00%	8,85%	7,89%	3,00%	19,13%	11,8%
Обед (полноценный рацион питания)																		
49	Капуста квашенная с луком	100	11,22	1,57	12,03	8,78	149,70	0,050	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,85	0,500	0,002	16,63	0,56
82	Борщ Сибирский с фасолью на м/б	250	14,62	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
293	Птица запеченная	110	45,81	23,24	13,28	0,21	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	15,33	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,61	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	2,56	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	2,85	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)		910	98,00	20,03	24,0	101,7	702,7	0,58	0,51	46,5	0,36	8,670	266,25	402,4	3,9	0,03	121,2	5,62
% от суточной нормы			0	22,25%	26,09%	26,54%	25,84%	41,62%	31,67%	66,49%	39,93%	72,25%	22,19%	33,53%	27,70%	30,20%	40,39%	31,2%
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
Итого за Полдник				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%
% 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		1460	176,30	30,15	28,8	191,5	1357,3	0,75	0,61	59,9	0,42	11,33	302,2	508,6	4,98	0,033	178,58	7,75
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				33,50%	31,3%	50,0%	49,9%	53,6%	38,3%	85,6%	46%	94,4%	25,2%	42,4%	35,6%	33%	59,5%	43%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6) понедельник **Сезон:** осенне-зимний

Рацион: Школа **Неделя: 2** **Возраст:** с 7-11 лет;12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	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	Подгарнировка:Помидор соленый	60	12,97	0,56	0,05	1,75	9,69	0,010	0,01	5,25	0,000	0,35	5,00	17,50	0,070	0,000	7,50	0,40
291	Плов с птицей	220	50,45	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	Масло сливочное порционно	5	7,50	0,00	4,100	0,050	37,500	0,000	0,002	0,000	29,500	0,000	0,500	1,000	0,001	0,000	0,000	0,000
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,85	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	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
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
Итого за Завтрак		715	78,30	22,83	28,3	70,2	627	0,78	0,76	12,52	29,92	1,11	58,15	317,79	0,10	0,001	71,77	4,03
% от суточной нормы				25,37%	30,8%	18,3%	23,1%	55,6%	47,4%	17,9%	3324,4%	9,3%	4,8%	26,5%	0,7%	1,2%	23,9%	22,4%
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	9,51	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
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	12,27	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
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	2,29
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	1,065	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	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	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	2,85	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	Кондитерское изделие	30	10,18	0,25	0,030	5,230	48,000	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)		960	98,00	29,77	30,2	126,8	919,5	0,6	0,5	45,2	0,2	8,2	211,7	551,1	6,1	0,1	212,4	10,4
% от суточной нормы				33,08%	32,8%	33,1%	33,8%	43,0%	29,7%	64,6%	17,6%	68,0%	17,6%	45,9%	43,6%	56,6%	70,8%	57,8%
Полдник																		
			0,000	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
Итого за Полдник				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%
% от суточной нормы		1675	176,30	52,61	58,5	196,9	1546,8	1,38	1,23	57,7	30,08	9,27	269,9	868,9	6,20	0,058	284,13	14,44
Итого в день				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
суточная норма				58,45%	63,6%	51,4%	56,9%	98,6%	77,1%	82%	3342%	77%	22,5%	72,4%	44,3%	58%	94,7%	80%
% от суточной нормы																		

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: Школа Неделя: 2

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		B1	B2	C	A	E	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																		
208	Лапшевник с творогом 190/10	200	54,12	16,67	16,07	35,21	352,21	0,30	0,45	1,05	0,24	1,52	241,36	463,37	1,34	0,02	104,92	2,83
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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,85	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	Фрукт порционный	120	16,80	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		550	78,30	24,05	22,69	69,67	579,15	0,40	0,78	6,99	0,31	2,57	493,41	666,15	2,17	0,04	138,16	4,04
% от суточной нормы				26,72%	24,7%	18,2%	21,3%	28,2%	48,6%	10,0%	33,9%	21,4%	41,1%	55,5%	15,5%	41,0%	46,1%	22,4%
Обед (полноценный рацион питания)																		
49	Капуста квашенная с горошком консервированным	100	14,11	1,57	12,03	8,78	149,70	0,050	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,85	0,500	0,002	16,63	0,56
96	Рассольник ленинградский на м/б	250	15,3	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
293	Птица запеченная	110	45,81	23,24	13,28	0,21	213,32	0,11	0,23	0,03	0	0	23,8	1,95	0	0	20,87	2,26
185	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	180	10,97	11,30	11,30	63,10	412,00	0,36	0,05	0,00	0,036	3,06	27,35	188,43	1,07	0,002	78,85	2,64
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	2,56	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	2,85	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)		910	98,00	42,97	43,4	128,3	1088,4	0,76	0,47	45,1	0,08	8,860	138,06	373,2	3,16	0,01	158,25	9,01
% от суточной нормы				47,74%	47,2%	33,5%	40,0%	54,1%	29,1%	64,5%	8,7%	73,8%	11,5%	31,1%	22,5%	9,0%	52,8%	50,1%
Полдник																		
		0	0,00	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
Итого за Полдник				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%
% от суточной нормы		1460	176,30	67,02	66,1	198,0	1668,5	1,15	1,24	52,1	0,38	11,43	631,5	1039,4	5,32	0,050	296,41	13,05
Итого в день				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
суточная норма				74,46%	71,8%	51,7%	61,3%	82,4%	77,7%	74,5%	43%	95,3%	52,6%	86,6%	38,0%	50%	98,8%	73%
% от суточной нормы																		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8) среда **Сезон:** осенне-зимний

Рацион: Школа **Неделя: 2** **Возраст:** с 7-11 лет;12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	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 рисовая молочная с маслом сливочным	200	27,27	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
3	Батон с маслом 30/8	38	15,39	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
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
338	Фрукт порционно	120	31,11	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
Итого за Завтрак		558	78,30	15,51	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	100	8,95	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	10,64	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	45,77	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	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	21,62	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,61	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	2,56	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	2,85	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	98,00	21,27	23,10	114,43	753,22	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%	35,8%	18,1%	21,1%	40,6%	34,2%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	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		1458	176,30	36,78	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%

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) четверг **Сезон:** осенне-зимний

Рацион: Школа **Неделя:** 2 **Возраст:** с 7-11 лет;12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	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																		
186	Каша молочная гречневая	200	22,76	8,50	4,60	33,13	218,00	0,180	0,21	0,52	0,000	0	30,12	0,00	0,000	0,000	98,41	3,09
3	Булочка Ромашка	40	17,00	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	Фрукт порционно	120	34,01	1,50	0,50	2,10	125,60	0,04	0,02	10	0,02	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
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		**560**	**78,30**	**16,71**	**12,43**	**68,22**	**568,31**	**0,26**	**0,26**	**23,42**	**0,04**	**0,46**	**70,17**	**31,78**	**0,08**	**0,00**	**121,65**	**8,36**
% от суточной нормы				**18,57%**	**13,5%**	**17,8%**	**20,9%**	**18,6%**	**16,3%**	**33,5%**	**4,4%**	**3,8%**	**5,8%**	**2,6%**	**0,6%**	**4,0%**	**40,6%**	**46,4%**
Обед (полноценный рацион питания)																		
*45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	10,54	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
84	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	250	14,85	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	110	44,11	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	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	Кондитерское изделие	15	7,22	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	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	2,85	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)		**925**	**98,00**	**49,79**	**43,0**	**131,1**	**1110,8**	**0,45**	**0,26**	**40,3**	**92,79**	**5,78**	**256,8**	**495,0**	**4,20**	**0,01**	**110,9**	**6,89**
% от суточной нормы				**55,32%**	**46,7%**	**34,2%**	**40,8%**	**32,4%**	**16,4%**	**57,6%**	**10309,8%**	**48,2%**	**21,4%**	**41,3%**	**30,0%**	**10,5%**	**37,0%**	**38,3%**
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**	**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**	**176,30**	**66,50**	**55,4**	**199,3**	**1679,1**	**0,71**	**0,52**	**63,8**	**92,83**	**6,24**	**327,0**	**526,8**	**4,27**	**0,014**	**232,55**	**15,25**
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				**73,89%**	**60,2%**	**52,0%**	**61,7%**	**51,0%**	**32,7%**	**91,1%**	**10314%**	**52,0%**	**27,2%**	**43,9%**	**30,5%**	**14%**	**77,5%**	**85%**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10) пятница **Сезон:** осенне-зимний

Рацион: Школа **Неделя:** 2 **Возраст:** с 7-11 лет;12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	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	320,00	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	190	26,12	1,50	0,50	2,10	125,60	0,04	0,02	10	0,02	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак		555	78,30	5,36	6,56	71	508,1	0,11	0,19	13,09	0,04	1,4	24,2	169,9	0,9	0,02	27,2	3,98
% от суточной нормы				5,96%	7,1%	18,6%	18,7%	7,9%	11,9%	18,7%	4,4%	11,9%	2,0%	14,2%	6,1%	22,0%	9,1%	22,1%
Обед (полноценный рацион питания)																		
67	Винегрет овощной	100	11,54	2,50	5,78	11,28	107,18	0,07	0,05	14,33	1,230	0,33	38,98	56,73	0,02	0,067	26,02	1,17
87	Суп с рыбними 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	2,56	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	15	3,64	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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,85	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)		855	98,00	32,76	33,6	106,7	860,1	0,6	0,36	66,4	28,3	4,40	183,7	600,6	5,3	0,073	168,7	7,60
% от суточной нормы			0	36,40%	36,5%	27,9%	31,6%	39,4%	22,6%	94,9%	3138,9%	36,7%	15,3%	50,0%	37,7%	73,0%	56,2%	42,2%
Полдник																		
		0	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
Итого за Полдник				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%
% от суточной нормы		1410	176,30	38,12	40,2	178,0	1368,1	0,66	0,55	79,5	28,29	5,82	207,9	770,4	6,13	0,095	195,91	11,58
Итого в день				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
суточная норма				42,36%	43,6%	46,5%	50,3%	47,2%	34,5%	113,6%	3143%	48,5%	17,3%	64,2%	43,8%	95%	65,3%	64%
% от суточной нормы																		

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.