



Чайсова Я.В.

39805 01.09.23

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Покровская основная общеобразовательная школа»
Ивнянского района Белгородской области

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Неделя: 1

Возраст:

11-18 лет

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	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 м.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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	9,04	12,26	36,00	290,51	0,28	0,25	1,63	0,100	0	178,23	277,98	0	0,001	82,11	1,91
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48
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		615	20,76	25,1	84,4	646,5	0,41	0,36	13,99	0,22	1,66	522,16	609,71	2,04	0,056	124,66	5,21
% от суточной нормы			23,07%	27,3%	22,0%	23,8%	29,4%	22,8%	20,0%	24,2%	13,8%	43,5%	50,8%	14,6%	55,6%	41,6%	28,9%
Обед (полноценный рацион питания)																	
49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,03	8,78	149,70	0,05	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,9	0,5	0,00	16,63	0,57
45	Салат из белокачанной капусты 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
102	Суп картофельный с горохом	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	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
377	Чай с лимоном	200//4	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 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)		929	36,31	24,62	123,50	860,8	0,67	0,59	39,26	0,41	5,68	236,62	591,49	6,50	0,056	129,26	7,42
% от суточной нормы			40,35%	26,8%	32,2%	31,6%	48,0%	37,1%	56,1%	45,0%	47,3%	19,7%	49,3%	46,5%	56,3%	43,1%	41,2%
*Итого за Обед (осенний период)																	
Итого в день		57,08	49,69	207,94	1507,32	1,08	0,96	53,24	0,62	7,33	758,78	1201,20	8,54	0,11	253,92	12,63	
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		63,42%	54,0%	54,3%	55,4%	77,4%	59,9%	76,1%	69%	61,1%	63,2%	100,1%	61,0%	111,9%	84,6%	70%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Школа

вторник

Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 11-18 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
																		4,00
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	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	
268	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	18,50	25,86	4,76	325,81	0,225	0,15	0,54	0,050	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41	
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0012	33,5	0,71	
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12	
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			560	28,47	35,2	79,0	747,0	0,34	0,35	5,42	0,13	1,04	211,12	437,56	4,025	0,064	82,2	3,71
% от суточной нормы				31,63%	38,3%	20,6%	27,5%	24,0%	21,7%	7,7%	14,6%	8,6%	17,6%	36,5%	28,7%	63,5%	27,4%	20,6%
*Итого за Завтрак (осенний период)																		
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	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	
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	250	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95	
259	Жаркое по-домашнему	280	19,98	21,01	35,71	411,89	0,31	0,28	43,82	0,082	0,49	59,08	305,5	4,2	0,002	78,22	4,65	
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95	
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	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	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)			925	28,84	33,1	116,0	876,9	0,56	0,45	76,54	0,14	4,39	154,94	504,17	6,21	0,031	139,39	9,02
% от суточной нормы				32,04%	36,0%	30,3%	32,2%	40,3%	28,2%	109,3%	16,0%	36,6%	12,9%	42,0%	44,3%	30,7%	46,5%	50,1%
Итого в день			90,00	68,32	194,95	1623,90	0,90	0,80	81,96	0,27	5,43	366,07	941,73	10,23	0,09	221,62	12,74	
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				63,68%	74,3%	50,9%	59,7%	64,4%	49,9%	117,1%	31%	45%	30,5%	78,5%	73,1%	94%	73,9%	70,8%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

среда

Сезон:

осенне-весенний

Рацион: Школа

Возраст:

11-18 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			4,00	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
131	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	94,80	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%	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	
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,30	320,29	0,15	0,34	0,41	0,05	2,425	164,23	310,63	1,69	0,04	26,94	1,89	
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	
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
Итого за Завтрак молочный			545	35,29	32,9	50	638,7	0,42	0,50	10,17	0,11	6,258	429,31	559,90	3,67	0,090	72,19	3,38
% от суточной нормы																		
Обед (полноценный рацион питания)																		
67	Винегрет овощной	100	2,500	5,783	11,28	107,18	0,067	0,05	#####	1,233	0,333	38,98	56,73	0,017	0,067	26,017	1,167	
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	250/15	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250	
295	Котлета "Куриная"	100	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	
139	Капуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	87,66	64,80	3,5	0,017	33,30	1,31	
349	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	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)			925	32,16	21,1	98,0	710,2	1,20	0,50	32,4	1,07	3,7963	187,4	342,76	6,0	0,060	80	6,18
% от суточной нормы																		
Итого в день																		
суточная норма																		
% от суточной нормы																		
Итого за Завтрак молочный																		
% от суточной нормы																		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																		
% от суточной нормы																		
Итого в день																		
суточная норма																		
% от суточной нормы																		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

11 -18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
ПР	молоко в ИУ(2,5-3,2%)	200	5,40	4,4	8,8	96,4	0,08	0,04	10,00	0,01	0,4	38,00	22,00	0,060	0,00	24,00	4,60
268	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	18,50	25,86	4,76	325,81	0,225	0,15	0,54	0,050	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	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
377	Чай с лимоном	200//4	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		624	33,03	34,7	85,6	786,5	0,44	0,25	14,02	0,091	2,91	127,9	326,9	3,87	0,055	70,0	9,21
% от суточной нормы			36,70%	37,67%	22,36%	28,92%	31,40%	15,58%	20,03%	10,11%	24,22%	10,7%	27,25%	27,67%	55,13%	23,32%	51,2%
Обед (полноценный рацион питания)																	
19 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. салат)	100	1,57	12,03	8,78	149,70	0,05	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,9	0,5	0,002	16,63	0,567
56	Салат из свежей капусты	100	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
108	Суп картофельный с клецками	250	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,059	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925
291	Плов с птицей	280	26,08	30,49	55,10	599,17	0,95	0,92	5,01	0,46	0	51,67	351,93	0	0	75,12	3,23
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	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	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	36,40	40,1	132	1035,6	1,3	1,2	42,2	0,55	5,04	211	562,9	2,195	0,009	137,9	7,12
% от суточной нормы			40,44%	43,59%	34,54%	38,07%	95,20%	77,44%	60,30%	61,34%	42,01%	17,5%	46,91%	15,68%	8,58%	45,96%	39,6%
Итого в день			69,43	74,75	217,92	1822,16	1,77	1,49	56,24	0,64	7,95	338,46	889,81	6,07	0,06	207,86	16,33
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			77,14%	81,3%	56,9%	67,0%	126,6%	93,0%	80,3%	71%	66%	28,2%	74,2%	43,4%	64%	69,3%	91%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

11-18 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,85	0,05	0,02	4,38	0,02	2,490	24,0	33,98	0,13	0,001	6,60	1,07
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	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
	повидло	20	0,10	0	14,3	57,60	0,01	0,01	2,5	0,08	0,090	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	370,75	0,3	0,5	1,1	0,25	1,600	254,1	487,8	1,2	0,020	110,5	2,98
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
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
Итого за Завтрак молочный		660	20,28	17,6	89,3	596,5	0,4	0,5	23,2	0,4	2,868	284,2	527	1,26	0,024	124,8	6,46
% от суточной нормы			22,53%	19,11%	23,32%	21,93%	27,62%	33,33%	33,12%	38,90%	23,90%	23,69%	43,93%	8,99%	24,33%	41,58%	35,9%
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	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 и картофелем	250	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	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	Картофель отварной с маслом сливочным	180	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
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	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	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)		920	33,68	29,6	96,3	786,6	0,60	0,50	39,4	0,22	5,857	264,43	359,0	3,9	0,07	132,9	6,85
% от суточной нормы			37,42%	32,22%	25,14%	28,92%	42,81%	31,04%	56,25%	24,44%	48,81%	22,04%	29,92%	27,59%	71,2%	44,30%	38,1%
Итого в день			53,96	47,22	185,59	1383,18	0,99	1,03	62,56	0,57	8,73	548,67	886,20	5,12	0,10	257,66	13,32
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			59,95%	51,3%	48,5%	50,9%	70,4%	64,4%	89,4%	63%	72,7%	45,7%	73,9%	36,6%	96%	85,9%	74%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,90	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	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 гречневая молочная с маслом сливочным	230	8,40	14,38	62,45	412,74	0,16	0,21	3,85	0,043	1,50	169,7	228,4	0	0,0	66,5	1,50
ПР	молоко в ИУ(2,5-3,2%)	200	5,40	4,4	8,8	96,4	0,08	0,04	10,00	0,01	0,4	38,00	22,00	0,060	0,00	24,00	4,60
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
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		795	25,69	30,4	108,4	809,8	0,36	0,52	75,91	0,14	3,21	587,47	505,72	2,37	0,065	128,22	7,13
% от суточной нормы			28,55%	33,0%	28,3%	29,8%	25,5%	32,2%	108,4%	15,9%	26,8%	49,0%	42,1%	16,9%	65,3%	42,7%	39,6%
Обед (полноценный рацион питания)																	
29 ОП	Салат из капусты с огурцом	100	1,28	3,4	3,77	50,80	0,033	0,033	33,25	0,017	0,131	42,83	22,7	0,283	0,05	15,00	0,47
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
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,21	3,31	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	Котлеты "Куриные"	100	15,24	5,8	10,2	153,8	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	0,38
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	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
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	78,60	0,01	0,02	25,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	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	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	29,68	17,3	118,7	748,9	0,48	0,32	70,4	0,96	7,7323	172,7	352,4	5,52	0,05	97,9	4,96
% от суточной нормы			32,98%	18,8%	31,0%	27,5%	34,1%	19,9%	100,6%	107,1%	64,4%	14,4%	29,4%	39,4%	52,5%	32,6%	27,6%
Итого в день			55,37	47,62	227,16	1558,74	0,83	0,83	146,36	1,11	10,95	760,16	858,16	7,89	0,12	226,07	12,10
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы			61,52%	51,8%	59,3%	57,3%	59,6%	52,1%	209,1%	123%	91,2%	63,3%	71,5%	56,4%	118%	75,4%	67%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
209/52	Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м.	20/40	3,06	3,52	8,83	79,24	0,03	0,12	2,80	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76
71	Овощи порционно	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,034	0,040	12,17	0,45	2,35	30,5	38,0	0,35	0,006	12,75	0,50
280	Фрикадельки "Детские" запеченные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	12,09	12,73	11,43	208,58	0,088	0,15	0,79	0,025	0,025	35,54	139,13	1,81	0,100	18,96	1,78
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,14	5,94	30,2	190,88	0,168	0,120	4,020	0,044	0	152,9	220,2	0	0	66,12	0,36
377	Чай с лимоном	200/4	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		574	19,06	19,04	71,88	535,13	0,32	0,33	20,46	0,52	3,37	232,3	424,39	2,19	0,11	103,07	3,80
% от суточной нормы			21,18%	20,7%	18,8%	19,7%	22,6%	20,8%	29,2%	57,7%	28,1%	19,4%	35,4%	15,6%	107,6%	34,4%	21,1%
Обед (полноценный рацион питания)																	
67	Винегрет овощной	100	2,500	5,783	11,28	107,18	0,067	0,05	14,333	1,233	0,333	38,98	56,73	0,017	0,067	26,017	1,167
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	250/15	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250
293	Птица, порционная запеченая	100	21,13	12,08	0,19	193,93	0,10	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06
139	Капуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	87,66	64,80	3,5	0,017	33,30	1,31
349	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	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	69,6	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)		925	40,55	33,1	99,3	857,5	1,3	0,6	46,5	2,3	4,1	234,0	307,3	4,9	0,1	109,0	7,5
% от суточной нормы			45,05%	36,0%	25,9%	31,5%	91,0%	40,2%	66,5%	255,9%	33,8%	19,5%	25,6%	34,7%	87,0%	36,3%	41,8%
Итого в день			59,61	52,17	171,18	1392,66	1,59	0,98	66,98	2,82	7,42	466,30	731,68	7,05	0,19	212,06	11,32
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			66,23%	56,7%	44,7%	51,2%	113,5%	61,0%	95,7%	314%	61,9%	38,9%	61,0%	50,3%	195%	70,7%	63%

Исмерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

11-18 лет

Неделя: 2

№ порц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
198	ОГ Фасоль красная с растительным маслом	30	2,20	4,3	12,3	96,70	0,03	0,01	0,85	0,02	0,03	5,68	38,4	0,04	0,001	4,2	0,37
71	Холодная закуска: Овощи порционно	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
279	Тефтели "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90/25	13,49	16,19	17,18	268,4	0,184	0,149	0,36	0,009	0,01	14,55	159,33	2,29	0,035	23,33	1,99
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	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
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	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
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48
ГП	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		675	26,59	24,7	110,5	770	0,43	0,23	15,55	0,11	3,07	161,32	434,12	4,33	0,042	71,49	6,18
% от суточной нормы			29,54%	26,8%	28,8%	28,3%	30,5%	14,6%	22,2%	12,0%	25,6%	13,4%	36,2%	30,9%	42,1%	23,8%	34,3%
Обед (полноценный рацион питания)																	
50	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	100	4,50	7,83	7,18	117,23	0,017	0,077	9,50	0,03	0,17	161,70	109,27	0,72	0,002	22,98	1,40
88	Щи из свежей капусты	250	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
261	Печень тушеная в соусе	100	14,40	14,7	6,4	215,53	0,238	1,594	4,5	5,873	1,4	37,96	253,4	3	0,0050	17,7	5,12
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	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
349	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	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
ГП	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)		925	34,11	34,7	114,7	907,2	0,5	1,8	52,1	6,0	8,1	308,8	669,3	7,4	0,0	193,8	13,0
% от суточной нормы			37,90%	37,7%	29,9%	33,4%	33,1%	111,9%	74,4%	665,8%	67,2%	25,7%	55,8%	53,1%	12,6%	64,6%	72,2%
Итого в день			60,70	59,34	225,14	1677,44	0,89	2,02	67,65	6,10	11,13	470,15	1103,45	11,76	0,05	265,30	19,18
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			67,45%	64,5%	58,8%	61,7%	63,6%	126,5%	97%	678%	93%	39,2%	92,0%	84,0%	55%	88,4%	107%

