



Чайсова Я.В.

№ 298 от 01.09.13г

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

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

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период

Неделя: 1

Возраст:

7-11 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	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
<b>Завтрак молочный</b>																	
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%	20	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	0,26
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,80	232,41	0,22	0,20	1,30	0,080	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>560</b>	<b>17,80</b>	<b>20,9</b>	<b>77,2</b>	<b>568,5</b>	<b>0,35</b>	<b>0,30</b>	<b>13,63</b>	<b>0,19</b>	<b>1,63</b>	<b>442,51</b>	<b>529,11</b>	<b>1,84</b>	<b>0,045</b>	<b>106,49</b>	<b>4,76</b>
% от суточной нормы			<b>23,11%</b>	<b>26,5%</b>	<b>23,1%</b>	<b>24,2%</b>	<b>29,6%</b>	<b>21,4%</b>	<b>22,7%</b>	<b>26,6%</b>	<b>16,3%</b>	<b>40,2%</b>	<b>48,1%</b>	<b>18,4%</b>	<b>45,3%</b>	<b>42,6%</b>	<b>39,7%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
102	Суп картофельный с горохом	200/10	4,84	3,10	16,90	114,86	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80
268	Палочки мясные "Детские" запеченые (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	15,14	12,2	6,0	194,56	0,08	0,26	0,84	0,225	0,023	83,0	207,9	2,57	0,034	33,59	2,17
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>* 794</b>	<b>31,51</b>	<b>20,81</b>	<b>106,98</b>	<b>741,2</b>	<b>0,55</b>	<b>0,49</b>	<b>26,83</b>	<b>0,33</b>	<b>5,17</b>	<b>193,92</b>	<b>505,85</b>	<b>5,67</b>	<b>0,049</b>	<b>105,80</b>	<b>6,37</b>
% от суточной нормы			<b>40,92%</b>	<b>26,3%</b>	<b>31,9%</b>	<b>31,5%</b>	<b>45,5%</b>	<b>35,1%</b>	<b>44,7%</b>	<b>46,7%</b>	<b>51,7%</b>	<b>17,6%</b>	<b>46,0%</b>	<b>56,7%</b>	<b>48,6%</b>	<b>42,3%</b>	<b>53,1%</b>
<b>*Итого за Обед (осенний период)</b>																	
<b>Итого в день</b>			<b>49,31</b>	<b>41,7</b>	<b>184,2</b>	<b>1309,7</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>40,5</b>	<b>0,5</b>	<b>6,8</b>	<b>636,4</b>	<b>1035,0</b>	<b>7,5</b>	<b>0,1</b>	<b>212,3</b>	<b>11,1</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
% от суточной нормы			<b>64,03%</b>	<b>52,8%</b>	<b>55,0%</b>	<b>55,7%</b>	<b>75,0%</b>	<b>56,5%</b>	<b>67,4%</b>	<b>73%</b>	<b>68,0%</b>	<b>57,9%</b>	<b>94,1%</b>	<b>75,1%</b>	<b>93,9%</b>	<b>84,9%</b>	<b>93%</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 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
<b>Завтрак мясной</b>																	
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)	90	16,65	23,28	4,29	293,23	0,203	0,14	0,48	0,045	0,011	54,51	200,14	2,565	0,045	27,51	2,17
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	5,37	36,68	209,85	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
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
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>520</b>	<b>25,88</b>	<b>31,6</b>	<b>71,2</b>	<b>672,4</b>	<b>0,31</b>	<b>0,33</b>	<b>5,37</b>	<b>0,12</b>	<b>1,03</b>	<b>202,08</b>	<b>399,45</b>	<b>3,740</b>	<b>0,058</b>	<b>73,6</b>	<b>3,35</b>
% от суточной нормы			33,61%	40,0%	21,2%	28,6%	25,7%	23,5%	9,0%	16,9%	10,3%	18,4%	36,3%	37,4%	58,3%	29,4%	28,0%
<b>*Итого за Завтрак (осенний период)</b>																	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	200	2,08	4,9	13,6	106,95	0,10	0,059	12,8	0,03	0	20,2	56,8	0	0	21,4	0,76
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
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 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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>24,89</b>	<b>26,8</b>	<b>104,0</b>	<b>757,1</b>	<b>0,49</b>	<b>0,38</b>	<b>63,27</b>	<b>0,12</b>	<b>4,25</b>	<b>123,70</b>	<b>429,23</b>	<b>5,92</b>	<b>0,024</b>	<b>114,29</b>	<b>7,61</b>
% от суточной нормы			32,33%	33,9%	31,1%	32,2%	40,8%	27,3%	105,5%	16,9%	42,5%	11,2%	39,0%	59,2%	24,0%	45,7%	63,4%
<b>Итого в день</b>		<b>50,77</b>	<b>58,40</b>	<b>175,21</b>	<b>1429,50</b>	<b>0,80</b>	<b>0,71</b>	<b>68,64</b>	<b>0,24</b>	<b>5,29</b>	<b>325,78</b>	<b>828,68</b>	<b>9,66</b>	<b>0,08</b>	<b>187,89</b>	<b>10,96</b>	
суточная норма		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
% от суточной нормы			65,94%	73,9%	52,3%	60,8%	66,4%	50,8%	114,4%	34%	53%	29,6%	75,3%	96,6%	82%	75,2%	91,3%

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

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 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
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
131	Зеленый горошек порционно	20	4,60	0,24	10,7	63,2	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	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	0,26
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	19,0	5,0	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>480</b>	<b>27,76</b>	<b>26,3</b>	<b>44</b>	<b>523,1</b>	<b>0,31</b>	<b>0,39</b>	<b>10,05</b>	<b>0,08</b>	<b>4,842</b>	<b>340,96</b>	<b>439,86</b>	<b>2,81</b>	<b>0,072</b>	<b>54,35</b>	<b>2,94</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>36,05%</b>	<b>33,28%</b>	<b>13,09%</b>	<b>22,26%</b>	<b>25,97%</b>	<b>28,10%</b>	<b>16,74%</b>	<b>12,01%</b>	<b>48,42%</b>	<b>31,0%</b>	<b>39,99%</b>	<b>28,09%</b>	<b>72,35%</b>	<b>21,74%</b>	<b>24,5%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
67	Винегрет овощной	60	1,50	3,47	6,77	64,31	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,39	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	200//10	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990
295	Котлета "Куриная"	90	13,72	5,2	9,1	138,42	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09
349	Компот из смеси сухофруктов С-	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>28,27</b>	<b>17,7</b>	<b>89,9</b>	<b>632,0</b>	<b>1,01</b>	<b>0,43</b>	<b>31,3</b>	<b>0,85</b>	<b>3,70993</b>	<b>162,3</b>	<b>302,70</b>	<b>5,9</b>	<b>0,056</b>	<b>69</b>	<b>5,51</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>36,72%</b>	<b>22,41%</b>	<b>26,84%</b>	<b>26,90%</b>	<b>84,11%</b>	<b>30,62%</b>	<b>52,15%</b>	<b>120,84%</b>	<b>37,10%</b>	<b>14,8%</b>	<b>27,52%</b>	<b>58,64%</b>	<b>56,33%</b>	<b>27,71%</b>	<b>46,0%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>56,03</b>	<b>44,00</b>	<b>133,75</b>	<b>1155,10</b>	<b>1,32</b>	<b>0,82</b>	<b>41,34</b>	<b>0,93</b>	<b>8,55</b>	<b>503,27</b>	<b>742,56</b>	<b>8,67</b>	<b>0,13</b>	<b>123,63</b>	<b>8,45</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>72,77%</b>	<b>55,7%</b>	<b>39,9%</b>	<b>49,2%</b>	<b>110,1%</b>	<b>58,7%</b>	<b>68,9%</b>	<b>133%</b>	<b>85,5%</b>	<b>45,8%</b>	<b>67,5%</b>	<b>86,7%</b>	<b>129%</b>	<b>49,5%</b>	<b>70%</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
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)	90	16,65	23,28	4,29	293,23	0,203	0,14	0,48	0,045	0,011	54,51	200,14	2,565	0,045	27,51	2,17
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
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
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>584</b>	<b>30,04</b>	<b>31,4</b>	<b>77,9</b>	<b>714,1</b>	<b>0,40</b>	<b>0,23</b>	<b>13,97</b>	<b>0,080</b>	<b>2,65</b>	<b>119,2</b>	<b>295,5</b>	<b>3,43</b>	<b>0,050</b>	<b>65,2</b>	<b>8,79</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>39,01%</b>	<b>39,72%</b>	<b>23,25%</b>	<b>30,39%</b>	<b>33,26%</b>	<b>16,31%</b>	<b>23,28%</b>	<b>11,43%</b>	<b>26,55%</b>	<b>10,8%</b>	<b>26,86%</b>	<b>34,33%</b>	<b>49,83%</b>	<b>26,09%</b>	<b>73,3%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
56	Салат из свежей капусты	60	0,90	3,1	5,6	53,90	0,1	0,1	12,3	0,02	0,5	59,9	31,3	0,4228	0,003	16,3	0,70
108	Суп картофельный с клецками	200	2,52	2,840	16,670	102,32	0,070	0,060	9,050	0,047	0,700	20,590	48,190	0,200	0,001	14,560	0,740
291	Плов	240	22,36	26,14	47,23	513,58	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77
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 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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>780</b>	<b>30,60</b>	<b>32,9</b>	<b>124</b>	<b>915,5</b>	<b>1,1</b>	<b>1,0</b>	<b>32,8</b>	<b>0,54</b>	<b>4,93</b>	<b>151</b>	<b>466,1</b>	<b>1,911</b>	<b>0,016</b>	<b>108,3</b>	<b>6,24</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>39,74%</b>	<b>41,68%</b>	<b>37,07%</b>	<b>38,96%</b>	<b>91,89%</b>	<b>72,52%</b>	<b>54,72%</b>	<b>76,71%</b>	<b>49,33%</b>	<b>13,7%</b>	<b>42,37%</b>	<b>19,11%</b>	<b>16,33%</b>	<b>43,30%</b>	<b>52,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>60,64</b>	<b>64,31</b>	<b>202,05</b>	<b>1629,53</b>	<b>1,50</b>	<b>1,24</b>	<b>46,80</b>	<b>0,62</b>	<b>7,59</b>	<b>270,16</b>	<b>761,54</b>	<b>5,34</b>	<b>0,07</b>	<b>173,47</b>	<b>15,03</b>	
<b>суточная норма</b>		<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>		<b>78,75%</b>	<b>81,4%</b>	<b>60,3%</b>	<b>69,3%</b>	<b>125,2%</b>	<b>88,8%</b>	<b>78,0%</b>	<b>88%</b>	<b>76%</b>	<b>24,6%</b>	<b>69,2%</b>	<b>53,4%</b>	<b>66%</b>	<b>69,4%</b>	<b>125%</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 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
<b>Завтрак молочный</b>																	
69	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,11	23,9	0,03	0,02	2,63	0,02	1,494	14,4	20,39	0,13	0,001	6,60	0,64
338 ОП	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
ПР	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	170	14,92	14,38	31,51	315,14	0,3	0,4	0,9	0,21	1,360	216,0	414,6	1,2	0,020	93,9	2,53
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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>530</b>	<b>17,65</b>	<b>15,0</b>	<b>83,7</b>	<b>540,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>23,0</b>	<b>0,3</b>	<b>2,628</b>	<b>246,1</b>	<b>454</b>	<b>1,26</b>	<b>0,024</b>	<b>108,2</b>	<b>6,02</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>22,92%</b>	<b>19,04%</b>	<b>25,00%</b>	<b>23,02%</b>	<b>28,35%</b>	<b>32,95%</b>	<b>38,37%</b>	<b>44,66%</b>	<b>26,28%</b>	<b>22,37%</b>	<b>41,28%</b>	<b>12,59%</b>	<b>24,33%</b>	<b>43,27%</b>	<b>50,1%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
82	Борщ со свежей капустой и картофелем	200/10	1,89	2,43	9,34	66,79	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
312	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
232	Рыба, запеченная с овощами	90	18,18	10,86	1,87	177,98	0,18	0,15	2,37	0,028	0,30	77,50	37,59	0,8	0,0	26,07	0,82
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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>810</b>	<b>29,89</b>	<b>24,3</b>	<b>85,6</b>	<b>680,4</b>	<b>0,53</b>	<b>0,43</b>	<b>30,5</b>	<b>0,71</b>	<b>5,433</b>	<b>218,55</b>	<b>305,1</b>	<b>3,3</b>	<b>0,06</b>	<b>109,2</b>	<b>5,67</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>38,81%</b>	<b>30,75%</b>	<b>25,54%</b>	<b>28,95%</b>	<b>43,89%</b>	<b>30,45%</b>	<b>50,86%</b>	<b>101,16%</b>	<b>54,33%</b>	<b>19,87%</b>	<b>27,74%</b>	<b>33,50%</b>	<b>62,33%</b>	<b>43,67%</b>	<b>47,3%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>47,53</b>	<b>39,34</b>	<b>169,29</b>	<b>1221,36</b>	<b>0,87</b>	<b>0,89</b>	<b>53,54</b>	<b>1,02</b>	<b>8,06</b>	<b>464,68</b>	<b>759,18</b>	<b>4,61</b>	<b>0,09</b>	<b>217,36</b>	<b>11,69</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>61,73%</b>	<b>49,8%</b>	<b>50,5%</b>	<b>52,0%</b>	<b>72,2%</b>	<b>63,4%</b>	<b>89,2%</b>	<b>146%</b>	<b>80,6%</b>	<b>42,2%</b>	<b>69,0%</b>	<b>46,1%</b>	<b>87%</b>	<b>86,9%</b>	<b>97%</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ р-ца	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
<b>Завтрак молочный</b>																	
336	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%	20	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	0,26
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,5	54,3	358,9	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30
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	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
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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>760</b>	<b>23,44</b>	<b>26,8</b>	<b>100,3</b>	<b>736,0</b>	<b>0,33</b>	<b>0,47</b>	<b>75,38</b>	<b>0,13</b>	<b>2,99</b>	<b>521,33</b>	<b>450,93</b>	<b>2,17</b>	<b>0,055</b>	<b>117,80</b>	<b>6,87</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>30,44%</b>	<b>33,9%</b>	<b>29,9%</b>	<b>31,3%</b>	<b>27,9%</b>	<b>33,8%</b>	<b>125,6%</b>	<b>18,0%</b>	<b>29,9%</b>	<b>47,4%</b>	<b>41,0%</b>	<b>21,7%</b>	<b>55,3%</b>	<b>47,1%</b>	<b>57,3%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
29 ОП	Салат из капусты с соленым огурцом	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	81,89	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,80
295	Котлеты "Куриные"	90	13,72	5,2	9,1	138,4	0,081	0,07	0,22	0,001	0,067	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	0,30
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>840</b>	<b>26,37</b>	<b>14,0</b>	<b>106,2</b>	<b>656,1</b>	<b>0,40</b>	<b>0,27</b>	<b>57,4</b>	<b>0,77</b>	<b>6,44993</b>	<b>139,1</b>	<b>300,1</b>	<b>4,72</b>	<b>0,05</b>	<b>76,5</b>	<b>4,18</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>34,25%</b>	<b>17,7%</b>	<b>31,7%</b>	<b>27,9%</b>	<b>33,1%</b>	<b>19,0%</b>	<b>95,7%</b>	<b>110,3%</b>	<b>64,5%</b>	<b>12,6%</b>	<b>27,3%</b>	<b>47,2%</b>	<b>46,0%</b>	<b>30,6%</b>	<b>34,9%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>49,81</b>	<b>40,79</b>	<b>206,45</b>	<b>1392,13</b>	<b>0,73</b>	<b>0,74</b>	<b>132,78</b>	<b>0,90</b>	<b>9,44</b>	<b>660,38</b>	<b>751,01</b>	<b>6,89</b>	<b>0,10</b>	<b>194,33</b>	<b>11,06</b>	
<b>суточная норма</b>		<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>		<b>64,69%</b>	<b>51,6%</b>	<b>61,6%</b>	<b>59,2%</b>	<b>61,0%</b>	<b>52,8%</b>	<b>221,3%</b>	<b>128%</b>	<b>94,4%</b>	<b>60,0%</b>	<b>68,3%</b>	<b>68,9%</b>	<b>101%</b>	<b>77,7%</b>	<b>92%</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 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
<b>Завтрак мясной</b>																	
209/62	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	Холодная закуска: Овощи порционно /	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40
280	Фрикадельки "Детские" запеченные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р	90	10,88	11,45	10,28	187,72	0,079	0,135	0,71	0,023	0,0225	31,98	125,21	1,63	0,090	17,07	1,60
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,45	5,0	25,2	159,1	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,30
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
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>524</b>	<b>17,06</b>	<b>16,76</b>	<b>65,32</b>	<b>480,31</b>	<b>0,27</b>	<b>0,29</b>	<b>17,28</b>	<b>0,42</b>	<b>2,90</b>	<b>197,2</b>	<b>366,19</b>	<b>1,94</b>	<b>0,10</b>	<b>87,61</b>	<b>3,46</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>22,15%</b>	<b>21,2%</b>	<b>19,5%</b>	<b>20,4%</b>	<b>22,7%</b>	<b>20,7%</b>	<b>28,8%</b>	<b>59,9%</b>	<b>29,0%</b>	<b>17,9%</b>	<b>33,3%</b>	<b>19,4%</b>	<b>96,3%</b>	<b>35,0%</b>	<b>28,8%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
67	Винегрет овощной	60	1,50	3,47	6,77	64,31	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,39	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	200/10	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990
293	Птица, порционная запеченая	90	19,01	10,87	0,17	174,53	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,60	0	0	17,08	1,86
139	Калуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09
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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>35,07</b>	<b>26,8</b>	<b>87,7</b>	<b>732,5</b>	<b>1,1</b>	<b>0,6</b>	<b>39,7</b>	<b>1,6</b>	<b>3,8</b>	<b>192,5</b>	<b>253,8</b>	<b>4,8</b>	<b>0,1</b>	<b>87,3</b>	<b>6,4</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>45,54%</b>	<b>34,0%</b>	<b>26,2%</b>	<b>31,2%</b>	<b>88,2%</b>	<b>39,8%</b>	<b>66,2%</b>	<b>226,4%</b>	<b>38,4%</b>	<b>17,5%</b>	<b>23,1%</b>	<b>48,2%</b>	<b>60,3%</b>	<b>34,9%</b>	<b>53,1%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>52,12</b>	<b>43,58</b>	<b>153,02</b>	<b>1212,77</b>	<b>1,33</b>	<b>0,85</b>	<b>56,98</b>	<b>2,00</b>	<b>6,74</b>	<b>389,70</b>	<b>619,94</b>	<b>6,76</b>	<b>0,16</b>	<b>174,95</b>	<b>9,83</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>67,69%</b>	<b>55,2%</b>	<b>45,7%</b>	<b>51,6%</b>	<b>110,9%</b>	<b>60,5%</b>	<b>95,0%</b>	<b>286%</b>	<b>67,4%</b>	<b>35,4%</b>	<b>56,4%</b>	<b>67,6%</b>	<b>157%</b>	<b>70,0%</b>	<b>82%</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
131	Зеленый горошек порционно	20	4,60	0,24	10,7	63,2	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	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	0,26
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	19,0	5,0	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
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
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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>480</b>	<b>28,56</b>	<b>26,44</b>	<b>49,04</b>	<b>548,38</b>	<b>0,33</b>	<b>0,40</b>	<b>5,85</b>	<b>0,08</b>	<b>4,80</b>	<b>349,71</b>	<b>449,62</b>	<b>2,83</b>	<b>0,07</b>	<b>57,95</b>	<b>2,79</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>37,09%</b>	<b>33,5%</b>	<b>14,6%</b>	<b>23,3%</b>	<b>27,6%</b>	<b>28,8%</b>	<b>9,7%</b>	<b>12,0%</b>	<b>48,0%</b>	<b>31,8%</b>	<b>40,9%</b>	<b>28,3%</b>	<b>72,4%</b>	<b>23,2%</b>	<b>23,2%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,40	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
106	Суп картофельный с рыбой	200	12,60	13,30	27,90	281,70	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57
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
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 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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>840</b>	<b>35,45</b>	<b>33,5</b>	<b>118,8</b>	<b>918,2</b>	<b>0,63</b>	<b>0,50</b>	<b>60,6</b>	<b>0,18</b>	<b>4,512</b>	<b>139,53</b>	<b>499,7</b>	<b>7,21</b>	<b>0,05</b>	<b>110,86</b>	<b>8,18</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>46,04%</b>	<b>42,4%</b>	<b>35,5%</b>	<b>39,1%</b>	<b>52,6%</b>	<b>36,0%</b>	<b>101,0%</b>	<b>25,0%</b>	<b>45,1%</b>	<b>12,7%</b>	<b>45,4%</b>	<b>72,1%</b>	<b>45,0%</b>	<b>44,3%</b>	<b>68,1%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>64,01</b>	<b>59,92</b>	<b>167,82</b>	<b>1466,59</b>	<b>0,96</b>	<b>0,91</b>	<b>66,45</b>	<b>0,26</b>	<b>9,31</b>	<b>489,25</b>	<b>949,37</b>	<b>10,04</b>	<b>0,12</b>	<b>168,81</b>	<b>10,96</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>83,13%</b>	<b>75,8%</b>	<b>50,1%</b>	<b>62,4%</b>	<b>80,2%</b>	<b>64,8%</b>	<b>110,8%</b>	<b>37%</b>	<b>93,1%</b>	<b>44,5%</b>	<b>86,3%</b>	<b>100,4%</b>	<b>117%</b>	<b>67,5%</b>	<b>91%</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)  
 Район: Школа

четверг

Сезон:  
 Возраст:

осенне-весенний  
 7-11 лет

Неделя: 2

№ реп.	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	5	6
Завтрак мясной			2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
198 ОП	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			
270	Гёфтели "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80/20	11,73	14,08	14,94	233,4	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73			
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86			
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	Кефир 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 мясной			630	23,69	21,9	100,9	695	0,39	0,21	15,50	0,10	2,82	156,76	404,09	3,87	0,037	66,76	5,74		
% от суточной нормы				30,77%	27,7%	30,1%	29,6%	32,1%	15,0%	25,8%	14,6%	28,2%	14,3%	36,7%	38,7%	36,8%	26,7%	47,9%		
Обед (полноценный рацион питания)			60	2,70	4,70	4,31	70,34	0,01	0,046	5,70	0,02	0,10	97,02	65,56	0,43	0,001	13,79	0,84		
50	Салат из свеклы с сыром и маслом	200//10	1,97	5,18	8,97	90,38	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40			
88	Щи из свежей капусты	90	12,96	13,2	5,7	193,98	0,2142	1,4346	4,1	5,2857	1,26	34,2	228,1	3	0,0045	16,0	4,61			
261	Печень тушеная в соусе	150	6,57	4,19	32,32	193,27	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0014	104,45	3,55			
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66			
340	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	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 ржано-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 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)			790	29,09	28,0	102,6	778,6	0,4	1,6	45,7	5,4	7,3	228,0	563,1	6,4	0,0	159,0	11,1		
% от суточной нормы				37,77%	35,5%	30,6%	33,1%	34,2%	113,1%	76,1%	768,0%	73,2%	20,7%	51,2%	63,9%	10,6%	63,6%	92,8%		
Итого в день				52,78	49,87	203,49	1473,94	0,80	1,79	61,16	5,48	10,15	384,74	967,21	10,26	0,05	225,76	16,87		
суточная норма				77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00		
% от суточной нормы				68,54%	63,1%	60,7%	62,7%	66,4%	128,1%	102%	783%	101%	35,0%	87,9%	102,6%	47%	90,3%	141%		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
<b>Завтрак молочный</b>																	
ГР	Молоко сгущенное порционно	30	1,50		11,40	51,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом	170	15,23	17,48	36,71	365,08	0,09	0,33	0,48	0,22	1,80	143,67	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
ГР	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
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
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
	<b>Итого за завтрак молочный</b>	<b>540</b>	<b>19,86</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>578,3</b>	<b>0,17</b>	<b>0,46</b>	<b>70,26</b>	<b>0,24</b>	<b>3,0</b>	<b>249,7</b>	<b>382,9</b>	<b>2,6</b>	<b>0,01</b>	<b>74,7</b>	<b>2,81</b>
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>25,79%</b>	<b>22,7%</b>	<b>25,2%</b>	<b>24,6%</b>	<b>14,2%</b>	<b>33,2%</b>	<b>117,1%</b>	<b>34,2%</b>	<b>30,2%</b>	<b>22,7%</b>	<b>34,8%</b>	<b>26,2%</b>	<b>12,3%</b>	<b>29,9%</b>	<b>23,4%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
29 ОП	Салат из капусты с огурцом	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	9,90	8,9	25,2	220,5	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,30
232	Рыба, запеченная под соусом	90	19,99	10,49	2,69	185,09	0,20	0,17	0,9	0,03	0,1125	37,49	112,59	0,25	0,010	20,72	0,71
312	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
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
ГР	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
ГР	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
	<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>780</b>	<b>39,15</b>	<b>29,3</b>	<b>98,7</b>	<b>815,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,46</b>	<b>26,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,44583</b>	<b>181,0</b>	<b>415,8</b>	<b>2,1</b>	<b>0,015</b>	<b>111,6</b>	<b>4,49</b>
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>50,84%</b>	<b>37,1%</b>	<b>29,5%</b>	<b>34,7%</b>	<b>62,4%</b>	<b>33,0%</b>	<b>43,4%</b>	<b>18,5%</b>	<b>64,5%</b>	<b>16,5%</b>	<b>37,8%</b>	<b>20,9%</b>	<b>15,5%</b>	<b>44,6%</b>	<b>37,4%</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>59,00</b>	<b>47,28</b>	<b>183,04</b>	<b>1393,71</b>	<b>0,92*</b>	<b>0,93</b>	<b>96,32</b>	<b>0,37</b>	<b>9,46</b>	<b>430,66</b>	<b>798,77</b>	<b>4,71</b>	<b>0,03</b>	<b>186,31</b>	<b>7,30</b>
	<b>суточная норма</b>		<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>76,63%</b>	<b>59,9%</b>	<b>54,6%</b>	<b>59,3%</b>	<b>76,6%</b>	<b>66,2%</b>	<b>160,5%</b>	<b>53%</b>	<b>94,6%</b>	<b>39,2%</b>	<b>72,6%</b>	<b>47,1%</b>	<b>28%</b>	<b>74,5%</b>	<b>61%</b>

88