

Согласовано:  
Директор  
МОУ "Тимоновская СОШ"  
Валуйского района Белгородской области



Духин А. Н.

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО "БизнесЦентр"



Д.В. Звягин

*Перспективное меню на 2025 год  
(весенне-летний период)*

*В муниципальном общеобразовательном учреждении "Тимоновская средняя общеобразовательная школа" Валуйского района Белгородской области  
Для обучающихся с 7 до 11 лет  
(предоставление горячих завтраков и обедов)*

Согласовано:  
 \_\_\_\_\_  
 Директор

Утверждаю: Генеральный директор  
 ООО "Бизнес Центр" \_\_\_\_\_  
 Д.В. Зяблюк



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

Рацион: Школа

Неделя: 1  
 понедельник

Сезон: весенне-летний

Возраст:

с 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	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
ГР	Подфаршировка/булуста кашенная с луком и растительным маслом	60	6,73	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	0,57
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 порционный	9	11,46	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
ГР	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 200/5	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>519</b>	<b>78,30</b>	<b>25,44</b>	<b>37,92</b>	<b>77,16</b>	<b>751,17</b>	<b>0,82</b>	<b>0,80</b>	<b>27,94</b>	<b>35,82</b>	<b>3,26</b>	<b>86,08</b>	<b>334,34</b>	<b>0,53</b>	<b>0,00</b>	<b>80,90</b>	<b>4,20</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>28,27%</b>	<b>41,22%</b>	<b>20,15%</b>	<b>27,62%</b>	<b>58,43%</b>	<b>49,88%</b>	<b>39,91%</b>	<b>3980,22%</b>	<b>27,17%</b>	<b>7,2%</b>	<b>27,86%</b>	<b>3,76%</b>	<b>3,30%</b>	<b>26,97%</b>	<b>23,3%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
52	Салат из свежлы с маслом растительным	100	8,94	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
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,52	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 тушеная с овощами 100/30	130	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 рассычатая 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	0,09	0,00	1,70	0,15
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,04	0,00	0,00	2,40	14,00	63,20	1,20	0,00	0,00	0,22
ГР	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>930</b>	<b>98,00</b>	<b>52,85</b>	<b>42,1</b>	<b>122</b>	<b>1079,5</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,2</b>	<b>21,0</b>	<b>80,68</b>	<b>8,48</b>	<b>254</b>	<b>793,3</b>	<b>5,422</b>	<b>0,034</b>	<b>245,6</b>	<b>10,88</b>
<b>% от суточной нормы</b>		<b>0</b>	<b>58,72%</b>	<b>45,76%</b>	<b>31,89%</b>	<b>39,69%</b>	<b>0,00%</b>	<b>14,96%</b>	<b>30,06%</b>	<b>8964,19%</b>	<b>70,70%</b>	<b>21,2%</b>	<b>66,10%</b>	<b>38,73%</b>	<b>34,29%</b>	<b>81,86%</b>	<b>60,4%</b>	
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1449</b>	<b>176,30</b>	<b>78,29</b>	<b>80,02</b>	<b>199,30</b>	<b>1830,68</b>	<b>0,82</b>	<b>1,04</b>	<b>48,98</b>	<b>116,50</b>	<b>11,74</b>	<b>340,50</b>	<b>1127,60</b>	<b>5,95</b>	<b>0,04</b>	<b>326,49</b>	<b>15,08</b>
<b>суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>86,99%</b>	<b>87,0%</b>	<b>52,0%</b>	<b>67,3%</b>	<b>58,4%</b>	<b>64,8%</b>	<b>70,0%</b>	<b>12944%</b>	<b>98%</b>	<b>28,4%</b>	<b>94,0%</b>	<b>42,5%</b>	<b>38%</b>	<b>108,8%</b>	<b>84%</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

весенне-летний

Неделя: 1

Возраст:

с 7-11 лет

№ 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
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																		
362	Пудинг из творога со сметанным соусом 150/33	183	73,77	14,04	13,53	29,65	298,80	0,24	0,38	0,88	0,200	1,28	203,25	380,21	1	0,019	88,36	2,38
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>583</b>	<b>78,30</b>	<b>19,90</b>	<b>19,99</b>	<b>54,27</b>	<b>476,66</b>	<b>0,32</b>	<b>0,70</b>	<b>6,38</b>	<b>0,27</b>	<b>1,63</b>	<b>451,30</b>	<b>579,99</b>	<b>1,94</b>	<b>6,04</b>	<b>121,60</b>	<b>3,37</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>22,11%</b>	<b>21,73%</b>	<b>14,17%</b>	<b>17,52%</b>	<b>22,86%</b>	<b>43,56%</b>	<b>9,11%</b>	<b>29,67%</b>	<b>13,60%</b>	<b>37,6%</b>	<b>48,33%</b>	<b>13,84%</b>	<b>37,00%</b>	<b>40,53%</b>	<b>18,7%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
ПР	Капуста квашенная с луком и растительным маслом	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	0,57
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	11,98	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	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	21,62	3,95	8,47	26,65	198,85	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>920</b>	<b>98,00</b>	<b>36,41</b>	<b>38,77</b>	<b>94,19</b>	<b>871,31</b>	<b>0,65</b>	<b>0,52</b>	<b>48,61</b>	<b>0,22</b>	<b>8,26</b>	<b>258,80</b>	<b>339,44</b>	<b>3,96</b>	<b>0,07</b>	<b>127,59</b>	<b>5,56</b>
<b>% от суточной нормы</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40,45%</b>	<b>42,14%</b>	<b>24,59%</b>	<b>32,03%</b>	<b>46,14%</b>	<b>32,75%</b>	<b>69,45%</b>	<b>23,89%</b>	<b>68,81%</b>	<b>21,6%</b>	<b>28,29%</b>	<b>28,28%</b>	<b>70,20%</b>	<b>42,53%</b>	<b>30,9%</b>
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>																		
<b>% от суточной нормы</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1503</b>	<b>176,30</b>	<b>56,31</b>	<b>58,8</b>	<b>148,5</b>	<b>1348,0</b>	<b>0,97</b>	<b>1,22</b>	<b>55</b>	<b>0,48</b>	<b>10</b>	<b>710,1</b>	<b>919,4</b>	<b>5,0</b>	<b>0,107</b>	<b>249,19</b>	<b>8,93</b>
<b>суточная норма</b>				<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>62,56%</b>	<b>63,9%</b>	<b>38,8%</b>	<b>49,6%</b>	<b>69,0%</b>	<b>76,3%</b>	<b>78,6%</b>	<b>54%</b>	<b>82,4%</b>	<b>59,2%</b>	<b>76,6%</b>	<b>42,1%</b>	<b>107%</b>	<b>83,1%</b>	<b>50%</b>



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

среда

Сезон:  
Возраст:

весенно-летний

с 7-11 лет

Неделя: 1

№ 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	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</b>																			
ПР	Блишечки с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5	165	47,65	3,60	6,00	54,00	266,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,61	0,02	12,93	0,91	
377	Чай с лимоном 200/5	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	200	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>78,30</b>	<b>5,36</b>	<b>6,6</b>	<b>71,3</b>	<b>476,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,19</b>	<b>13,09</b>	<b>0,04</b>	<b>1,42</b>	<b>24,24</b>	<b>169,88</b>	<b>0,857</b>	<b>0,022</b>	<b>27,2</b>	<b>3,98</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>5,96%</b>	<b>7,1%</b>	<b>18,6%</b>	<b>17,5%</b>	<b>7,9%</b>	<b>11,9%</b>	<b>18,7%</b>		<b>4,4%</b>	<b>11,9%</b>	<b>2,0%</b>	<b>14,2%</b>	<b>6,1%</b>	<b>22,0%</b>	<b>9,1%</b>	<b>22,1%</b>
<b>Итого за Завтрак (осенний период)</b>																			
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
* 56	Икра морская собственн.приготовления	106	15,52	2,20	4,6	10,9	93,70	0,050	0,000	5,12	0,000	0,000	30,6	70,0	0,0000	0,000	41,3	1,22	
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	10,65	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	18,50	25,86	4,76	325,60	0,22	0,15	0,53	0,10	0,01	60,56	222,37	2,85	0,05	30,56	2,41	
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	
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	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,76	
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	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>906</b>	<b>98,00</b>	<b>34,95</b>	<b>30,77</b>	<b>119,44</b>	<b>966,44</b>	<b>0,58</b>	<b>0,32</b>	<b>25,40</b>	<b>0,73</b>	<b>5,69</b>	<b>161,67</b>	<b>485,96</b>	<b>5,24</b>	<b>0,06</b>	<b>115,40</b>	<b>8,19</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00</b>	<b>38,83%</b>	<b>42,1%</b>	<b>31,2%</b>	<b>35,5%</b>	<b>41,7%</b>	<b>20,2%</b>	<b>36,3%</b>		<b>80,6%</b>	<b>47,4%</b>	<b>13,5%</b>	<b>40,5%</b>	<b>37,5%</b>	<b>55,1%</b>	<b>38,5%</b>	<b>45,5%</b>
<b>Полдник</b>																			
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1471</b>	<b>176,30</b>	<b>40,31</b>	<b>45,3</b>	<b>190,8</b>	<b>1442,5</b>	<b>0,69</b>	<b>0,51</b>	<b>38</b>	<b>0,77</b>	<b>7</b>	<b>185,9</b>	<b>655,84</b>	<b>6,1</b>	<b>0,077</b>	<b>142,57</b>	<b>12,17</b>	
<b>суточная норма</b>				<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>16,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>44,79%</b>	<b>49,3%</b>	<b>49,8%</b>	<b>53,0%</b>	<b>49,5%</b>	<b>32,1%</b>	<b>55,0%</b>	<b>85%</b>	<b>59%</b>	<b>15,5%</b>	<b>54,7%</b>	<b>43,6%</b>	<b>77%</b>	<b>47,5%</b>	<b>67,6%</b>	

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: Школа

четверг

Неделя: 1

Сезон:  
 Возраст:

весенне-летний

с 7-11 лет

№ ред. 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	
<b>Завтрак</b>																		
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	28,06	7,30	12,50	54,30	358,90	0,14	0,16	3,35	0,037	1,3	147,60	198,60	0	0,000	57,80	1,30
3	Булочка Рогалик	50	17,00	3,81	2,77	17,77	142,90	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
377	Чай с лимонком 200/5	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
330	Фрукт порцелино яблоко	200	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
99	Сок натуральный пром.производства	200		0,20	0,20	22,60	90,00	0,00	0,00	1,80	0	0,00	16,00	14,00	0,00	0,000	1,00	0,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>78,30</b>	<b>12,87</b>	<b>15,83</b>	<b>89,39</b>	<b>658,76</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>26,25</b>	<b>0,08</b>	<b>1,76</b>	<b>187,65</b>	<b>230,38</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>81,04</b>	<b>6,57</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>14,30%</b>	<b>17,2%</b>	<b>23,3%</b>	<b>24,2%</b>	<b>15,7%</b>	<b>14,4%</b>	<b>37,5%</b>	<b>8,6%</b>	<b>14,7%</b>	<b>15,6%</b>	<b>19,2%</b>	<b>0,6%</b>	<b>4,0%</b>	<b>27,0%</b>	<b>36,5%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
49	Каша кушанная с горошком консервированным	110	15,43	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	15,30	2,80	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
250	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	1,80
117	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,46	13,68	69,6	0,06	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
117	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>850</b>	<b>98,00</b>	<b>24,12</b>	<b>35,31</b>	<b>93,09</b>	<b>786,7</b>	<b>0,53</b>	<b>0,41</b>	<b>79,54</b>	<b>0,10</b>	<b>6,18</b>	<b>133,35</b>	<b>422,84</b>	<b>5,94</b>	<b>0,009</b>	<b>119,98</b>	<b>7,76</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00</b>	<b>26,80%</b>	<b>38,4%</b>	<b>24,3%</b>	<b>28,9%</b>	<b>37,7%</b>	<b>25,4%</b>	<b>113,6%</b>	<b>11,3%</b>	<b>51,5%</b>	<b>11,1%</b>	<b>35,2%</b>	<b>42,4%</b>	<b>9,0%</b>	<b>46,0%</b>	<b>43,1%</b>
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1500</b>	<b>176,30</b>	<b>36,99</b>	<b>51,1</b>	<b>182,5</b>	<b>1445,5</b>	<b>0,75</b>	<b>0,64</b>	<b>105,79</b>	<b>0,18</b>	<b>7,94</b>	<b>321,00</b>	<b>653,2</b>	<b>6,015</b>	<b>0,013</b>	<b>201,02</b>	<b>14,33</b>
<b>суточная норма</b>				<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>363,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>41,10%</b>	<b>55,6%</b>	<b>47,6%</b>	<b>53,1%</b>	<b>53,4%</b>	<b>39,8%</b>	<b>151,1%</b>	<b>20%</b>	<b>66,2%</b>	<b>26,8%</b>	<b>54,4%</b>	<b>43,0%</b>	<b>13,0%</b>	<b>67,0%</b>	<b>80%</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист Б)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

весенне-летний

Неделя: 1

Возраст:

с 7-11 лет

№ рецепта	Примечание, 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</b>																		
67	Поджаренка/Салат из соевых бобов с луком с маслом растительным	60	10,95	1,43	5,08	8,65	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40
437	Гуляш 50/50	100	42,71	13,70	13,40	2,80	187,00	0,24	0,22	34,43	0,080	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
ГР	Батон нарезка	40	4,78	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
377	Чай с лимонком 200/5	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	6,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,67
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>580,00</b>	<b>78,30</b>	<b>25,30</b>	<b>23,78</b>	<b>78,47</b>	<b>629,57</b>	<b>0,64</b>	<b>0,33</b>	<b>47,42</b>	<b>0,11</b>	<b>4,60</b>	<b>131,50</b>	<b>498,27</b>	<b>5,66</b>	<b>0,02</b>	<b>166,99</b>	<b>8,85</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>28,11%</b>	<b>25,85%</b>	<b>20,49%</b>	<b>23,15%</b>	<b>45,95%</b>	<b>20,42%</b>	<b>67,74%</b>	<b>12,52%</b>	<b>38,33%</b>	<b>10,96%</b>	<b>41,52%</b>	<b>40,45%</b>	<b>22,00%</b>	<b>55,66%</b>	<b>49,2%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
ГР	Калуга квашенная с луком и растительным	106	11,88	1,66	12,75	9,31	158,66	0,050	0,05	21,91	0,002	2,65	34,80	35,88	0,530	0,002	17,63	0,60
62	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 с овощами 100/30	130	50,62	24,29	13,88	0,21	223,01	0,11	0,24	0,03	0	0	24,9	2,04	0	0	21,82	2,37
203	Макронные 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
346	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	0,06	0,00	1,70	0,15
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,78	2,84	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
ГР	Хлеб пшеничный	30,00	2,25	1,52	0,16	9,84	48,88	0,02	0,01	0,44	0,00	0,70	4,00	13,00	0,01	0,00	0,00	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>906</b>	<b>98,00</b>	<b>39,22</b>	<b>34,72</b>	<b>113,43</b>	<b>923,23</b>	<b>0,43</b>	<b>0,44</b>	<b>48,63</b>	<b>0,96</b>	<b>7,57</b>	<b>151,48</b>	<b>233,81</b>	<b>4,37</b>	<b>0,01</b>	<b>88,76</b>	<b>6,15</b>
<b>% от суточной нормы</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>43,58%</b>	<b>37,73%</b>	<b>29,62%</b>	<b>33,94%</b>	<b>30,79%</b>	<b>27,44%</b>	<b>69,47%</b>	<b>106,89%</b>	<b>63,08%</b>	<b>12,62%</b>	<b>19,48%</b>	<b>31,24%</b>	<b>10,80%</b>	<b>29,59%</b>	<b>34,2%</b>
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,00</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1486</b>	<b>176,30</b>	<b>64,52</b>	<b>58,5</b>	<b>191,9</b>	<b>1552,8</b>	<b>1,07</b>	<b>0,77</b>	<b>96,0</b>	<b>1,07</b>	<b>12,17</b>	<b>283,0</b>	<b>732,1</b>	<b>10,04</b>	<b>0,033</b>	<b>255,75</b>	<b>15,01</b>
<b>суточная норма</b>				<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>71,69%</b>	<b>63,6%</b>	<b>50,1%</b>	<b>57,1%</b>	<b>76,7%</b>	<b>47,9%</b>	<b>137,2%</b>	<b>119%</b>	<b>101,4%</b>	<b>23,6%</b>	<b>61,0%</b>	<b>71,7%</b>	<b>33%</b>	<b>85,3%</b>	<b>83%</b>

Приложение меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)  
Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

весенне-летний

Неделя: 2

Возраст:

с 7-11 лет

№ 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	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
10	Полдариновка/Капуста квашеная с луком и	80	6,73	1,57	12,03	6,78	149,70	0,050	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,85	0,500	0,002	16,63	0,57
201	Плов с мясом	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	11,46	1,33	1,430	0,020	17,800	0,030	0,003	0,000	29,500	0,000	0,500	1,000	0,002	0,000	0,000	0,000
10	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
177	Чай с лимоном 200г5	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>519</b>	<b>78,30</b>	<b>25,17</b>	<b>37,63</b>	<b>77,16</b>	<b>747,61</b>	<b>0,82</b>	<b>0,80</b>	<b>27,94</b>	<b>29,92</b>	<b>3,26</b>	<b>85,98</b>	<b>334,14</b>	<b>0,53</b>	<b>0,00</b>	<b>80,90</b>	<b>4,20</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>27,97%</b>	<b>40,9%</b>	<b>20,1%</b>	<b>27,5%</b>	<b>58,4%</b>	<b>49,9%</b>	<b>39,9%</b>	<b>3324,7%</b>	<b>27,2%</b>	<b>7,2%</b>	<b>27,8%</b>	<b>3,8%</b>	<b>3,3%</b>	<b>27,0%</b>	<b>23,3%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
150	Икра кабачковая пром.производства	110	27,30	1,65	5,7	10,3	98,82	0,183	0,183	22,55	0,037	0,917	109,8	57,4	0,7751	0,006	29,9	1,28
63	Барани 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	Тарталет "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	14,8	159,3	2,29	0,035	23,3	2,29
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
140	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
10	Хлеб ржанно-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
10	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>940</b>	<b>98,00</b>	<b>28,79</b>	<b>29,7</b>	<b>131,1</b>	<b>903,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>70,4</b>	<b>0,2</b>	<b>5,8</b>	<b>230,5</b>	<b>414,7</b>	<b>6,0</b>	<b>0,1</b>	<b>101,2</b>	<b>7,6</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>31,99%</b>	<b>32,3%</b>	<b>34,2%</b>	<b>33,2%</b>	<b>45,4%</b>	<b>30,1%</b>	<b>100,6%</b>	<b>17,5%</b>	<b>48,2%</b>	<b>19,2%</b>	<b>34,6%</b>	<b>42,5%</b>	<b>55,3%</b>	<b>33,7%</b>	<b>42,1%</b>
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>			<b>0,000</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1459</b>	<b>176,30</b>	<b>53,96</b>	<b>67,4</b>	<b>208,3</b>	<b>1650,8</b>	<b>1,45</b>	<b>1,28</b>	<b>98,4</b>	<b>30,08</b>	<b>9,04</b>	<b>316,5</b>	<b>748,9</b>	<b>6,48</b>	<b>0,059</b>	<b>182,11</b>	<b>11,78</b>
<b>суточная норма</b>				<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>59,96%</b>	<b>73,2%</b>	<b>54,4%</b>	<b>60,7%</b>	<b>103,8%</b>	<b>80,1%</b>	<b>141%</b>	<b>3342%</b>	<b>75%</b>	<b>26,4%</b>	<b>62,4%</b>	<b>46,3%</b>	<b>59%</b>	<b>60,7%</b>	<b>65%</b>



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

вторник

Сезон:

весна-летний

Возраст:

с 7-11 лет

Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
162	Пудинг из творога со сметанным соусом 150/33	183	73,77	14,04	13,53	29,65	296,60	0,24	0,38	0,88	0,200	1,28	203,25	390,21	1	0,019	88,36	2,38
177	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	0,67
191	Молоко "Алшия"	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>583</b>	<b>78,30</b>	<b>19,90</b>	<b>19,99</b>	<b>54,27</b>	<b>476,66</b>	<b>3,00</b>	<b>0,70</b>	<b>6,38</b>	<b>0,27</b>	<b>1,63</b>	<b>451,30</b>	<b>579,99</b>	<b>1,94</b>	<b>0,04</b>	<b>121,60</b>	<b>3,37</b>
<b>% от суточной нормы</b>		<b>-0,40</b>	<b>22,11%</b>	<b>21,7%</b>	<b>14,2%</b>	<b>17,5%</b>	<b>214,3%</b>	<b>43,6%</b>	<b>9,1%</b>	<b>29,7%</b>	<b>13,6%</b>	<b>37,6%</b>	<b>48,3%</b>	<b>13,8%</b>	<b>37,0%</b>	<b>40,5%</b>	<b>18,7%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
167	Салат из свеклы с маслом растительным	100	9,70	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
166	Рассолник 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
193	Пюре запеченная с овощами 100/30	130	50,62	24,29	13,88	0,21	223,01	0,11	0,24	0,03	0	0	24,9	2,04	0	0	21,82	2,37
171	Каша пшеница рассыпчатая с маслом	180	10,97	7,86	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
699	Напиток лимонадный	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
111	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
110	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>930</b>	<b>98,00</b>	<b>40,46</b>	<b>30,8</b>	<b>103,8</b>	<b>854,0</b>	<b>0,72</b>	<b>0,46</b>	<b>34,0</b>	<b>0,09</b>	<b>6,527</b>	<b>150,66</b>	<b>382,2</b>	<b>3,37</b>	<b>0,02</b>	<b>164,02</b>	<b>9,96</b>
<b>% от суточной нормы</b>		<b>0,00</b>	<b>44,96%</b>	<b>33,4%</b>	<b>27,1%</b>	<b>31,4%</b>	<b>51,8%</b>	<b>28,7%</b>	<b>48,5%</b>	<b>10,3%</b>	<b>54,4%</b>	<b>12,6%</b>	<b>31,9%</b>	<b>24,1%</b>	<b>23,7%</b>	<b>54,7%</b>	<b>55,3%</b>	
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1513</b>	<b>176,30</b>	<b>60,36</b>	<b>50,8</b>	<b>158,1</b>	<b>1330,6</b>	<b>3,72</b>	<b>1,16</b>	<b>40,3</b>	<b>0,36</b>	<b>8,16</b>	<b>602,0</b>	<b>962,2</b>	<b>5,31</b>	<b>0,061</b>	<b>285,62</b>	<b>13,33</b>
<b>суточная норма</b>			<b>80,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>67,07%</b>	<b>55,2%</b>	<b>41,3%</b>	<b>48,9%</b>	<b>266,0%</b>	<b>72,3%</b>	<b>57,6%</b>	<b>40%</b>	<b>68,0%</b>	<b>50,2%</b>	<b>80,2%</b>	<b>37,9%</b>	<b>61%</b>	<b>95,2%</b>	<b>74%</b>	



Историческое меню и пищевая ценность, приготавливаемых блюд (лист 8)

взросл. Школа

среда

Сезон:

весенне-летний

Неделя: 2

Возраст:

с 7-11 лет

№ п/п	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
87	Подармировка/Салат из соевых орехов с луком с маслом растительным	60	10,95	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
137	Гуляш 60/50	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
198	Батон пареза	40	4,78	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
377	Чай с лимоном 200/5	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580,00</b>	<b>78,30</b>	<b>25,30</b>	<b>23,78</b>	<b>78,47</b>	<b>629,57</b>	<b>0,64</b>	<b>0,33</b>	<b>47,42</b>	<b>0,11</b>	<b>4,60</b>	<b>131,50</b>	<b>498,27</b>	<b>5,66</b>	<b>0,02</b>	<b>166,99</b>	<b>8,85</b>
<b>% от суточной нормы</b>		<b>-0,40</b>	<b>28,11%</b>	<b>25,9%</b>	<b>20,5%</b>	<b>23,1%</b>	<b>46,0%</b>	<b>20,4%</b>	<b>67,7%</b>	<b>12,5%</b>	<b>38,3%</b>	<b>11,0%</b>	<b>41,5%</b>	<b>40,4%</b>	<b>22,0%</b>	<b>55,7%</b>	<b>49,2%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
87	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	11,04	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	Рыбные биточки	100	46,48	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	26,85	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,358	0,001	39,67	1,43
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	4,90	0,08	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
198	Хлеб росо-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
198	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>900</b>	<b>98,00</b>	<b>21,11</b>	<b>23,12</b>	<b>110,74</b>	<b>738,00</b>	<b>0,47</b>	<b>0,38</b>	<b>25,05</b>	<b>0,71</b>	<b>6,14</b>	<b>182,28</b>	<b>424,62</b>	<b>2,61</b>	<b>0,02</b>	<b>120,42</b>	<b>5,64</b>
<b>% от суточной нормы</b>		<b>0,00</b>	<b>23,46%</b>	<b>25,1%</b>	<b>28,9%</b>	<b>27,1%</b>	<b>33,3%</b>	<b>24,0%</b>	<b>35,8%</b>	<b>78,5%</b>	<b>51,2%</b>	<b>15,2%</b>	<b>35,4%</b>	<b>18,7%</b>	<b>22,1%</b>	<b>40,1%</b>	<b>31,4%</b>	
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>		<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1480</b>	<b>176,30</b>	<b>46,41</b>	<b>46,9</b>	<b>189,2</b>	<b>1367,6</b>	<b>1,11</b>	<b>0,71</b>	<b>72,5</b>	<b>0,82</b>	<b>10,74</b>	<b>313,8</b>	<b>922,9</b>	<b>8,28</b>	<b>0,044</b>	<b>287,41</b>	<b>14,50</b>
<b>суточная норма</b>				<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>51,57%</b>	<b>51,0%</b>	<b>49,4%</b>	<b>50,3%</b>	<b>79,3%</b>	<b>44,4%</b>	<b>103,5%</b>	<b>91%</b>	<b>89,5%</b>	<b>26,1%</b>	<b>76,9%</b>	<b>59,1%</b>	<b>44%</b>	<b>95,8%</b>	<b>81%</b>

Размерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Школа

четверг

Сезон:

весна-летний

с 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У													
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
175	Каша молочная "Дружба"	180	26,77	4,14	5,94	30,21	190,88	0,160	0,12	4,02	0,040	0	152,88	220,20	0,000	0,000	66,12	0,36
3	Булочка Ромашка	50	17,00	3,81	2,77	17,77	142,90	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
49	Сок натуральный пром.производства	200	30,00	0,20	0,20	22,60	90,00	0,00	0,00	1,80	0	0,00	16,00	14,00	0,00	0,000	1,00	0,20
377	Чай с лимоном 200/5	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,76	0,02	0,000	5,24	0,87
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>78,30</b>	<b>8,41</b>	<b>8,97</b>	<b>85,80</b>	<b>486,24</b>	<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>18,72</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>192,93</b>	<b>254,98</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>81,36</b>	<b>3,63</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>9,34%</b>	<b>9,8%</b>	<b>22,4%</b>	<b>17,9%</b>	<b>14,3%</b>	<b>9,4%</b>	<b>26,7%</b>	<b>6,7%</b>	<b>2,2%</b>	<b>16,1%</b>	<b>21,2%</b>	<b>0,3%</b>	<b>2,0%</b>	<b>27,1%</b>	<b>20,2%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
45	Салата квашеная с раст.маслом	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
64	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	250	15,96	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 100/30	130	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
119	Хлеб рисно-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,06	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
119	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>930</b>	<b>98,00</b>	<b>48,09</b>	<b>40,7</b>	<b>117,3</b>	<b>1028,4</b>	<b>0,43</b>	<b>0,23</b>	<b>40,2</b>	<b>80,83</b>	<b>5,39</b>	<b>232,6</b>	<b>445,6</b>	<b>4,00</b>	<b>0,01</b>	<b>92,2</b>	<b>6,71</b>
<b>% от суточной нормы</b>		<b>0,00</b>	<b>53,43%</b>	<b>44,2%</b>	<b>30,6%</b>	<b>37,8%</b>	<b>30,6%</b>	<b>14,5%</b>	<b>57,4%</b>	<b>8980,9%</b>	<b>44,9%</b>	<b>19,4%</b>	<b>37,1%</b>	<b>28,6%</b>	<b>8,5%</b>	<b>30,7%</b>	<b>37,3%</b>	
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1560</b>	<b>176,30</b>	<b>56,50</b>	<b>49,7</b>	<b>203,1</b>	<b>1514,7</b>	<b>0,63</b>	<b>0,38</b>	<b>58,9</b>	<b>80,89</b>	<b>5,65</b>	<b>425,5</b>	<b>700,6</b>	<b>4,04</b>	<b>0,010</b>	<b>173,54</b>	<b>10,34</b>
<b>суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,80</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>62,78%</b>	<b>54,0%</b>	<b>53,0%</b>	<b>55,7%</b>	<b>44,9%</b>	<b>23,9%</b>	<b>84,2%</b>	<b>8988%</b>	<b>47,1%</b>	<b>35,5%</b>	<b>58,4%</b>	<b>28,9%</b>	<b>10%</b>	<b>57,8%</b>	<b>57%</b>	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятица

Сезон:

весенне-летний

Неделя: 2

Возраст:

с 7-11 лет

№ п/п	Приним. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
01	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5	165	47,65	3,80	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
02	Чай с лимоном 200/5	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
03	Фрукт порционно	200	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
				5,36	6,56	71	476,1	0,11	0,19	13,09	0,04	1,4	24,2	169,9	0,9	0,02	27,2	3,98
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>78,30</b>															
<b>% от суточной нормы</b>			<b>-0,40</b>	<b>5,96%</b>	<b>7,1%</b>	<b>18,6%</b>	<b>17,5%</b>	<b>7,9%</b>	<b>11,9%</b>	<b>18,7%</b>	<b>4,4%</b>	<b>11,9%</b>	<b>2,0%</b>	<b>14,2%</b>	<b>6,1%</b>	<b>22,0%</b>	<b>9,1%</b>	<b>22,1%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
04	Винегрет овощной(Огурец/помидор соленные)	100	11,54	2,50	5,78	11,26	107,18	0,07	0,05	14,33	1,230	0,33	38,98	56,73	0,02	0,087	26,02	1,17
05	Суп с рыбами консервами	250	15,15	8,81	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
06	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
07	Напиток лимонадный	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
08	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
09	Кондитерское изделие	15	4,04	1,70	2,26	13,8	82,34	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,16	49,40	0,200	0,00	16,72	0,16
10	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>855</b>	<b>98,00</b>	<b>32,76</b>	<b>33,6</b>	<b>106,7</b>	<b>860,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,36</b>	<b>66,4</b>	<b>28,3</b>	<b>4,40</b>	<b>183,7</b>	<b>600,6</b>	<b>5,3</b>	<b>0,073</b>	<b>168,7</b>	<b>7,60</b>
<b>% от суточной нормы</b>		<b>0</b>		<b>36,40%</b>	<b>36,5%</b>	<b>27,9%</b>	<b>31,6%</b>	<b>39,4%</b>	<b>22,6%</b>	<b>94,9%</b>	<b>3138,9%</b>	<b>36,7%</b>	<b>15,3%</b>	<b>50,0%</b>	<b>37,7%</b>	<b>73,0%</b>	<b>56,2%</b>	<b>42,2%</b>
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1420</b>	<b>176,30</b>	<b>38,12</b>	<b>40,2</b>	<b>178,0</b>	<b>1336,1</b>	<b>0,66</b>	<b>0,55</b>	<b>79,5</b>	<b>28,29</b>	<b>5,82</b>	<b>207,9</b>	<b>770,4</b>	<b>6,13</b>	<b>0,095</b>	<b>195,91</b>	<b>11,58</b>
<b>суточная норма</b>				<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>42,36%</b>	<b>43,6%</b>	<b>46,5%</b>	<b>49,1%</b>	<b>47,2%</b>	<b>34,5%</b>	<b>113,6%</b>	<b>3143%</b>	<b>48,5%</b>	<b>17,3%</b>	<b>64,2%</b>	<b>43,8%</b>	<b>95%</b>	<b>65,3%</b>	<b>64%</b>

Рекомендуется использование продуктов и сырья по ГОСТам на детскую продукцию для питания детей старше 3-х лет и на специализированное сырье для производства продукции