

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 12 лет и старше
(предоставление горячих завтраков и обедов)*

Согласовано:
Директор

Утверждаю: Генеральный директор
ООО "Бизнес Центр" Залпаи
Д.В. Залпаи



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

Рацион: Школа		Неделя: 1					Сезон: весна-лето		Возраст: с 12 и старше									
№ поц.	Прим 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																		
ГР	Поджаренная капуста квашеная 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	33,65	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	205	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	0,87
Итого за Завтрак		524	78,30	25,44	37,92	77,16	751,17	0,82	0,80	27,94	35,82	3,26	86,08	334,34	0,53	0,00	80,90	4,20
% от суточной нормы				28,27%	41,22%	20,15%	27,62%	58,43%	49,88%	39,91%	3980,22%	27,17%	7,2%	27,86%	3,76%	3,30%	26,97%	23,3%
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы 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	0,080	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	0,06	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		930	98,00	52,85	42,1	122	1079,5	ЛОЖЬ	0,2	21,0	80,68	8,48	254	793,3	5,422	0,034	245,6	10,88
% от суточной нормы		0		58,72%	45,76%	31,89%	39,69%	0,00%	14,96%	30,06%	8964,19%	70,70%	21,2%	66,10%	38,73%	34,29%	81,86%	60,4%
Полдник																		
Итого за Полдник		0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
% от суточной нормы				0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Итого в день		1454	176,30	78,29	80,02	199,30	1830,68	0,82	1,04	48,98	116,50	11,74	340,50	1127,60	5,95	0,04	326,49	15,08
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				86,99%	87,0%	52,0%	67,3%	58,4%	64,8%	70,0%	12944%	98%	28,4%	94,0%	42,5%	38%	108,8%	84%

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

вторник

Сезон:

весенне-летний

Неделя: 1

Возраст:

с 12 и старше

№ 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	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
362	Пудинг из творога со сметанным соусом 150/33	183	73,77	14,04	13,53	29,65	295,60	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
ГВ	Молоко "Алишка"	200		5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12
Итого за Завтрак		583	78,30	19,90	19,99	54,27	476,66	0,32	0,70	6,38	0,27	1,63	451,30	579,99	1,94	0,04	121,60	3,37
% от суточной нормы				22,11%	21,73%	14,17%	17,52%	22,86%	43,56%	9,11%	29,67%	13,60%	37,6%	48,33%	13,84%	37,00%	40,53%	18,7%
Обед (полноценный рацион питания)																		
ГР	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
02	Борщ со свежей капустой на м/б	250	11,98	2,43	3,12	12,01	85,84	0,084	0,064	20,98	0,078	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	195,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
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
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		920	98,00	36,41	38,77	94,19	871,31	0,65	0,52	48,61	0,22	8,26	258,80	339,44	3,96	0,07	127,59	5,56
% от суточной нормы		0	0	40,45%	42,14%	24,59%	32,03%	46,14%	32,75%	69,45%	23,89%	68,81%	21,6%	28,29%	28,28%	70,20%	42,53%	30,9%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00
% от суточной нормы				0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,0%
Итого в день		1503	176,30	56,31	58,8	148,5	1348,0	0,97	1,22	55	0,48	10	710,1	919,4	5,9	0,107	249,19	8,93
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				62,56%	63,9%	38,8%	49,6%	69,0%	76,3%	78,6%	54%	82,4%	59,2%	76,6%	42,1%	107%	83,1%	50%

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

среда

Сезон:
Возраст:осенне-летний
с 12 и старше

Неделя: 1

№ 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	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
ПР	Блинчики с фруктовой начинкой л/ф и сахарной пудрой 160/5	165	47,65	3,60	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91
377	Чай с лимоном 200/5	200	4,53	0,28	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
Итого за Завтрак		565	78,30	5,36	6,6	71,3	476,1	0,11	0,19	13,09	0,04	1,42	24,24	169,88	0,857	0,022	27,2	3,98
% от суточной нормы				5,96%	7,1%	18,6%	17,5%	7,9%	11,9%	18,7%	4,4%	11,9%	2,0%	14,2%	6,1%	22,0%	9,1%	22,1%
*Итого за Завтрак (осенний период)																		
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 56	Икра морковная собс.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	0,068	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925
266	Котлета "Школьная" запеченная	100	49,45	18,50	25,86	4,76	325,80	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
609	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	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,180	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		906	98,00	34,95	38,77	119,44	966,44	0,58	0,32	25,40	0,73	5,69	161,67	485,96	5,24	0,06	115,40	8,19
% от суточной нормы			0,00	38,83%	42,1%	31,2%	35,5%	41,7%	20,2%	36,3%	80,6%	47,4%	13,5%	40,5%	37,5%	55,1%	38,5%	45,5%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		1471	176,30	40,31	45,3	190,8	1442,5	0,69	0,51	38	0,77	7	185,9	655,84	6,1	0,077	142,57	12,17
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				44,79%	49,3%	49,8%	53,0%	49,5%	32,1%	55,0%	85%	59%	15,5%	54,7%	43,6%	77%	47,5%	67,6%

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

четверг

Сезон:

весенне-летний

Неделя: 1

Возраст:

с 12 и старше

№ ред. по обороту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	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																		
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	28,06	7,30	12,60	54,30	358,90	0,14	0,18	3,35	0,037	1,3	147,60	198,60	0	0,000	57,80	1,30
3	Булочка Ромашка	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 лимоном 200/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно 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
пр	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
Итого за Завтрак		655	78,30	12,87	15,83	89,39	658,76	0,22	0,23	26,25	0,08	1,76	187,65	230,38	0,08	0,00	81,04	6,57
% от суточной нормы				14,30%	17,2%	23,3%	24,2%	15,7%	14,4%	37,5%	8,6%	14,7%	15,6%	19,2%	0,6%	4,0%	27,0%	36,5%
Обед (полноценный рацион питания)																		
49	Колбаса варенная 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	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,00	0,040	0,00	25,30	71,10	0,38	0,003	26,70	0,95
259	Жаркое по-домашнему	220	55,66	15,69	16,51	28,06	323,63	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65
699	Напиток лимонный	200	6,40	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60
119	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
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		850	98,00	24,12	35,31	93,09	786,7	0,53	0,41	79,54	0,10	6,18	133,35	422,84	5,94	0,009	119,98	7,76
% от суточной нормы			0,00	26,80%	38,4%	24,3%	28,9%	37,7%	25,4%	113,6%	11,3%	51,5%	11,1%	35,2%	42,4%	9,0%	40,0%	43,1%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		1505	176,30	36,99	51,1	182,5	1445,5	0,75	0,64	105,79	0,18	7,94	321,00	653,2	6,015	0,013	201,02	14,33
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				41,10%	55,6%	47,6%	53,1%	53,4%	39,8%	151,1%	20%	66,2%	26,8%	54,4%	43,0%	13,0%	67,0%	80%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-летний

Неделя: 1

Возраст:

с 12 и старше

№ 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		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																		
57	Пудинг/пирожки/Салат из соевых суфле 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
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 лимоном 200/5	205	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
Итого за Завтрак молочный		585,00	78,30	25,30	23,78	78,47	629,57	0,64	0,33	47,42	0,11	4,60	131,50	498,27	5,66	0,02	166,99	8,85
% от суточной нормы				28,11%	25,85%	20,49%	23,15%	45,95%	20,42%	67,74%	12,52%	38,33%	10,96%	41,52%	40,45%	22,00%	55,66%	49,2%
Обед (полноценный рацион питания)																		
ГР	Капуста квашеная с луком и растительным	106	11,88	1,66	12,75	9,31	158,68	0,050	0,05	21,91	0,002	2,65	34,80	35,88	0,530	0,002	17,83	0,60
82	Борщ Сибирский с фасолью на м/б	250	14,62	2,21	3,31	15,92	102,36	0,063	0,063	23,75	0,920	0,12	53,88	60,94	1,62	0,004	28,05	1,00
293	Птица запеченная 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	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	1,90	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
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ГР	Хлеб пшеничный	30,00	2,25	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,44	0,00	0,70	4,00	13,00	0,01	0,00	0,00	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		906	98,00	39,22	34,72	113,43	923,23	0,43	0,44	48,63	0,96	7,57	151,48	233,61	4,37	0,01	88,76	6,15
% от суточной нормы		0		43,58%	37,73%	29,62%	33,94%	30,79%	27,44%	69,47%	106,89%	63,08%	12,62%	19,48%	31,24%	10,80%	29,59%	34,2%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
% от суточной нормы				0,00	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		1491	176,30	64,52	58,5	191,9	1552,8	1,07	0,77	96,0	1,07	12,17	283,0	732,1	10,04	0,033	255,75	15,01
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				71,69%	63,6%	50,1%	57,1%	76,7%	47,9%	137,2%	119%	101,4%	23,6%	61,0%	71,7%	33%	85,3%	83%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

весенне-летний

Возраст:

с 12 и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2					энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)			В1	В2		С	А	Е	Са	Р	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	
Завтрак																		
11Р	Поджаренная/Калуста явшенная с луком и	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	16,83	0,57
291	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	0,000	0,003	0,000	29,500	0,000	0,500	1,000	0,002	0,000	0,000	0,000
13Р	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 200/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак		524	78,30	25,17	37,63	77,16	747,61	0,82	0,80	27,94	29,92	3,26	85,98	334,14	0,53	0,00	80,90	4,20
% от суточной нормы				27,97%	40,9%	20,1%	27,5%	58,4%	49,9%	39,9%	3324,7%	27,2%	7,2%	27,8%	3,8%	3,3%	27,0%	23,3%
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 56	Икра кабачковая пром.производства	110	27,30	1,65	5,7	10,3	96,82	0,183	0,183	22,55	0,037	0,917	109,8	57,4	0,7751	0,006	29,9	1,28
62	Борщ со свежей капустой на м/б	250	12,27	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32
279	Тфтели "Детские" с соусом 80/50	130	37,72	13,49	16,2	17,2	264,10	0,18	0,15	0,36	0,009	0,01	14,6	159,3	2,29	0,035	23,3	2,29
203	Машированные изделия отварные с м/сл	180	10,97	6,84	4,12	43,74	230,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,73	0,22	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
11Р	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
11Р	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		940	98,00	28,79	29,7	131,1	903,2	0,6	0,5	70,4	0,2	5,8	230,5	414,7	6,0	0,1	101,2	7,6
% от суточной нормы				31,99%	32,3%	34,2%	33,2%	45,4%	30,1%	100,6%	17,5%	48,2%	19,2%	34,6%	42,5%	55,3%	33,7%	42,1%
Полдник																		
Итого за Полдник		0,000	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		1464	176,30	53,96	67,4	208,3	1659,8	1,45	1,28	98,4	30,08	9,04	316,5	748,9	6,48	0,059	182,11	11,78
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				59,96%	73,2%	54,4%	60,7%	103,8%	80,1%	141%	3342%	75%	26,4%	62,4%	46,3%	59%	60,7%	65%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

весна-лето

Возраст:

с 12 и старше

Неделя: 2

№ рецепта	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	
Завтрак																		
362	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
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,08	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
139	Молоко "Авишка"	200		5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12
Итого за Завтрак		583	78,30	19,90	19,99	54,27	476,66	3,00	0,70	6,38	0,27	1,63	451,30	579,99	1,94	0,04	121,60	3,37
% от суточной нормы		-0,40	22,11%	21,7%	14,2%	17,5%	214,3%	43,6%	9,1%	29,7%	13,6%	37,6%	48,3%	13,8%	37,0%	40,5%	18,7%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	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
96	Рассольник ленинградский на м/б	250	15,30	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,00	0,040	0,00	25,30	71,10	0,38	0,003	26,70	0,95
203	Птица запеченная с овощами 100/30	130	50,62	24,29	13,68	0,21	223,01	0,11	0,24	0,03	0	0	24,9	2,04	0	0	21,82	2,37
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180	10,97	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
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
139	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
139	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		930	98,00	40,46	30,8	163,8	654,0	0,72	0,46	34,9	0,09	6,527	150,66	382,2	3,37	0,02	164,02	9,96
% от суточной нормы		0,00	44,96%	33,4%	27,1%	31,4%	51,8%	28,7%	48,5%	10,3%	54,4%	12,6%	31,9%	24,1%	23,7%	54,7%	55,3%	
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,0	
% от суточной нормы			0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	
Итого в день		1513	176,30	60,36	50,8	158,1	1330,6	3,72	1,16	40,3	0,36	8,16	602,9	962,2	5,31	0,061	285,62	13,33
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			67,07%	55,2%	41,3%	48,9%	266,0%	72,3%	57,6%	40%	68,0%	50,2%	80,2%	37,9%	61%	95,2%	74%	

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

среда

Сезон:
Возраст:

весенне-летний

с 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У													8
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
57	Поджаренная/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
437	Гуляш 50/50	100	42,71	13,70	13,40	2,80	187,00	0,24	0,22	34,43	0,060	0,36	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 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 лимоном 200/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак		585,00	78,30	25,30	23,78	78,47	629,57	0,64	0,33	47,42	0,11	4,60	131,50	498,27	5,66	0,02	166,99	8,85
% от суточной нормы		-0,40	28,11%	25,9%	20,5%	23,1%	46,0%	20,4%	67,7%	12,5%	38,3%	11,0%	41,5%	40,4%	22,0%	55,7%	49,2%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	8,95	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	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
265	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	21,82	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
345	Компот из быстрозамороженных ягод (комлотная 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 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
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		900	98,00	21,11	23,12	110,74	738,00	0,47	0,38	25,05	0,71	6,14	182,28	424,62	2,61	0,02	120,42	5,64
% от суточной нормы		0,00	23,46%	25,1%	28,9%	27,1%	33,3%	24,0%	35,8%	78,5%	51,2%	15,2%	35,4%	18,7%	22,1%	40,1%	31,4%	
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00
% от суточной нормы			0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		1485	176,30	46,41	46,9	189,2	1367,6	1,11	0,71	72,5	0,82	10,74	313,8	922,9	8,28	0,044	287,41	14,50
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	16,00	
% от суточной нормы			51,57%	51,0%	49,4%	50,3%	79,3%	44,4%	103,5%	91%	89,5%	26,1%	76,9%	59,1%	44%	95,8%	81%	

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

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)
Рацион: Школа

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			четверг					Б1	B2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У	7												
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
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
пр	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 лимонном 200г/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак		635	78,30	8,41	8,97	85,80	486,24	0,20	0,15	18,72	0,06	0,26	192,93	254,98	0,05	0,00	81,36	3,63
% от суточной нормы				9,34%	9,8%	22,4%	17,9%	14,3%	9,4%	26,7%	6,7%	2,2%	16,1%	21,2%	0,3%	2,0%	27,1%	20,2%
Обед (полноценный рацион питания)																		
145	капусты квашенная 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
84	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	Грибы 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
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
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
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		930	98,00	48,09	40,7	117,3	1028,4	0,43	0,23	40,2	80,83	5,39	232,6	445,6	4,00	0,01	92,2	6,71
% от суточной нормы		0,00	53,43%	44,2%	30,6%	37,8%	30,6%	14,5%	57,4%	8980,9%	44,9%	19,4%	37,1%	28,6%	8,5%	30,7%	37,3%	
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день																		
Итого в день		1565	176,30	56,50	49,7	203,1	1514,7	0,63	0,38	58,9	80,89	5,65	425,5	700,6	4,04	0,016	173,54	10,34
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				62,78%	54,0%	53,0%	55,7%	44,9%	23,9%	84,2%	8988%	47,1%	35,5%	58,4%	28,9%	10%	57,8%	57%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Школа

пятница

Сезон:

весенне-летний

Возраст:

с 12 и старше

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	
Завтрак																		
00	Печенье с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5	165	47,65	3,60	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91
010	Чай с лимоном 200/5	205	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
030	Фрукт порционно	200	26,12	1,50	0,50	2,10	125,80	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
Итого за Завтрак		570	78,30															
% от суточной нормы		0,40	5,96%	7,1%	18,6%	17,5%	7,9%	11,9%	18,7%	4,4%	11,9%	2,0%	14,2%	6,1%	22,0%	9,1%	22,1%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
07	Винегрет овощной(Сгурец/помидор соленые)	100	11,54	2,50	5,78	11,28	107,18	0,07	0,05	14,33	1,230	0,33	38,98	56,73	0,02	0,067	26,02	1,17
07	Суп с рыбными консервами	250	15,15	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	0,00	9,11	15,000	0,00	45,30	176,53	0,00	0,000	47,35	0,00
050	Жаркое по- домашнему	220	55,88	15,69	16,51	28,06	323,63	0,24	0,22	34,43	0,080	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65
000	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
00	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
00	Кондитерское изделие	15	4,04	1,70	2,26	13,8	82,34	0,03	0,03	0,13	11,98	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18
00	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	0,006	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		855	98,00	32,76	33,6	106,7	860,1	0,6	0,36	66,4	28,3	4,40	183,7	600,6	5,3	0,073	168,7	7,60
% от суточной нормы		0	36,40%	36,5%	27,9%	31,6%	39,4%	22,6%	94,9%	3138,9%	36,7%	15,3%	50,0%	37,7%	73,0%	56,2%	42,2%	
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00	0,00
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		1425	176,30	38,12	40,2	178,0	1336,1	0,66	0,55	79,5	28,29	5,82	207,9	770,4	6,13	0,095	195,91	11,58
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				42,36%	43,6%	46,5%	49,1%	47,2%	34,5%	113,6%	3143%	48,5%	17,3%	64,2%	43,8%	95%	65,3%	64%

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