

Согласовано:

Директор
МОУ "Наседобьская СОШ"
Валуйского района Белгородской области



Грыгин А. Г.

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "БизнесЦентр"



Н.И. Фоминова

Перспективное меню на 2023-2024 год
(Осenne-зимний период)

В Муниципальном Общеобразовательном Учреждении "Насоновская основная общеобразовательная школа" Валуйского района Белгородской области (предоставление горячих завтраков и обедов)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

Неделя: 1 среда

Сезон:

7-11 лет /11 и старше

№ рец.	Прим 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
			Б	Ж	У	Б	Ж	У													
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Завтрак мясной																					
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,22	0,33	0,04	1,13	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18				
291	Плов с птицей	240	45,63	22,35	26,13	47,23	0,81	0,79	4,29	0,46	0	44,29	301,65	0	0	64,39	2,77				
379	Кофейный напиток на молоке	200	12,05	3,17	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,080	0,08	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12				
	ПР Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	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																					
			70,00	27,88	29,1	77,4	0,89	0,96	9,18	0,49	1,02	176,92	421,66	1,175	0,012	82,6	3,36				
% от суточной нормы			30,98%	31,8%	20,2%	25,1%	63,3%	60,2%	13,1%	54,9%	8,5%	14,7%	35,1%	8,4%	12,3%	27,5%	16,7%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	8,44	1,50	2,18	9,33	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,68	12,37	11,12	31,50	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37				
232	Рыба, запеченная с овощами	100	32,87	20,20	12,07	2,08	0,17	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,76	0,8	0,0	28,96	0,91				
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,11	3,95	8,47	26,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43				
699	Лимонный напиток	200	4,75	0,10	0,00	15,70	0,02	0,01	8,00	0,00	0,20	10,80	1,70	0,00	0,00	5,80	1,60				
	ПР Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78				
	ПР Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
	ПР Кондитерское изделие	40	10,01	0,65	3,8	17,6	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																					
			90,00	42,78	34,5	112,1	0,87	0,57	46,18	0,25	6,13	283,66	366,17	2,70	0,046	128,58	6,38				
% от суточной нормы			47,54%	37,5%	29,3%	34,2%	61,9%	35,7%	68,0%	27,3%	51,1%	22,0%	30,5%	19,3%	46,2%	42,9%	35,5%				
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				
% 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																					
			70,66	63,6	189,5	1613,2	1,75	1,53	55	0,74	7	440,6	787,75	3,9	0,059	211,17	9,75				
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	16,00				
% от суточной нормы			78,52%	69,1%	49,5%	59,3%	125,2%	95,9%	79,1%	82%	60%	36,7%	65,6%	27,7%	59%	70,4%	54,2%				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

Неделя: 1

Сезон:

7-11 лет/11 и старше

пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б			У				В1	В2	С	А	Е	Са	P	ZN	I	Mg	Fe			
			Ж	5	6	Ж	У	6													7	8	9
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
Завтрак молочный																							
338	Фрукт порционно	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	0,00	15,00	0,30					
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	16,00	5,80	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33						
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	18,41	9,13	15,83	448,63	0,18	0,23	4,19	0,046	1,63	184,5	248,3	0	0,0	72,3	1,63						
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293						
Итого за Завтрак молочный			70,00	18,11	24,80	711,19	0,25	0,35	67,85	0,11	2,94	451,88	423,36	1,23	0,05	101,24	3,41						
% от суточной нормы			20,12%	26,74%	27,24%	17,98%	22,08%	12,42%	24,53%	35,28%	8,77%	53,33%	33,75%	19,0%									
Обед (полноценный рацион питания)																							
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец соленый	50	7,68	0,42	1,42	7,78	0,009	0,01	3	0,003	0,03	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18							
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	12,61	8,61	14,34	167,25	0,10	0,00	9,11	15,00	0,000	45,30	176,53	0,00	0,00	47,35	1,26						
293	Птица, порционная с овощами	120	45,87	33,09	27,34	414,37	0,09	0,00	0,05	81	0	102,2	249,19	0	0	38,07	3,04						
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	13,80	7,88	5,03	38,78	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,28						
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	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	2,04	2,84	13,88	69,8	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	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)			90,00	54,73	41,5	1036,8	0,38	0,10	15,2	95,88	6,823	199,47	710,6	2,4	0,01	226,1	9,96						
% от суточной нормы			60,81%	45,14%	28,95%	38,12%	26,98%	6,21%	21,77%	106,29,22%	55,19%	16,62%	59,22%	17,28%	5,95%	75,35%	55,4%						
Полдник																							
Итого за Полдник			0	0,00	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	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			72,84	66,1	215,2	1748,0	0,63	0,45	83,1	95,77	9,57	651,4	1134,0	3,65	0,059	327,30	13,38						
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			80,93%	71,9%	56,2%	64,3%	45,0%	28,3%	118,7%	106,42%	79,7%	54,3%	94,5%	26,1%	59%	108,1%	74%						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Район: Школа

Неделя: 2

понедельник

Сезон:
 Возраст:

7-11 лет /11 и старше

№ рец.	Примем 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	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009													0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064
1	2	3							7											11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																											
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,41	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									
591	Гуляш мясной 90/30	120	45,68	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75									
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	8,20	4,44	6,44	44,01	251,82	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71									
377	Чай с лимоном	200	3,61	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	3,10	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																											
			70,00	12,92	23,1	76,6	566	0,21	0,11	6,56	0,05	1,02	47,75	199,34	1,21	2,563	54,21	2,80									
% от суточной нормы			14,36%	25,1%	20,0%	20,8%	15,1%	6,7%	9,4%	5,7%	8,5%	4,0%	16,5%	8,7%	25,63%	18,1%	15,6%										
ПР	Молоко "Авличка"	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										
Обед (полноценный рацион питания)																											
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	8,44	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									
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	11,87	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									
259	Жаркое по-домашнему	240	52,02	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									
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15									
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78									
ПР	Кондитерское изделие	40	7,63	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	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)			90,00	27,15	28,3	125,9	797,4	0,6	0,5	77,9	12,7	5,7	170,9	486,8	6,3	0,0	132,6	7,3									
% от суточной нормы			30,17%	30,7%	30,7%	32,9%	29,3%	41,7%	32,2%	111,3%	1415,8%	47,7%	14,2%	40,6%	44,8%	10,0%	44,2%	40,6%									
Полдник																											
Итого за Полдник			0,000	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00									
% 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			40,07	51,3	202,5	1362,9	0,80	0,62	84,5	12,79	6,74	218,6	685,1	7,49	2,563	166,77	10,12										
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			44,52%	55,8%	52,9%	50,1%	56,8%	38,9%	38,9%	121%	1421%	56%	18,2%	57,1%	53,5%	2563%	62,3%	56%									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

Неделя: 2

вторник

Сезон:

7-11 лет /11 и старше

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			4,00	0,08	26,13	2,88	15,95	100,60													0,04
1	2	3	9,22	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	10,20	0,40			
Завтрак мясной																					
71	Овощи порционно / огурец	40	45,63	22,35	26,13	47,23	513,57	0,81	0,79	4,29	0,46	0	44,29	301,65	0	0	64,39	2,77			
291	Плов с птицей	240	12,05	3,17	2,88	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			
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,10	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	70,00	27,99	29,10	77,82	685,24	0,90	0,99	15,91	0,85	2,87	194,4	439,34	1,39	0,02	88,59	3,58			
Итого за завтрак мясной																					
% от суточной нормы																					
			31,10%	31,8%	20,3%	25,2%	64,5%	61,6%	22,7%	94,4%	23,9%	16,2%	36,6%	9,9%	16,3%	29,5%	19,9%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
67	Винегрет овощной	100	11,06	2,500	5,783	11,28	107,18	0,067	0,05	14,333	1,233	0,333	38,98	56,73	0,017	0,067	26,017	1,167			
88	Щи из свежей капусты на м/б	250	14,81	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49			
293	Птица, порционная с овощами	120	45,87	33,09	27,34	8,82	414,37	0,09	0,00	0,05	81	0	102,2	248,19	0	0	38,07	3,04			
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,37	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	Лимонный напиток	200	4,75	0,10	0,00	15,70	63,20	0,02	0,01	8,00	0,00	0,20	10,80	1,70	0,00	0,00	5,80	1,60			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	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	3,10	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)																					
% от суточной нормы																					
			55,15%	48,2%	30,7%	39,3%	30,0%	11,3%	49,1%	9104,4%	45,5%	19,4%	39,5%	25,7%	72,8%	34,9%	46,7%				
Полдник																					
Итого за Полдник																					
% от суточной нормы																					
			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			
Итого в день																					
суточная норма																					
			77,62	73,4	195,3	1753,3	1,32	1,17	60,3	82,79	8,34	427,2	912,9	4,99	0,089	183,39	11,99				
			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	16,00				
			86,25%	79,8%	51,0%	64,5%	94,5%	72,9%	71,8%	9199%	69,5%	35,6%	76,1%	35,7%	89%	64,5%	67%				

Рацион: Школа

среда

Неделя: 2

Сезон:
Возраст:

7-11 лет /11 и старше

№ порц.	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	5	5	6	8	9													10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18								
Завтрак молочный																									
ПР	Стушенное молоко	20	6,47	1,25	9,50	43,00	0,01	0,01	0,16	0,01	0,03	51,18	36,50	0,16	0,00	5,66	0,03								
222	Пудинг творожный	170	46,22	14,38	31,51	315,14	0,26	0,41	0,94	0,21	1,36	215,96	414,60	1,20	0,02	93,88	2,53								
382	Какао с молоком	200	14,30	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	3,01	2,03	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293								
	Итого за Завтрак молочный	430	70,00	21,70	18,29	79,83	589,95	0,35	3,28	3,28	2,72	375,05	646,83	2,37	0,02	124,34	3,34								
	% от суточной нормы		24,11%	19,9%	20,8%	21,0%	25,3%	27,1%	4,7%	29,0%	22,7%	31,3%	53,9%	16,9%	24,3%	41,4%	18,5%								
Обед (полноценный рацион питания)																									
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	7,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17								
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,68	12,37	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37								
232	Биточки рыбные	90	29,68	8,36	10,45	125,95	0,07	0,07	0,4	0,00	0	39,14	124,85	0,00	0,010	30,00	0,74								
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,11	3,85	8,47	196,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43								
699	Напиток апельсиновый	200	7,50	0,10	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	2,04	2,64	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78								
ПР	Кондитерское изделие	40	11,39	0,65	3,8	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18								
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	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)	940	31,59	34,6	138,0	923,4	0,83	0,55	39,8	12,09	6,557	293,70	519,3	2,47	0,02	158,01	6,56								
	% от суточной нормы		35,11%	37,8%	36,0%	33,9%	59,2%	34,4%	55,4%	1343,3%	54,6%	24,8%	43,3%	17,7%	21,7%	52,7%	36,4%								
Полдник																									
Итого за Полдник																									
	% от суточной нормы	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	0,000	0,00	0,00								
Итого в день																									
	суточная норма		53,29	52,9	217,7	1493,3	1,18	0,99	42,0	12,35	9,28	688,8	1166,2	4,84	0,046	282,35	9,90								
	% от суточной нормы		59,21%	57,5%	56,8%	54,9%	84,8%	61,6%	60,1%	1372%	77,3%	55,7%	97,2%	34,6%	46%	94,1%	55%								

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

Неделя: 2

четверг

Сезон: 7-11 лет /11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe	
			4,00	0,90	0,2	8,1	0,03	8,50													0,03
1	2	3	4,00	0,90	0,2	8,1	0,03	67,88	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30		
Завтрак молочный																					
338	Фрукт порционно	100	28,88	0,90	0,2	8,1	0,03	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30		
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	16,00	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33			
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	18,41	9,13	15,63	67,88	448,63	0,18	0,23	4,19	0,046	1,63	184,5	248,3	0	0,0	72,3	1,63			
377	Чай с лимоном	200	3,61	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	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
Итого за Завтрак молочный																					
		615	70,00	18,11	24,6	104,3	711,2	0,25	0,35	67,85	0,11	2,94	451,88	423,38	1,23	0,063	101,24	3,41			
% от суточной нормы																					
			20,12%	26,7%	27,2%	28,1%	18,0%	22,1%	96,9%	12,4%	24,5%	37,7%	35,3%	8,8%	53,3%	33,7%	19,0%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
49	Салат "Витаминный"	100	9,01	1,56	12,03	8,78	149,70	0,050	0,050	20,66	0,00	2,5	32,8	33,9	0,50	0,002	16,63	0,56			
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	13,61	2,21	3,31	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,84	1,625	0,004	28,05	1,00			
295	Котлета "Куриная"	100	44,7	13,71	5,2	9,1	138,42	0,81	0,07	0,21	0,001	0,087	12,6	84,6	1,05	0,040	14,6	1,70			
139	Рагу овощное	180	12,81	2,75	13,20	17,33	199,20	0,08	0,00	10,40	37,20	0,00	28,68	74,16	0,00	0,00	33,36	1,18			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,73	0,22	24,42	98,56				26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,10	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	2,04	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																					
		910	90,00	25,12	34,5	102,4	820,3	1,11	0,24	81,7	38,13	6,025333	170,0	341,8	4,39	0,05	105,1	6,17			
% от суточной нормы																					
			27,91%	37,5%	28,7%	30,2%	79,2%	14,9%	42,36,4%	50,2%	14,2%	28,5%	31,3%	48,3%	35,0%	34,3%					
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%	0,0%			
Итого в день																					
			43,23	59,1	206,7	1531,5	1,36	149,6	36,24	8,97	621,8	765,1	5,62	0,102	208,29	9,59					
Суточная норма																					
			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00				
% от суточной нормы																					
			48,03%	64,2%	54,0%	56,3%	97,2%	36,9%	213,7%	424,9%	74,7%	63,8%	40,1%	102%	68,8%	53%					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 2

Сезон:

7-11 лет /11 и старше

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8	9													10
1	2	3						7													
Завтрак молочный																					
338	Фрукт порционно	100	29,99	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	0	9,00			
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	16,00	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33			
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	17,30	9,13	15,62	67,87	448,62	0,17	0,23	4,19	0,046	1,62	184,50	248,25	0	0,000	72,25	1,63			
377	Чай с лимоном	200	3,81	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	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
	Итого за завтрак молочный	615	70,00	17,61	25	106	717,8	0,25	0,34	17,85	0,12	2,9	433,9	411,4	1,1	0,05	95,2	5,31			
	% от суточной нормы		19,57%	26,9%	27,7%	26,4%	17,6%	21,5%	25,5%	13,7%	24,5%	34,3%	30,2%	7,8%	7,8%	53,3%	31,7%	29,5%			
	Обед (полноценный рацион питания)		0,00																		
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	7,39	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17			
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,22	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			
266	Бифтекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	44,81	16,68	23,27	4,28	293,00	0,20	0,23	0,48	0,05	0,068	54,5	200,1	2,56	0,050	27,5	2,17			
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	13,80	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26			
699	Напиток апельсиновый	200	7,50	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,90	1,60			
ПР	Хлеб ржанко-пшеничный	50	2,43	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975			
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	2,53	0,267	16,400	78,133	0,033	0,017	0,733	0,000	1,167	6,667	21,667	0,013	0,002	0,000	0,367			
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	930	90,00	38,22	38,3	123,3	990,8	0,9	0,80	39,7	0,1	8,585	265,2	726,3	7,0	0,073	247,2	11,57			
	% от суточной нормы		42,48%	41,7%	32,2%	36,4%	61,6%	37,6%	55,3%	13,4%	71,5%	22,1%	60,5%	50,0%	72,5%	82,4%	64,3%	94%			
	Полдник																				
	Итого за Полдник	0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00			
	% 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		55,83	63,1	229,4	1708,6	1,11	0,84	56,6	0,24	11,52	699,1	1137,7	8,06	0,126	342,43	16,88	16,88			
	Суточная норма		90,00	92,0	363,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	18,00			
	% от суточной нормы		62,03%	68,6%	59,9%	62,8%	79,3%	59,0%	80,8%	27%	96,0%	58,3%	94,8%	57,6%	128%	114,1%	94%	94%			