
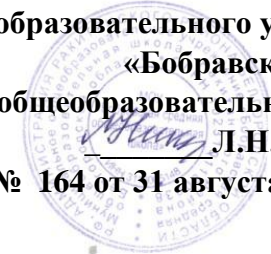


Утверждаю:
директор муниципального
образовательного учреждения
«Бобравская средняя
образовательная школа»
 Л.Н.Остапенко
Приказ № 164 от 31 августа 2022 года



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

осенне-весенний период

12-17 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа		ПОНЕДЕЛЬНИК					Сезон:		осенне-весенний								
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период		Неделя:		1		Возраст:		7-11 лет									
№ ре- ц. по сбор- нику	Прием пищи, наименован- ие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- ге- тиче- ская ценн- ость (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	150	0,40	0,40	9,80	42,0	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220	125	1	0,05	8,75	0,33
173	Каша геркулесова я молочная с маслом сливочным	250	9,04	12,2	36	290,51 1	0,28	0,25	1,63	0,1	0	178,23	277,98	0	0,001	82,11	1,91
382	Какао с молоком йодированным	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,013	24,80	1,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0,0	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,0	0,293
Итого за Завтрак молочный		615	20,7	25,1	84,4	646,5	0,41	0,36	13,99	0,22	1,66	522,16	909,71	2,04	0,056	124,66	5,21

% от суточной нормы		23,07 %	27,3%	22%	23,8 %	29,4%	22,8%	20%	24,2%	13,8%	43,5%	50,8%	14,6%	55,6 %	41,6 %	28,9	
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная,зел .горошек)	100	1,57	12,033	8,783	149,7	0,05	0,05	0,002	2,5	32,833	33,9	0,5	0,0	16,63	0,57	
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,5	2,18	9,33	62,98	0,1	0,12	25,83	0,118	0,5	47	31,5	0,33	0,002	17,5	1
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	250/15	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9	0,001	0,26	54,13	183,2	1,16	0,013	49,63	1,03
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	16,83	13,6	6,7	216,18	0,09	0,29	0,94	0,25	0,026	92,18	231	2,85	0,038	37,33	2,41
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,0	0,036	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5	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	69,6	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	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0,0	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,0	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		929	36,31	24,62	123,5	860,8	0,67	0,59	39,26	0,41	4,24	236,62	591,49	6,5	0,056	129,26	7,42
% от суточной нормы		40,35 %	26,8%	32,2%	31,6 %	48%	37,1%	56,1%	45%	3,3%	19,7 %	49,3%	46,5%	56,3%	43,1%	41,2%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа		ВТОРНИК					Сезон:		осенне-весенний								
		Неделя:		1			Возраст:		7-11 лет								
№ реп.	Прием пищи, наименован ие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер ге- тиче ская ценн ость (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	M g	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
* 209/6 2 ОП	Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м.	20/40	3,0 6	3,52	8,83	79,24	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16, 2	0,76
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	50	0,4 2	0,05	1,42	7,78	0,09	0,01	3	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18
268	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная	100	18, 5	25,86	4,76	325,8 1	0,225	0,15	0,54	0,05	0,013	60,56	222,38	2,85	0,05	3,5 6	2,41
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,4 4	6,44	44,02	251,8 2	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,012	35, 5	0,71
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,1 7	2,68	15,95	100,6 0	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,4 0	90,0	1,10	0,010	14, 00	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,0 3	0,213	13,12	62,50 7	0,027	0,013	0,587	0,0	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,0	0,293
Итого за Завтрак мясной		570	28, 55	35,2	79,3	748,5	0,34	0,35	5,42	0,13	1,04	211,1 2	437,56	4,025	0,064	82, 2	3,71

% от суточной нормы		31,73 %	38,3%	20,7%	27,5 %	24%	21,7%	7,7%	14,6%	8,6%	17,6%	36,5%	28,7%	63,5%	27,4 %	20,5%	
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,4
113	Суп – лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200/15	8,71	8,77	23,67	208,45	0,23	0,21	5,302	1,04	0,379	43,8	95,75	0,13	0,001	18,3	1,25
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,2	12,07	2,08	197,75	0,2	0,17	2,63	0,031	0,3	86,11	41,76	0,8	0,0	28,96	0,91
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,01	39,67	1,43
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			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	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0,0	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,0	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		925	39,18	35,1	112,2	921,2	0,75	0,62	45	1,18	4,54	267,24	385,78	3,22	0,061	120,78	6,72
% от суточной нормы		43,53 %	38,1%	29,3%	33,9 %	53,2%	38,9%	64,3%	131,5 %	37,8%	22,3 %	32,1%	23%	61,2%	40,3 %	37,4%	

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокосодержащие (в т.ч. обогащенные)							Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20										
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)																	
Рацион: Школа		СРЕДА					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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,85	0,05	0,02	4,38	0,02	2,49	24	33,96	0,13	0,001	6,6	1,07
	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,1	0	14,3	57,7	0,01	0,01	2,5	0,08	0,090	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12
223	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	370,75	0,3	0,5	1,10	0,25	1,6	254,1	487,8	1,2	0,02	11,05	2,98
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0,0	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,0	0,293
пр	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5	4	9	96											
Итого за Завтрак молочный		560	20,94	17,4	88	592	0,4	0,53	17,57	0,35	5,158	292,22	550,17	1,35	0,023	12,235	5,33
% от суточной нормы			23,	18,86%	22,98	21,76	28,33	33,33	25,1%	38,9%	42,99%	24,4	45,85	9,7%	23,33%	40,	29,6%

		27 %		%	%	%	%					%	%			78 %	
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	100	1,5 7	3,51	4,435	55,62	0,03	0,057	48,5	0,003	1,572	43,49	31,73	0,373	0,023	15	0,51
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительн ым маслом	100	0,5	3,33	2,67	42,67	0,1	0,07	20,67	0,002	2,5	47	53,83	0,5	0,0003	31	0,83
82 ГОСТ	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикадельк ой из мяса "Детская"	250/15	2,4 3	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 3	1,32
291	Плов с птицей	280	26, 08	30,49	55,1	599,1 7	0,95	0,92	5,01	0,46	0	51,67	351,9 3	0,0	0	75, 12	3,23
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,1 6	0,16	27,9	113,6	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,6 0	0,95
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6 4	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,4 0	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,0 3	0,213	13,12	62,50 7	0,027	0,013	0,587	0,0	0,933	5,333	17,33 3	0,011	0,001	0,0	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		925	33, 84	37,8	124,5	973,3	1,23	1,12	53,8	0,55	5,0503	174,5	549,3 8	2,5	0,027	14 5	7,41
% от суточной нормы			37, 6%	41,09%	32,49 %	35,78 %	88,05 %	69,88 %	76,92 %	60,85 %	42,09%	14,5 %	45,78 %	18,1%	26,67%	48, 18 %	41,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)																	
Рацион: Школа		ЧЕТВЕРГ					Сезон:		осенне-весенний								
		Неделя:		1				Возраст:		7-11 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименован ие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер ге- тиче ская ценн ость (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	M g	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10,00	0,0	0,2	16,00	11,00	0,00	0,00	9,0 0	2,20
297/3 26	Фрикадельк и из мяса птицы с соусом молочным (в соответстви и с ГОСТ Р 55790-2013)	80 25	10, 2	9,7	12,5	178,1	0,05	0,042	0,34	0,05	2,9	190	200	2,65	0,02	18, 3	1,67
203	Макаронны е изделия с маслом сливочным	180	6,8 4	4,12	43,74	239,3 6	0,11	0,04	0	0,036	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10, 16	1,03
377	Чай с лимоном	200//4	0,2 6	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,2 4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	2,0 3	0,213	13,12	62,50 7	0,027	0,013	0,587	0	0,933	5,333	17,33 3	0,011	0,001	0	0,293
Итого за Завтрак мясной		624	19, 73	14,5	94,4	586,8	0,22	0,12	13,83	0,106	5,59	235,3	293,6	3,64	0,025	42, 7	6,07
% от суточной нормы			21, 92 %	15,75%	24,64 %	21,57 %	16,05 %	7,58%	19,75 %	11,78	46,61%	19,6 %	24,46 %	26,03 %	25,13%	14, 23 %	33,7%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа		ПЯТНИЦА					Сезон:		осенне- весенний									
		Неделя:		1			Возраст:		7-11 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энер ге тиче ская ценн ость (ккал)	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 молочный																		
131	Зеленый горошек	30	6,9	0,36	15,99	94,8	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,034	0,04	12,17	0,45	2,35	30,5	38	0,35	0,006	12,75	0,5	
15	Сыр твердых сортов порционно	25	5,8	8,5	0,03	99,8	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220	125	1	0,05	8,75	0,33	
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,3	320,29	0,15	0,34	0,41	0,05	2,425	164,23	310,63	1,69	0,04	26,94	1,89	
338	Фрукт порционно / Банан 1шт	220	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	10	0,020	0,4	8,00	28,00	0,15	0	42,00	0	
376	Чай с сахаром	200	0,2	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	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0	0,293	
Итого за Завтрак молочный		665	30,44	33,1	57,4	649,1	0,3	0,5	32,3	0,6	6,278	433,3	527	3,21	0,095	94,8	3,88	
% от суточной			33,82%	35,98%	14,98%	23,86%	18,33%	32,86%	46,19	63,62	52,32	36,11	43,93	22,9	95,08	31,61	21,5	

Обед (полноценный рацион питания)																	
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом соленым	100	1,57	3,51	4,435	55,62	0,03	0,0 57	46,5	0,003	1,572	43,49	1,7 3	0,373	0,023	15	0,51
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,5	3,33	2,67	42,67	0,1	0,0 7	20,67	0,002	2,5	47	53, 83	0,5	0,0003	31	0,83
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,21	3,31	15,93	102,36	0,063	0,0 63	23,75	0,93	0,125	53,89	60, 94	1,625	0,004	28, 05	1
261	Печень тушеная в соусе	100	14,4	14,7	6,4	215,53	0,238	1,5 94	4,5	5,873	1,4	37,96	253 ,4	3	0,005	17, 7	5,12
203	Макаронные изделия с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,0 4	0	0,036	1,5	15,94	55, 45	0,94	0,002	10, 16	1,03
348	Напиток из яблок витаминизиро ванный	200	0,22		19,43	78,6	0,01	0,0 2	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	0,0 4	0	0	2,40	14,00	63, 20	1,20	0,001	9,4 0	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,0 13	0,587	0,0	0,933	5,333	17, 333	0,011	0,001	0,0	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	28,84	26,2	114,9	810,6	0,63	1,8 3	74,7	6,84	7,6183	196,6	511 ,9	7,35	0,02	99, 3	9,71
% от суточной нормы			32,04%	28,4 %	30%	29,8%	44,7 %	114 ,5%	106,7%	759,5 %	63,5%	16,4%	42, 7%	52,5%	17,5%	33, 1%	53,9%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
ОП 70*	Холодная закуска: Овощи соленые порционно / Огурец	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,5	0,003	0,05	11,5	12			7	0,3	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	50	0,42	0,05	1,42	7,78	0,09	0,01	3	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18	
15	Сыр твердо – мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220	125	1	0,05	8,75	0,33	
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом (отварные)	100	8,98	11,88	10,36	184,2	0,05	0,06	0,88	0,13	0,13	28,1	58,9	0,2	0,009	8,06	8,25	
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,14	5,94	30,2	190,88	0,168	0,12	4,02	0,044	0	152,9	220,2	0	0	66,12	0,36	
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,0	5,24	0,87	
ПР	Хлеб	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,0	0,587	0	0,933	5,333	17,	0,011	0,001	0	0,293	

	пшеничный							13					333				
Итого за Завтрак мясной		574	21,62	26,64	70,36	607,66	0,26	0,29	11,56	0,23	1,27	421,3	443,79	1,31	0,06	92,37	2,28
% от суточной нормы		24,02%	29,0%	18,4%	22,3%	18,8%	18,2%	16,5%	25,5%	10,6%	25,1%	37,0%	9,4%	61,3%	30,8%	12,7%	
Обед (полноценный рацион питания)																	
67	Винегрет овощной	100	2,5	5,783		107,18	0,067	0,05	14,333	1,233	0,333	38,98	56,73	0,017	0,067	26,017	1,167
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200/15	8,71	8,77	23,67	208,45	0,23	0,21	5,302	1,04	0,379	43,8	95,75	0,13	0,001	18,3	1,25
293	Птица, порционная запечённая	100	16,54	16,27	0,19	213,3	0,08	0,16	0,03	0,013	0,128	14,13	133,45	1,033	0	17,28	1,26
139	Капуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,01	87,66	64,8	3,5	0,017	33,3	1,31
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			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	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		925	35,96	37,3	99,3	876,9	1,2	0,6	46,5	2,3	2,7	226,5	439,0	5,9	0,1	107,3	6,7
% от суточной нормы		39,95%	40,6%	25,9%	32,2%	89,2%	39,7%	66,5%	257,3%	22,9%	18,9%	36,6%	42,1%	87,0%	35,8%	37,3%	

Обед (полноценный рацион питания)																	
* 47 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,03	8,78	149,7	0,05	0,0 5	20,667	0,002	2,5	32,83	33, 9	0,5	0,002	16, 63	0,567
29	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,5	2,18	9,33	62,98	0,1	0,12	25,83	0,118	0,5	47	31,5	0,33	0,002	17,5	1
99/28 8	Суп картофельный с клецками	250	3,15	3,55	20,838	127,9	0,088	0,0 75	1,313	0,059	0,875	25,738	60, 238	0,25	0,001	18, 2	0,925
259	Жаркое по- домашнему	280	19,98	21,01	35,71	411,89	0,31	0,2 8	43,82	0,082	0,49	59,08	305, 5	4,2	0,002	78, 22	4,65
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,0 2	4,8	0	0	14	18	0	0	8	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,0 4	0	0	2,40	14,00	63, 20	1,20	0,001	9,4 0	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,0 13	0,587	0	0,933	5,333	17, 333	0,011	0,001	0	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	30,29	27,6	112,9	821,5	0,62	0,5 5	86,4	0,26	3,758	165,15	495, 7	6,02	0,01	131, 32	8,37
% от суточной нормы			33,66%	30%	29,5%	30,2%	44,4 %	34, 1%	123,4%	128,8 %	31,3%	13,8%	41, 3%	43%	7%	43, 8%	46,5%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)																		
Рацион: Школа		четверг				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	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
* 198 ОП	<i>Фасоль красная с растительным маслом</i>	30	2,2	4,3	12,3	96,70	0,01	0,01	1	0,02	0,03	5,68	38,4	0,04	0,001	4,2	0,18	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,034	0,04	12,17	0,45	2,35	30,5	38	0,35	0,006	12,75	0,5	
279	Тефтели "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90/25	13,49	16,19	17,18	268,4	0,184	0,149	0,36	0,009	0,01	14,55	159,33	2,29	0,035	23,33	1,99	
203	Макаронные изделия с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0	0,036	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1шт	230	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	60,0	0,01	0,2	34,0	23,0	0,2	0,0	15,0	0,3	
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	149,3	0,06	0,01	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	1,0	0,001	24,8	0,48	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0	0,293	
Итого за Завтрак мясной		645	27,31	24,5	109,5	768	0,45	0,27	72,28	0,45	4,92	196,82	463,88	4,72	0,046	83,49	4,5	

% от суточной нормы		30,34%	26,6%	28,6%	28,2%	31,8%	16,6%	103,3%	50,3%	41,0%	16,4%	38,7%	33,7%	46,1%	27,8%	25,0%	
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	100	4,5	7,83	7,18	117,23	0,017	0,077	9,5	0,03	0,17	161,7	109,27	0,72	0,002	22,98	1,4
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	250/15	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,1	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49
232	Рыба, запеченная под соусом	100	22,21	11,65	2,99	205,65	0,23	0,19	1,1	0,03	0,125	41,65	125,1	0,27	0,011	23,03	0,79
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,01	39,67	1,43
350	Кисель фруктовый	200			18,0	72,0			0,9			0,35					0,4
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	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		925	37,77	35,1	92,7	837,5	0,6	0,5	24,3	0,2	4,1	319,6	462,2	4,0	0	110,4	5,6
% от суточной нормы		41,96%	38,1%	24,2%	30,8%	40,7%	31,5%	34,7%	23,4%	34,0%	26,6%	38,5%	28,6%	18,5%	36,8%	31,0%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа		пятница					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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
131	Зеленый горошек	30	6,9	0,36	15,99	94,8	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006
15	Сыр твердый порционно с м.д.ж. 45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220	125	1	0,05	8,75	0,33
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,3	320,29	0,15	0,34	0,41	0,05	2,425	164,23	310,63	1,69	0,04	26,94	1,89
341	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,2	16,0	11,0	0	0	9,0	2,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0	0,293
Итого за Завтрак молочный		645	35,69	33	60	683,1	0,46	0,52	20,17	0,13	8,5	445,3	570,9	3,7	0,09	81,2	5,58
% от суточной нормы			39,65%	36,2%	15,7%	25,1%	33,1%	32,2%	28,8%	14,0%	53,8%	37,1%	47,6%	26,4%	92,4%	27,1%	31%

Обед (полноценный рацион питания)																	
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом соленым	60	0,94	2,106	2,561	33,37	0,016	0,0 34	27,9	0,002	0,943	26,09	19, 04	0,224	0,014	9,0	0,367
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,5	3,33	2,67	42,67	0,1	0,0 7	20,67	0,002	2,5	47	53, 83	0,5	0,0003	31	0,83
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	12,38	11,13	31,5	275,63	0,25	0,0 63	8,25	0,03	0	49,3	93, 3	0	0	27, 3	0,3
295	Котлеты "Куриные"	100	15,24	5,8	10,2	153,8	0,09	0,0 8	0,24	0,001	0,074	14	94	1,17	0,04	16, 2	1,89
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,0 36	0	0,036	3,06	21,74	188 ,44	1,065	0,002	125 ,34	4,26
389	Сок фруктовый**	200	1,0	0,20	20,20	87	0	0,0 8	4,00	0	0	31,10	18, 00	0,000	0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,0 4	0	0	2,40	14,00	63, 20	1,20	0,001	9,4 0	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,0 13	0,587	0	0,933	5,333	17, 333	0,011	0,001	0	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	41,67	26,2	130,1	922,7	0,6	0,3 2	34,5	0,1	7,53	165,4	528 ,1	4,0	0,047	217 ,3	7,56
% от суточной нормы			46,3%	28,5 %	34,0%	33,9%	45,6 %	19, 9%	49,3%	7,1%	62,7%	13,8%	44 %	28,4%	47,3%	72, 4%	42%