

Согласовано:

Директор

МБОУ «Ильинская Средняя  
Общеобразовательная Школа»



Кузьминых Е. П.

Утверждаю:

Генеральный директор  
СПСК "БизнесЦентр"



Н.И.Фоминова

***Перспективное меню на 2022-2023 год  
( весенне – летний период )***

***В Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении «Ильинская  
Средняя Общеобразовательная Школа» Алексеевского городского округа  
для обучающихся с 7 до 11 лет  
(предоставление горячих завтраков и обедов)***

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Неделя: 1

| № рец. по сборнику                                | каша молочная манная с маслом сливочным                                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |                |               |              |
|---|---|--------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|
|   |   |              | Б                    | Ж             | У            | В1            |                                | В2            | С            | А             | Е            | Ca           | P                         | ZN            | I            | Mg             | Fe            |              |
| 1   | 2   | 3            | 4.00                 | 5             | 6            | 7             | 8                              | 9             | 10           | 11            | 12           | 13           | 14                        | 15            | 16           | 17             | 18            |              |
| <b>Завтрак</b>                                    |   |              |                      |               |              |               |                                |               |              |               |              |              |                           |               |              |                |               |              |
| ПР  | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец                                | 35           | 10.36                | 0.44          | 0.08         | 1.52          | 8.56                           | 0.03          | 0.03         | 9.73          | 0.36         | 1.88         | 24.40                     | 30.36         | 0.28         | 0.01           | 10.20         | 0.40         |
| 591   | Гуляш мясной 60/50  | 110          | 31.55                | 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          | 12.76                | 4.44          | 6.44         | 44.02         | 251.82                         | 0.04          | 0.02         | 0.00          | 0.05         | 0.00         | 17.93                     | 95.26         | 0.00         | 0.00           | 33.47         | 0.71         |
| 377   | Чай с лимоном   | 200          | 3.96                 | 0.26          | 0.06         | 15.22         | 62.46                          | 0.00          | 0.01         | 2.90          | 0.00         | 0.06         | 8.05                      | 9.78          | 0.02         | 0.00           | 5.24          | 0.87         |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 40           | 2.60                 | 2.40          | 0.80         | 16.70         | 85.70                          | 0.13          | 0.00         | 0.00          | 0.00         | 0.34         | 0.01                      | 34.80         | 0.00         | 0.00           | 13.20         | 1.01         |
| ПР  | Кондитерское изделие  | 20           | 18.77                | 0.40          | 0.40         | 9.80          | 44.40                          | 0.04          | 0.02         | 10            | 0            | 0.20         | 16.00                     | 11.00         | 0            | 0              | 9.00          | 2.20         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   | <b>585</b>   | <b>80.00</b>         | <b>13.80</b>  | <b>24.09</b> | <b>90.33</b>  | <b>635.45</b>                  | <b>0.37</b>   | <b>0.14</b>  | <b>22.72</b>  | <b>0.43</b>  | <b>2.48</b>  | <b>75.93</b>              | <b>244.58</b> | <b>1.45</b>  | <b>2.56</b>    | <b>82.41</b>  | <b>5.94</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              |                      | <b>15.33%</b> | <b>26.2%</b> | <b>23.6%</b>  | <b>23.4%</b>                   | <b>26.6%</b>  | <b>8.5%</b>  | <b>32.5%</b>  | <b>47.6%</b> | <b>20.7%</b> | <b>6.3%</b>               | <b>20.4%</b>  | <b>10.3%</b> | <b>2559.3%</b> | <b>27.5%</b>  | <b>33.0%</b> |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |   |              |                      |               |              |               |                                |               |              |               |              |              |                           |               |              |                |               |              |
| 18  | Салат из квашенной капусты  | 60           | 9.68                 | 0.95          | 2.99         | 4.60          | 49.92                          | 0.01          | 0.01         | 15.00         | 0.01         | 0.01         | 24.96                     | 0.01          | 0.01         | 0.00           | 0.01          | 0.34         |
| 102   | Суп картофельный с горохом на м/б   | 250          | 11.01                | 6.22          | 3.99         | 21.73         | 147.71                         | 0.27          | 0.09         | 9.00          | 0.00         | 0.26         | 54.13                     | 183.20        | 1.16         | 0.01           | 49.63         | 1.03         |
| 268   | Палочки детские "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 80           | 37.18                | 13.46         | 10.86        | 5.34          | 172.95                         | 0.07          | 0.23         | 0.75          | 0.20         | 0.02         | 73.74                     | 184.82        | 2.28         | 0.03           | 29.86         | 1.93         |
| 203   | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                            | 180          | 12.44                | 6.84          | 4.12         | 43.74         | 239.36                         | 0.11          | 0.04         | 0.00          | 0.04         | 1.50         | 15.94                     | 55.45         | 0.94         | 0.00           | 10.16         | 1.03         |
| 349   | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный                          | 200          | 4.80                 | 0.22          | 0.00         | 24.42         | 98.56                          | 0.00          | 0.00         | 26.11         | 0.00         | 0.00         | 22.60                     | 7.70          | 0.00         | 0.00           | 3.00          | 0.66         |
| ПР  | Хлеб ржано-пшеничный  | 50           | 2.35                 | 3.30          | 0.60         | 17.10         | 87.00                          | 0.10          | 0.05         | 0.00          | 0.00         | 3.00         | 17.50                     | 79.00         | 1.50         | 0.00           | 11.75         | 0.98         |
| ПР  | Фрукты  | 100          | 12.54                | 0.65          | 3.80         | 17.60         | 38.00                          | 0.04          | 0.03         | 60.00         | 0.00         | 0.20         | 34.00                     | 23.00         | 0.20         | 0.00           | 15.00         | 0.30         |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |   | <b>920</b>   | <b>90.00</b>         | <b>31.64</b>  | <b>26.36</b> | <b>134.53</b> | <b>833.50</b>                  | <b>0.60</b>   | <b>0.45</b>  | <b>110.86</b> | <b>0.25</b>  | <b>4.99</b>  | <b>242.87</b>             | <b>533.18</b> | <b>6.08</b>  | <b>0.05</b>    | <b>119.41</b> | <b>6.27</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              |                      | <b>35.16%</b> | <b>28.7%</b> | <b>35.1%</b>  | <b>30.6%</b>                   | <b>42.7%</b>  | <b>27.9%</b> | <b>158.4%</b> | <b>27.4%</b> | <b>41.6%</b> | <b>20.2%</b>              | <b>44.4%</b>  | <b>43.5%</b> | <b>47.3%</b>   | <b>39.8%</b>  | <b>34.8%</b> |
| <b>Полдник</b>                                    |   |              |                      |               |              |               |                                |               |              |               |              |              |                           |               |              |                |               |              |
|   | конвертик с сыром   | 90           | 26.04                | 0.59          | 0.27         | 8.06          | 36.99                          | 0.030         | 0.03         | 34.43         | 0.030        | 0.9          | 22.5                      | 15.30         | 0.20         | 0.002          | 9.90          | 1.13         |
| 377   | Чай с лимоном   | 200          | 3.96                 | 0.26          | 0.06         | 15.22         | 62.46                          | 0.00          | 0.01         | 2.90          | 0.00         | 0.06         | 8.05                      | 9.78          | 0.02         | 0.00           | 5.24          | 0.87         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   | <b>290</b>   | <b>30.00</b>         | <b>0.85</b>   | <b>0.33</b>  | <b>23.28</b>  | <b>99.45</b>                   | <b>0.03</b>   | <b>0.04</b>  | <b>37.33</b>  | <b>0.03</b>  | <b>0.96</b>  | <b>30.55</b>              | <b>25.08</b>  | <b>0.21</b>  | <b>0.00</b>    | <b>15.14</b>  | <b>2.00</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              |                      | <b>0.94%</b>  | <b>0.4%</b>  | <b>6.1%</b>   | <b>3.7%</b>                    | <b>2.1%</b>   | <b>2.5%</b>  | <b>53.3%</b>  | <b>3.3%</b>  | <b>8.0%</b>  | <b>2.5%</b>               | <b>2.1%</b>   | <b>1.5%</b>  | <b>1.5%</b>    | <b>5.0%</b>   | <b>11.1%</b> |
| <b>Итого в день</b>                               |   |              |                      | <b>46.29</b>  | <b>50.8</b>  | <b>248.1</b>  | <b>1568.4</b>                  | <b>1.00</b>   | <b>0.62</b>  | <b>170.91</b> | <b>0.71</b>  | <b>8.43</b>  | <b>349.34</b>             | <b>802.8</b>  | <b>7.742</b> | <b>2.608</b>   | <b>216.96</b> | <b>14.20</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>51.43%</b> | <b>55.2%</b> | <b>64.8%</b>  | <b>57.7%</b>                   | <b>71.5%</b>  | <b>38.9%</b> | <b>244.2%</b> | <b>78%</b>   | <b>70.2%</b> | <b>29.1%</b>              | <b>66.9%</b>  | <b>55.3%</b> | <b>2608.1%</b> | <b>72.3%</b>  | <b>79%</b>   |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

Среда

Неделя: 1

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции |              | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |              |               |              |
|---|---|--------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|   |   |              |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | В2           | С             | А            | Е            | Ca                        | P             | ZN           | I            | Mg            | Fe           |
| 1   | 2   | 3            |              | 4.00                 | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10            | 11           | 12           | 13                        | 14            | 15           | 16           | 17            | 18           |
| <b>Завтрак</b>                                    |   |              |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |              |                           |               |              |              |               |              |
| 15  | Бутерброд с сыром 30/20                             | 50           | 14.95        | 0.46                 | 0.68         | 0.00          | 150.00                         | 0.00          | 0.01         | 0.01          | 0.01         | 0.01         | 17.60                     | 10.00         | 0.08         | 0.00         | 0.70          | 0.03         |
| 173   | Каша молочная манная с маслом сливочным             | 250          | 22.07        | 7.30                 | 12.50        | 54.30         | 358.90                         | 0.14          | 0.18         | 3.35          | 0.04         | 1.30         | 147.60                    | 198.60        | 0.00         | 0.00         | 57.80         | 1.30         |
| 377   | Чай с лимоном                                       | 200          | 3.96         | 0.26                 | 0.06         | 15.22         | 62.46                          | 0.00          | 0.01         | 2.90          | 0.00         | 0.06         | 8.05                      | 9.78          | 0.02         | 0.00         | 5.24          | 0.87         |
| ПР  | Кондитерское изделие                                | 15           | 10.00        | 0.40                 | 0.40         | 9.80          | 44.40                          | 0.04          | 0.02         | 10            | 0            | 0.20         | 16.00                     | 11.00         | 0            | 0            | 9.00          | 2.20         |
| ПР  | Йогурт  | 100          | 29.02        | 0.65                 | 3.80         | 17.60         | 38.00                          | 0.04          | 0.03         | 60.00         | 0.00         | 0.20         | 34.00                     | 23.00         | 0.20         | 0.00         | 15.00         | 0.30         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   | <b>615</b>   | <b>80.00</b> | <b>9.07</b>          | <b>17.44</b> | <b>96.92</b>  | <b>653.76</b>                  | <b>0.22</b>   | <b>0.25</b>  | <b>76.26</b>  | <b>0.07</b>  | <b>1.77</b>  | <b>223.25</b>             | <b>252.38</b> | <b>0.33</b>  | <b>0.01</b>  | <b>87.74</b>  | <b>4.70</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              |              | <b>10.08%</b>        | <b>19.0%</b> | <b>25.3%</b>  | <b>24.0%</b>                   | <b>15.7%</b>  | <b>15.6%</b> | <b>108.9%</b> | <b>7.2%</b>  | <b>14.8%</b> | <b>18.6%</b>              | <b>21.0%</b>  | <b>2.3%</b>  | <b>7.0%</b>  | <b>29.2%</b>  | <b>26.1%</b> |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |   |              |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |              |                           |               |              |              |               |              |
| 52  | Салат из свеклы с маслом растительным               | 80           | 7.49         | 1.15                 | 4.07         | 6.84          | 68.55                          | 0.01          | 0.03         | 7.60          | 0.01         | 0.13         | 35.48                     | 34.19         | 0.57         | 0.01         | 17.16         | 1.12         |
| 103   | Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б     | 250          | 10.08        | 2.69                 | 2.84         | 17.14         | 154.75                         | 0.11          | 0.21         | 8.25          | 0.00         | 0.38         | 24.60                     | 66.65         | 0.13         | 0.00         | 27.00         | 1.09         |
| 232   | Рыба, запеченная с овощами                          | 80           | 29.98        | 16.18                | 10.80        | 4.87          | 177.98                         | 0.18          | 0.15         | 2.37          | 0.03         | 0.30         | 77.50                     | 37.59         | 0.80         | 0.04         | 26.07         | 0.82         |
| 312   | Картофельное пюре с маслом сливочным                | 180          | 20.17        | 3.95                 | 8.47         | 46.65         | 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 (компотная смесь) | 200          | 6.15         | 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                                | 50           | 2.35         | 3.30                 | 0.60         | 17.10         | 87.00                          | 0.10          | 0.05         | 0.00          | 0.00         | 3.00         | 17.50                     | 79.00         | 1.50         | 0.00         | 11.75         | 0.98         |
| ПР  | Кондитерское изделие                                | 20           | 13.78        | 0.40                 | 0.40         | 9.80          | 44.40                          | 0.04          | 0.02         | 10            | 0            | 0.20         | 16.00                     | 11.00         | 0            | 0            | 9.00          | 2.20         |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |   | <b>860</b>   | <b>90.00</b> | <b>27.72</b>         | <b>27.20</b> | <b>123.13</b> | <b>814.66</b>                  | <b>0.64</b>   | <b>0.62</b>  | <b>31.59</b>  | <b>0.16</b>  | <b>6.01</b>  | <b>226.13</b>             | <b>349.02</b> | <b>3.47</b>  | <b>0.06</b>  | <b>132.35</b> | <b>7.78</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              |              | <b>30.81%</b>        | <b>29.6%</b> | <b>32.1%</b>  | <b>30.0%</b>                   | <b>45.4%</b>  | <b>38.5%</b> | <b>45.1%</b>  | <b>17.9%</b> | <b>50.1%</b> | <b>18.8%</b>              | <b>29.1%</b>  | <b>24.8%</b> | <b>59.6%</b> | <b>44.1%</b>  | <b>43.2%</b> |
| <b>Полдник</b>                                    |   |              |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |              |                           |               |              |              |               |              |
| 406   | Пирожок с начинкой                                  | 60           | 14.85        | 11.00                | 9.5          | 31.5          | 255.50                         | 0.10          | 0.30         | 0.60          | 0.13         | 1.80         | 18.60                     | 113.80        | 1.63         | 0.01         | 17.40         | 0.60         |
| 389   | Кофейный напиток                                    | 200          | 15.15        | 3.17                 | 2.08         | 15.95         | 95.20                          | 0.04          | 0.15         | 1.30          | 0.03         | 0.06         | 120.40                    | 90.00         | 1.10         | 0.01         | 14.00         | 0.12         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   | <b>260</b>   | <b>30.00</b> | <b>14.17</b>         | <b>11.58</b> | <b>47.45</b>  | <b>350.70</b>                  | <b>0.14</b>   | <b>0.45</b>  | <b>1.90</b>   | <b>0.16</b>  | <b>1.86</b>  | <b>139.00</b>             | <b>203.80</b> | <b>2.73</b>  | <b>0.02</b>  | <b>31.40</b>  | <b>0.72</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              |              | <b>15.74%</b>        | <b>12.6%</b> | <b>12.4%</b>  | <b>12.9%</b>                   | <b>10.0%</b>  | <b>28.1%</b> | <b>2.7%</b>   | <b>17.8%</b> | <b>15.5%</b> | <b>11.6%</b>              | <b>17.0%</b>  | <b>19.5%</b> | <b>20.0%</b> | <b>10.5%</b>  | <b>4.0%</b>  |
| <b>Итого в день</b>                               |   |              |              | <b>50.96</b>         | <b>56.2</b>  | <b>267.5</b>  | <b>1819.1</b>                  | <b>1.00</b>   | <b>1.32</b>  | <b>110</b>    | <b>0.39</b>  | <b>10</b>    | <b>588.4</b>              | <b>805.20</b> | <b>6.5</b>   | <b>0.087</b> | <b>251.49</b> | <b>13.20</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>56.63%</b>        | <b>61.1%</b> | <b>69.8%</b>  | <b>66.9%</b>                   | <b>71.1%</b>  | <b>82.2%</b> | <b>156.8%</b> | <b>43%</b>   | <b>80%</b>   | <b>49.0%</b>              | <b>67.1%</b>  | <b>46.6%</b> | <b>87%</b>   | <b>83.8%</b>  | <b>73.4%</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

вторник

Неделя: 1

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |               |               |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |               |               |             |
|---|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|   |   |              | Б                    | Ж             | У             | 7             |                                | 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  | Сгущенное молоко  | 25           | 9.33                 | 1.40          | 1.70          | 11.10         | 66.00                          | 0.05          | 0.04          | 0.10          | 0.01          | 0.02         | 30.70                     | 21.90         | 0.10          | 0.00          | 3.40          | 0.02        |
| 222   | Пудинг творожный  | 160          | 43.15                | 14.92         | 15.08         | 56.12         | 315.14                         | 0.26          | 0.41          | 0.94          | 0.21          | 1.36         | 215.96                    | 414.60        | 1.20          | 0.02          | 93.88         | 2.53        |
| 377   | Чай с лимоном   | 200          | 3.96                 | 0.26          | 0.06          | 15.22         | 62.46                          | 0.00          | 0.01          | 2.90          | 0.00          | 0.06         | 8.05                      | 9.78          | 0.02          | 0.00          | 5.24          | 0.87        |
| ПР  | Фрукты  | 115          | 23.56                | 0.65          | 3.80          | 17.60         | 38.00                          | 0.04          | 0.03          | 60.00         | 0.00          | 0.20         | 34.00                     | 23.00         | 0.20          | 0.00          | 15.00         | 0.30        |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   | <b>500</b>   | <b>80.00</b>         | <b>17.23</b>  | <b>20.64</b>  | <b>100.04</b> | <b>481.60</b>                  | <b>0.35</b>   | <b>0.49</b>   | <b>63.94</b>  | <b>0.22</b>   | <b>1.64</b>  | <b>288.71</b>             | <b>469.28</b> | <b>1.52</b>   | <b>0.02</b>   | <b>117.52</b> | <b>3.72</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>19.14%</b>        | <b>22.43%</b> | <b>26.12%</b> | <b>17.71%</b> | <b>25.00%</b>                  | <b>30.50%</b> | <b>91.34%</b> | <b>24.22%</b> | <b>13.67%</b> | <b>24.1%</b> | <b>39.11%</b>             | <b>10.84%</b> | <b>21.00%</b> | <b>39.17%</b> | <b>20.7%</b>  |             |
| 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>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |   |              |                      |               |               |               |                                |               |               |               |               |              |                           |               |               |               |               |             |
| 24  | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 70           | 21.63                | 0.35          | 2.33          | 1.86          | 29.87                          | 0.07          | 0.05          | 14.47         | 0.00          | 1.75         | 22.90                     | 37.68         | 0.35          | 0.00          | 21.70         | 0.58        |
| 82  | Борщ со свежей капустой на м/б                            | 250          | 14.44                | 2.43          | 3.12          | 12.01         | 85.84                          | 0.06          | 0.06          | 20.98         | 0.08          | 0.26         | 49.59                     | 58.68         | 0.75          | 0.01          | 25.43         | 1.32        |
| 291   | Плов с птицей   | 240          | 35.35                | 22.36         | 26.14         | 47.23         | 513.58                         | 0.81          | 0.80          | 4.30          | 0.46          | 0.00         | 44.29                     | 301.65        | 0.00          | 0.00          | 64.39         | 2.77        |
| 699   | Лимонный напиток  | 200          | 5.08                 | 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                                      | 50           | 2.35                 | 3.30          | 0.60          | 17.10         | 87.00                          | 0.10          | 0.05          | 0.00          | 0.00          | 3.00         | 17.50                     | 79.00         | 1.50          | 0.00          | 11.75         | 0.98        |
| ПР  | Кондитерское изделие                                      | 20           | 11.15                | 0.40          | 0.40          | 9.80          | 44.40                          | 0.04          | 0.02          | 10            | 0             | 0.20         | 16.00                     | 11.00         | 0             | 0             | 9.00          | 2.20        |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |   | <b>830</b>   | <b>90.00</b>         | <b>28.94</b>  | <b>32.59</b>  | <b>103.70</b> | <b>823.89</b>                  | <b>1.10</b>   | <b>1.00</b>   | <b>57.75</b>  | <b>0.56</b>   | <b>5.41</b>  | <b>161.08</b>             | <b>489.71</b> | <b>2.63</b>   | <b>0.02</b>   | <b>138.07</b> | <b>9.45</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>32.16%</b>        | <b>35.42%</b> | <b>27.08%</b> | <b>30.29%</b> | <b>78.71%</b>                  | <b>62.25%</b> | <b>82.50%</b> | <b>61.78%</b> | <b>45.06%</b> | <b>13.4%</b> | <b>40.81%</b>             | <b>18.76%</b> | <b>15.92%</b> | <b>46.02%</b> | <b>52.5%</b>  |             |
| <b>Полдник</b>                                    |   |              |                      |               |               |               |                                |               |               |               |               |              |                           |               |               |               |               |             |
|   | котлета в тесте   | 75           | 26.04                | 11.00         | 9.5           | 31.5          | 255.50                         | 0.10          | 0.30          | 0.60          | 0.13          | 1.80         | 18.60                     | 113.80        | 1.63          | 0.01          | 17.40         | 0.60        |
| 377   | Чай с лимоном   | 200          | 3.96                 | 0.26          | 0.06          | 15.22         | 62.46                          | 0.00          | 0.01          | 2.90          | 0.00          | 0.06         | 8.05                      | 9.78          | 0.02          | 0.00          | 5.24          | 0.87        |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   | <b>275</b>   | <b>30.00</b>         | <b>11.26</b>  | <b>9.56</b>   | <b>46.72</b>  | <b>317.96</b>                  | <b>0.10</b>   | <b>0.31</b>   | <b>3.50</b>   | <b>0.13</b>   | <b>1.86</b>  | <b>26.65</b>              | <b>123.58</b> | <b>1.65</b>   | <b>0.01</b>   | <b>22.64</b>  | <b>1.47</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>12.51%</b>        | <b>10.39%</b> | <b>12.20%</b> | <b>11.69%</b> | <b>7.14%</b>                   | <b>19.38%</b> | <b>5.00%</b>  | <b>14.44%</b> | <b>15.50%</b> | <b>2.22%</b> | <b>10.30%</b>             | <b>11.76%</b> | <b>10.00%</b> | <b>7.55%</b>  | <b>8.2%</b>   |             |
| <b>Итого в день</b>                               |   |              | <b>57.43</b>         | <b>62.8</b>   | <b>250.5</b>  | <b>1623.5</b> | <b>1.55</b>                    | <b>1.79</b>   | <b>125</b>    | <b>0.90</b>   | <b>9</b>      | <b>476.4</b> | <b>1082.6</b>             | <b>5.8</b>    | <b>0.047</b>  | <b>278.23</b> | <b>14.64</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>63.81%</b>        | <b>68.3%</b>  | <b>65.4%</b>  | <b>59.7%</b>  | <b>110.9%</b>                  | <b>112.1%</b> | <b>178.8%</b> | <b>100%</b>   | <b>74.2%</b>  | <b>39.7%</b> | <b>90.2%</b>              | <b>41.4%</b>  | <b>47%</b>    | <b>92.7%</b>  | <b>81%</b>    |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Неделя: 1

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции |              | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |                |                |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |               |               |              |
|---|--|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|   |  |              |              | Б                    | Ж             | У             |                                | В1            | В2            | С              | А              | Е             | Ca                        | P             | ZN            | I             | Mg            | Fe           |
| 1   | 2  | 3            |              | 4.00                 | 5             | 6             | 7                              | 8             | 9             | 10             | 11             | 12            | 13                        | 14            | 15            | 16            | 17            | 18           |
| <b>Завтрак</b>                                    |  |              |              |                      |               |               |                                |               |               |                |                |               |                           |               |               |               |               |              |
| ПР  | Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор                      | 60           | 18.60        | 0.55                 | 0.10          | 1.90          | 10.70                          | 0.034         | 0.04          | 12             | 0.450          | 2.35          | 30.50                     | 37.95         | 0.350         | 0.006         | 12.75         | 0.50         |
| 291   | Плов с птицей  | 240          | 35.35        | 22.36                | 26.14         | 47.23         | 513.58                         | 0.81          | 0.80          | 4.30           | 0.46           | 0.00          | 44.29                     | 301.65        | 0.00          | 0.00          | 64.39         | 2.77         |
| 377   | Чай с лимоном  | 200          | 3.96         | 0.26                 | 0.06          | 15.22         | 62.46                          | 0.00          | 0.01          | 2.90           | 0.00           | 0.06          | 8.05                      | 9.78          | 0.02          | 0.00          | 5.24          | 0.87         |
| ПР  | Хлеб пшеничный   | 40           | 2.60         | 2.40                 | 0.80          | 16.70         | 85.70                          | 0.13          | 0.00          | 0.00           | 0.00           | 0.34          | 0.01                      | 34.80         | 0.00          | 0.00          | 13.20         | 1.01         |
| ПР  | Кондитерское изделие   | 20           | 19.49        | 0.40                 | 0.40          | 9.80          | 44.40                          | 0.04          | 0.02          | 10             | 0              | 0.20          | 16.00                     | 11.00         | 0             | 0             | 9.00          | 2.20         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |  | <b>560</b>   | <b>80.00</b> | <b>25.97</b>         | <b>27.50</b>  | <b>90.85</b>  | <b>716.84</b>                  | <b>1.01</b>   | <b>0.87</b>   | <b>29.37</b>   | <b>0.93</b>    | <b>2.95</b>   | <b>98.85</b>              | <b>395.18</b> | <b>0.40</b>   | <b>0.01</b>   | <b>104.58</b> | <b>7.35</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |              |              | <b>28.86%</b>        | <b>29.89%</b> | <b>23.72%</b> | <b>26.35%</b>                  | <b>72.43%</b> | <b>54.38%</b> | <b>41.95%</b>  | <b>103.33%</b> | <b>24.58%</b> | <b>8.2%</b>               | <b>32.93%</b> | <b>2.84%</b>  | <b>9.33%</b>  | <b>34.86%</b> | <b>40.8%</b> |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |  |              |              |                      |               |               |                                |               |               |                |                |               |                           |               |               |               |               |              |
| 18  | Салат из квашенной капусты                                       | 60           | 9.68         | 0.95                 | 2.99          | 4.60          | 49.92                          | 0.01          | 0.01          | 15.00          | 0.01           | 0.01          | 24.96                     | 0.01          | 0.01          | 0.00          | 0.01          | 0.34         |
| 96  | Рассольник "Ленинградский" на м/б                                | 250          | 13.99        | 2.60                 | 6.13          | 17.03         | 133.69                         | 0.12          | 0.07          | 16.00          | 0.04           | 0.00          | 25.30                     | 71.10         | 0.38          | 0.00          | 26.70         | 0.95         |
| 266   | Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 70           | 34.11        | 12.98                | 18.10         | 3.33          | 228.17                         | 0.16          | 0.18          | 0.38           | 0.04           | 0.05          | 42.39                     | 155.67        | 2.00          | 0.04          | 21.39         | 1.69         |
| 203   | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                   | 180          | 12.44        | 6.84                 | 4.12          | 43.74         | 239.36                         | 0.11          | 0.04          | 0.00           | 0.04           | 1.50          | 15.94                     | 55.45         | 0.94          | 0.00          | 10.16         | 1.03         |
| 349   | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный                 | 200          | 4.80         | 0.22                 | 0.00          | 24.42         | 98.56                          | 0.00          | 0.00          | 26.11          | 0.00           | 0.00          | 22.60                     | 7.70          | 0.00          | 0.00          | 3.00          | 0.66         |
| ПР  | Хлеб ржано-пшеничный   | 50           | 2.35         | 3.30                 | 0.60          | 17.10         | 87.00                          | 0.10          | 0.05          | 0.00           | 0.00           | 3.00          | 17.50                     | 79.00         | 1.50          | 0.00          | 11.75         | 0.98         |
| ПР  | Фрукты   | 100          | 12.63        | 0.65                 | 3.80          | 17.60         | 38.00                          | 0.04          | 0.03          | 60.00          | 0.00           | 0.20          | 34.00                     | 23.00         | 0.20          | 0.00          | 15.00         | 0.30         |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |  | <b>910</b>   | <b>90.00</b> | <b>27.54</b>         | <b>35.74</b>  | <b>127.82</b> | <b>874.71</b>                  | <b>0.54</b>   | <b>0.38</b>   | <b>117.49</b>  | <b>0.12</b>    | <b>4.76</b>   | <b>182.69</b>             | <b>391.93</b> | <b>5.02</b>   | <b>0.04</b>   | <b>88.02</b>  | <b>5.95</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |              |              | <b>30.60%</b>        | <b>38.85%</b> | <b>33.37%</b> | <b>32.16%</b>                  | <b>38.25%</b> | <b>23.98%</b> | <b>167.84%</b> | <b>13.44%</b>  | <b>39.69%</b> | <b>15.2%</b>              | <b>32.66%</b> | <b>35.86%</b> | <b>42.25%</b> | <b>29.34%</b> | <b>33.0%</b> |
| <b>Полдник</b>                                    |  |              |              |                      |               |               |                                |               |               |                |                |               |                           |               |               |               |               |              |
|   | пицца с курицей  | 100          | 23.85        | 11.00                | 9.5           | 31.5          | 255.50                         | 0.10          | 0.30          | 0.60           | 0.13           | 1.80          | 18.60                     | 113.80        | 1.63          | 0.01          | 17.40         | 0.60         |
| 345   | Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)              | 200          | 6.15         | 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         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |  | <b>300</b>   | <b>30.00</b> | <b>11.06</b>         | <b>9.52</b>   | <b>52.23</b>  | <b>338.84</b>                  | <b>0.10</b>   | <b>0.30</b>   | <b>3.10</b>    | <b>0.13</b>    | <b>2.00</b>   | <b>22.60</b>              | <b>117.10</b> | <b>1.71</b>   | <b>0.01</b>   | <b>19.10</b>  | <b>0.75</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |              |              | <b>12.29%</b>        | <b>10.35%</b> | <b>13.64%</b> | <b>12.46%</b>                  | <b>7.14%</b>  | <b>18.75%</b> | <b>4.43%</b>   | <b>14.89%</b>  | <b>16.67%</b> | <b>1.88%</b>              | <b>9.76%</b>  | <b>12.21%</b> | <b>11.00%</b> | <b>6.37%</b>  | <b>4.2%</b>  |
| <b>Итого в день</b>                               |  |              |              | <b>64.57</b>         | <b>72.8</b>   | <b>270.9</b>  | <b>1930.4</b>                  | <b>1.65</b>   | <b>1.55</b>   | <b>150.0</b>   | <b>1.19</b>    | <b>9.71</b>   | <b>304.1</b>              | <b>904.2</b>  | <b>7.13</b>   | <b>0.063</b>  | <b>211.70</b> | <b>14.05</b> |
| <b>суточная норма</b>                             |  |              |              | 90.00                | 92.0          | 383.0         | 2720.0                         | 1.40          | 1.60          | 70             | 0.90           | 12            | 1200                      | 1200          | 14            | 0.1           | 300           | 18.00        |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |              |              | <b>71.74%</b>        | <b>79.1%</b>  | <b>70.7%</b>  | <b>71.0%</b>                   | <b>117.8%</b> | <b>97.1%</b>  | <b>214.2%</b>  | <b>132%</b>    | <b>81%</b>    | <b>25.3%</b>              | <b>75.4%</b>  | <b>50.9%</b>  | <b>63%</b>    | <b>70.6%</b>  | <b>78%</b>   |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 1

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |               |                 |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |               |               |              |
|---|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|   |   |              | Б                    | Ж             | У             | 7             |                                | 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  | Овощи порционно / Помидор                           | 40           | 12.60                | 1.30          | 0.01          | 2.52          | 8.56                           | 0.027         | 0.032         | 9.73          | 0.36            | 1.88          | 24.4                      | 30.4          | 0.28          | 0.005         | 10.20         | 0.40         |
| 15  | Бутерброд с сыром 30/20                             | 50           | 14.95                | 0.46          | 0.68          | 0.00          | 150.00                         | 0.00          | 0.01          | 0.01          | 0.01            | 0.01          | 17.60                     | 10.00         | 0.08          | 0.00          | 0.70          | 0.03         |
| 210   | Омлет натуральный с маслом сливочным                | 120          | 39.15                | 16.29         | 18.99         | 50.40         | 256.23                         | 0.11          | 0.27          | 0.32          | 0.04            | 1.94          | 131.38                    | 248.50        | 1.35          | 0.03          | 21.55         | 1.51         |
| ПР  | Кондитерское изделие                                | 15           | 9.34                 | 0.40          | 0.40          | 9.80          | 44.40                          | 0.04          | 0.02          | 10            | 0               | 0.20          | 16.00                     | 11.00         | 0             | 0             | 9.00          | 2.20         |
| 377   | Чай с лимоном                                       | 200          | 3.96                 | 0.26          | 0.06          | 15.22         | 62.46                          | 0.00          | 0.01          | 2.90          | 0.00            | 0.06          | 8.05                      | 9.78          | 0.02          | 0.00          | 5.24          | 0.87         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   | <b>425</b>   | <b>80.00</b>         | <b>18.71</b>  | <b>20.14</b>  | <b>77.94</b>  | <b>521.65</b>                  | <b>0.18</b>   | <b>0.34</b>   | <b>22.96</b>  | <b>0.43</b>     | <b>4.09</b>   | <b>197.43</b>             | <b>309.64</b> | <b>1.76</b>   | <b>0.04</b>   | <b>46.69</b>  | <b>5.01</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              |                      | <b>20.79%</b> | <b>21.89%</b> | <b>20.35%</b> | <b>19.18%</b>                  | <b>12.64%</b> | <b>21.38%</b> | <b>32.80%</b> | <b>47.22%</b>   | <b>34.08%</b> | <b>16.45%</b>             | <b>25.80%</b> | <b>12.55%</b> | <b>41.00%</b> | <b>15.56%</b> | <b>27.8%</b> |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |   |              |                      |               |               |               |                                |               |               |               |                 |               |                           |               |               |               |               |              |
| 52  | Салат из свеклы с маслом растительным               | 80           | 7.49                 | 1.15          | 4.07          | 8.84          | 76.55                          | 0.01          | 0.03          | 7.60          | 0.01            | 0.13          | 35.48                     | 34.19         | 0.57          | 0.01          | 17.16         | 1.12         |
| 87  | Суп картофельный с рыбными консервами               | 250          | 17.55                | 8.61          | 8.40          | 14.34         | 167.25                         | 0.10          | 0.00          | 9.11          | 15.00           | 0.00          | 45.30                     | 176.53        | 0.00          | 0.00          | 47.35         | 1.26         |
| 295   | Котлеты "Куриные"                                   | 80           | 32.85                | 12.19         | 4.64          | 18.13         | 123.04                         | 0.07          | 0.06          | 0.19          | 0.00            | 0.06          | 11.22                     | 75.18         | 0.94          | 0.03          | 12.99         | 1.51         |
| 139   | Рагу овощное  | 200          | 13.61                | 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         |
| 345   | Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь) | 200          | 6.15                 | 0.06          | 0.02          | 25.73         | 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                                | 50           | 2.35                 | 3.30          | 0.60          | 17.10         | 87.00                          | 0.10          | 0.05          | 0.00          | 0.00            | 3.00          | 17.50                     | 79.00         | 1.50          | 0.00          | 11.75         | 0.98         |
| ПР  | Кондитерское изделие                                | 20           | 10.00                | 0.40          | 0.40          | 9.80          | 44.40                          | 0.04          | 0.02          | 10            | 0               | 0.20          | 16.00                     | 11.00         | 0             | 0             | 9.00          | 2.20         |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |   | <b>880</b>   | <b>90.00</b>         | <b>28.46</b>  | <b>31.33</b>  | <b>111.27</b> | <b>780.78</b>                  | <b>0.41</b>   | <b>0.16</b>   | <b>39.80</b>  | <b>52.24</b>    | <b>3.59</b>   | <b>158.18</b>             | <b>453.36</b> | <b>3.12</b>   | <b>0.05</b>   | <b>133.31</b> | <b>8.40</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              |                      | <b>31.62%</b> | <b>34.05%</b> | <b>29.05%</b> | <b>28.71%</b>                  | <b>28.95%</b> | <b>10.04%</b> | <b>56.86%</b> | <b>5804.24%</b> | <b>29.94%</b> | <b>13.18%</b>             | <b>37.78%</b> | <b>22.28%</b> | <b>49.58%</b> | <b>44.44%</b> | <b>46.7%</b> |
| <b>Полдник</b>                                    |   |              |                      |               |               |               |                                |               |               |               |                 |               |                           |               |               |               |               |              |
| 403   | Оладьи с яблоками                                   | 100          | 26.04                | 6.48          | 6.8           | 41.5          | 253.11                         | 0.14          | 0.15          | 0.98          | 0.075           | 1.5           | 72.12                     | 87.25         | 2.13          | 0.013         | 28.91         | 1.39         |
| 377   | Чай с лимоном                                       | 200          | 3.96                 | 0.26          | 0.06          | 15.22         | 62.46                          | 0.00          | 0.01          | 2.90          | 0.00            | 0.06          | 8.05                      | 9.78          | 0.02          | 0.00          | 5.24          | 0.87         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   | <b>300</b>   | <b>30.00</b>         | <b>6.74</b>   | <b>6.87</b>   | <b>56.70</b>  | <b>315.57</b>                  | <b>0.14</b>   | <b>0.16</b>   | <b>3.88</b>   | <b>0.08</b>     | <b>1.56</b>   | <b>80.17</b>              | <b>97.03</b>  | <b>2.14</b>   | <b>0.01</b>   | <b>34.15</b>  | <b>2.26</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              |                      | <b>0.07</b>   | <b>7.5%</b>   | <b>14.8%</b>  | <b>11.6%</b>                   | <b>9.9%</b>   | <b>10.0%</b>  | <b>5.5%</b>   | <b>8.3%</b>     | <b>13.0%</b>  | <b>6.7%</b>               | <b>8.1%</b>   | <b>15.3%</b>  | <b>13.0%</b>  | <b>11.4%</b>  | <b>12.6%</b> |
| <b>Итого в день</b>                               |   |              |                      | <b>53.91</b>  | <b>58.3</b>   | <b>245.9</b>  | <b>1618.0</b>                  | <b>0.72</b>   | <b>0.66</b>   | <b>66.6</b>   | <b>52.74</b>    | <b>9.24</b>   | <b>435.8</b>              | <b>860.0</b>  | <b>7.02</b>   | <b>0.104</b>  | <b>214.15</b> | <b>15.67</b> |
| <b>суточная норма</b>                             |   |              |                      | 90.00         | 92.0          | 383.0         | 2720.0                         | 1.40          | 1.60          | 70            | 0.90            | 12            | 1200                      | 1200          | 14            | 0.1           | 300           | 18.00        |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              |                      | <b>59.90%</b> | <b>63.4%</b>  | <b>64.2%</b>  | <b>59.5%</b>                   | <b>51.5%</b>  | <b>41.4%</b>  | <b>95.2%</b>  | <b>5860%</b>    | <b>77.0%</b>  | <b>36.3%</b>              | <b>71.7%</b>  | <b>50.1%</b>  | <b>104%</b>   | <b>71.4%</b>  | <b>87%</b>   |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Неделя: 2

| №<br>реп.   | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал)<br>7 | Витамины (мг) |              |              |              |                | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |                |               |              |
|---|--------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|--------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|
|   |                                      |                 | Б                    | Ж             | У            |   | В1            | В2           | С            | А            | Е              | Ca                        | P             | ZN            | I            | Mg             | Fe            |              |
| 1   | 2                                    | 3               | 4.00                 | 5             | 6            | 7   | 8             | 9            | 10           | 11           | 12             | 13                        | 14            | 15            | 16           | 17             | 18            |              |
| <b>Завтрак</b>                                    |                                      |                 |                      |               |              |   |               |              |              |              |                |                           |               |               |              |                |               |              |
| ПР  | Овощи порционно / огурец             | 30              | 8.96                 | 0.44          | 0.08         | 1.52                                      | 8.56          | 0.03         | 0.03         | 9.73         | 0.36           | 1.88                      | 24.40         | 30.36         | 0.28         | 0.01           | 10.20         | 0.40         |
| 591   | Гуляш мясной 60/50                   | 110             | 31.55                | 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         |
| 203   | Макаронные изделия отварные с маслом | 180             | 12.44                | 6.84          | 4.12         | 43.74                                     | 239.36        | 0.11         | 0.04         | 0.00         | 0.04           | 1.50                      | 15.94         | 55.45         | 0.94         | 0.00           | 10.16         | 1.03         |
| 377   | Чай с лимоном                        | 200             | 3.96                 | 0.26          | 0.06         | 15.22                                     | 62.46         | 0.00         | 0.01         | 2.90         | 0.00           | 0.06                      | 8.05          | 9.78          | 0.02         | 0.00           | 5.24          | 0.87         |
| ПР  | Хлеб пшеничный                       | 40              | 2.60                 | 2.40          | 0.80         | 16.70                                     | 85.70         | 0.13         | 0.00         | 0.00         | 0.00           | 0.34                      | 8.01          | 34.80         | 0.00         | 0.00           | 13.20         | 1.01         |
| ПР  | Кондитерское изделие                 | 20              | 20.49                | 0.40          | 0.40         | 9.80                                      | 44.40         | 0.04         | 0.02         | 10           | 0              | 0.20                      | 16.00         | 11.00         | 0            | 0              | 9.00          | 2.20         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |                                      | <b>580</b>      | <b>80.00</b>         | <b>16.20</b>  | <b>21.77</b> | <b>90.05</b>                              | <b>622.99</b> | <b>0.45</b>  | <b>0.15</b>  | <b>22.72</b> | <b>0.42</b>    | <b>3.98</b>               | <b>73.94</b>  | <b>204.77</b> | <b>2.38</b>  | <b>2.56</b>    | <b>59.10</b>  | <b>6.26</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |                                      |                 |                      | <b>18.00%</b> | <b>23.7%</b> | <b>23.5%</b>                              | <b>22.9%</b>  | <b>31.8%</b> | <b>9.3%</b>  | <b>32.5%</b> | <b>46.2%</b>   | <b>33.2%</b>              | <b>6.2%</b>   | <b>17.1%</b>  | <b>17.0%</b> | <b>2560.3%</b> | <b>19.7%</b>  | <b>34.8%</b> |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |                                      |                 |                      |               |              |   |               |              |              |              |                |                           |               |               |              |                |               |              |
| ПР  | Овощи порционно / Помидор            | 70              | 21.51                | 1.44          | 0.50         | 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         |
| 84  | Борщ "Сибирский" с фасолью на м/б    | 250             | 16.68                | 2.21          | 4.31         | 15.93                                     | 111.34        | 0.06         | 0.06         | 23.75        | 0.93           | 0.13                      | 53.89         | 60.94         | 1.63         | 0.00           | 28.05         | 1.00         |
| 261   | Бедро цыпленка тушеное с овощами     | 110             | 31.62                | 22.06         | 18.23        | 5.88                                      | 276.25        | 0.06         | 0.06         | 0.03         | 53.75          | 1.68                      | 68.13         | 166.13        | 4.33         | 0.06           | 25.38         | 2.03         |
| 304   | Рис отварной с маслом сливочным      | 180             | 12.76                | 4.44          | 6.44         | 44.02                                     | 251.82        | 0.04         | 0.02         | 0.00         | 0.05           | 0.00                      | 17.93         | 95.26         | 0.00         | 0.00           | 33.47         | 0.71         |
| 699   | Лимонный напиток                     | 200             | 5.08                 | 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 пшеничный                       | 50              | 2.35                 | 2.40          | 0.80         | 16.70                                     | 85.70         | 0.13         | 0.00         | 0.00         | 0.00           | 0.34                      | 8.01          | 34.80         | 0.00         | 0.00           | 13.20         | 1.01         |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |                                      | <b>860</b>      | <b>90.00</b>         | <b>32.65</b>  | <b>30.28</b> | <b>99.75</b>                              | <b>796.87</b> | <b>0.33</b>  | <b>0.19</b>  | <b>41.51</b> | <b>55.08</b>   | <b>4.23</b>               | <b>175.16</b> | <b>389.18</b> | <b>6.24</b>  | <b>0.07</b>    | <b>116.10</b> | <b>6.75</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |                                      |                 |                      | <b>36.28%</b> | <b>32.9%</b> | <b>26.0%</b>                              | <b>29.3%</b>  | <b>23.8%</b> | <b>11.9%</b> | <b>59.3%</b> | <b>6120.3%</b> | <b>35.2%</b>              | <b>14.6%</b>  | <b>32.4%</b>  | <b>44.5%</b> | <b>71.7%</b>   | <b>38.7%</b>  | <b>37.5%</b> |
| <b>Полдник</b>                                    |                                      |                 |                      |               |              |   |               |              |              |              |                |                           |               |               |              |                |               |              |
|   | Ватрушка с повидлом                  | 60              | 14.85                | 5.20          | 5.82         | 37.50                                     | 223.18        | 0.06         | 0.02         | 0.9          | 0.01           | 0                         | 21.4          | 113.90        | 1.0          | 0              | 21.14         | 0.58         |
| 389   | Кофейный напиток                     | 200             | 15.15                | 3.17          | 2.08         | 15.95                                     | 95.20         | 0.04         | 0.15         | 1.30         | 0.03           | 0.06                      | 120.40        | 90.00         | 1.10         | 0.01           | 14.00         | 0.12         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |                                      | <b>260</b>      | <b>30.00</b>         | <b>8.37</b>   | <b>7.90</b>  | <b>53.45</b>                              | <b>318.38</b> | <b>0.10</b>  | <b>0.17</b>  | <b>2.20</b>  | <b>0.04</b>    | <b>0.06</b>               | <b>141.82</b> | <b>203.90</b> | <b>2.10</b>  | <b>0.01</b>    | <b>35.14</b>  | <b>0.70</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |                                      |                 |                      | <b>9.30%</b>  | <b>8.6%</b>  | <b>14.0%</b>                              | <b>11.7%</b>  | <b>7.1%</b>  | <b>10.6%</b> | <b>3.1%</b>  | <b>4.4%</b>    | <b>0.5%</b>               | <b>11.8%</b>  | <b>17.0%</b>  | <b>15.0%</b> | <b>10.0%</b>   | <b>11.7%</b>  | <b>3.9%</b>  |
| <b>Итого в день</b>                               |                                      |                 |                      |               |              |   |               |              |              |              |                |                           |               |               |              |                |               |              |
| <b>суточная норма</b>                             |                                      |                 |                      | <b>57.22</b>  | <b>60.0</b>  | <b>243.2</b>                              | <b>1738.2</b> | <b>0.88</b>  | <b>0.51</b>  | <b>66.4</b>  | <b>55.54</b>   | <b>8.27</b>               | <b>390.9</b>  | <b>797.9</b>  | <b>10.72</b> | <b>2.642</b>   | <b>210.34</b> | <b>13.71</b> |
| <b>% от суточной нормы</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>63.58%</b> | <b>65.2%</b> | <b>63.5%</b>                              | <b>63.9%</b>  | <b>62.8%</b> | <b>31.8%</b> | <b>94.9%</b> | <b>6171%</b>   | <b>68.9%</b>              | <b>32.6%</b>  | <b>66.5%</b>  | <b>76.6%</b> | <b>2642%</b>   | <b>70.1%</b>  | <b>76%</b>   |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Неделя: 2

| №<br>реп.   | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции |              | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |              |               |              |
|---|--|-----------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|   |  |                 |              | Б                    | Ж            | У             |                                      | В1            | В2           | С            | А            | Е            | Ca                        | P             | ZN           | I            | Mg            | Fe           |
| 1   | 2  | 3               |              | 4.00                 | 5            | 6             | 7                                    | 8             | 9            | 10           | 11           | 12           | 13                        | 14            | 15           | 16           | 17            | 18           |
| <b>Завтрак</b>                                    |  |                 |              |                      |              |               |                                      |               |              |              |              |              |                           |               |              |              |               |              |
| ПР  | Сгущенное молоко   | 30              | 11.19        | 1.40                 | 1.70         | 15.10         | 66.00                                | 0.05          | 0.04         | 0.10         | 0.01         | 0.02         | 30.70                     | 21.90         | 0.10         | 0.00         | 3.40          | 0.02         |
| 222   | Пудинг творожный   | 160             | 43.15        | 14.92                | 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         |
| 377   | Чай с лимоном  | 200             | 3.96         | 0.26                 | 0.06         | 15.22         | 62.46                                | 0.00          | 0.01         | 2.90         | 0.00         | 0.06         | 8.05                      | 9.78          | 0.02         | 0.00         | 5.24          | 0.87         |
| ПР  | Кондитерское изделие   | 20              | 21.70        | 0.40                 | 0.40         | 9.80          | 44.40                                | 0.04          | 0.02         | 10           | 0            | 0.20         | 16.00                     | 11.00         | 0            | 0            | 9.00          | 2.20         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |  | <b>410</b>      | <b>80.00</b> | <b>16.98</b>         | <b>16.54</b> | <b>71.63</b>  | <b>488.00</b>                        | <b>0.35</b>   | <b>0.48</b>  | <b>13.94</b> | <b>0.24</b>  | <b>1.64</b>  | <b>270.71</b>             | <b>457.28</b> | <b>1.35</b>  | <b>0.02</b>  | <b>111.52</b> | <b>5.62</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |                 |              | <b>18.87%</b>        | <b>18.0%</b> | <b>18.7%</b>  | <b>17.9%</b>                         | <b>25.0%</b>  | <b>29.9%</b> | <b>19.9%</b> | <b>26.4%</b> | <b>13.7%</b> | <b>22.6%</b>              | <b>38.1%</b>  | <b>9.6%</b>  | <b>23.0%</b> | <b>37.2%</b>  | <b>31.2%</b> |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |  |                 |              |                      |              |               |                                      |               |              |              |              |              |                           |               |              |              |               |              |
| ПР  | Овощи порционно / огурец   | 70              | 19.82        | 0.44                 | 0.86         | 1.52          | 8.56                                 | 0.03          | 0.03         | 9.73         | 0.36         | 1.88         | 24.40                     | 30.36         | 0.28         | 0.01         | 10.20         | 0.40         |
| 208   | Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б                          | 250             | 10.08        | 2.69                 | 2.84         | 17.14         | 104.75                               | 0.11          | 0.21         | 8.25         | 0.00         | 0.38         | 24.60                     | 66.65         | 0.13         | 0.00         | 27.00         | 1.09         |
| 268   | Палочки детские "Детские" запеченые (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 80              | 37.18        | 13.46                | 12.86        | 6.34          | 172.95                               | 0.07          | 0.23         | 0.75         | 0.20         | 0.02         | 73.74                     | 184.82        | 2.28         | 0.03         | 29.86         | 1.93         |
| 171   | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                                      | 180             | 14.42        | 7.88                 | 5.03         | 38.78         | 231.92                               | 0.07          | 0.04         | 0.00         | 0.04         | 3.06         | 21.74                     | 188.44        | 1.07         | 0.00         | 125.34        | 4.26         |
| 345   | Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)                      | 200             | 6.15         | 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   | 50              | 2.35         | 3.30                 | 0.60         | 17.10         | 87.00                                | 0.10          | 0.05         | 0.00         | 0.00         | 3.00         | 17.50                     | 79.00         | 1.50         | 0.00         | 11.75         | 0.98         |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |  | <b>830</b>      | <b>90.00</b> | <b>27.83</b>         | <b>22.21</b> | <b>101.61</b> | <b>688.52</b>                        | <b>0.38</b>   | <b>0.56</b>  | <b>21.23</b> | <b>0.60</b>  | <b>8.54</b>  | <b>165.98</b>             | <b>552.57</b> | <b>5.34</b>  | <b>0.04</b>  | <b>205.85</b> | <b>8.81</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |                 |              | <b>30.93%</b>        | <b>24.1%</b> | <b>26.5%</b>  | <b>25.3%</b>                         | <b>27.1%</b>  | <b>34.9%</b> | <b>30.3%</b> | <b>66.7%</b> | <b>71.2%</b> | <b>13.8%</b>              | <b>46.0%</b>  | <b>38.1%</b> | <b>40.3%</b> | <b>68.6%</b>  | <b>48.9%</b> |
| <b>Полдник</b>                                    |  |                 |              |                      |              |               |                                      |               |              |              |              |              |                           |               |              |              |               |              |
| ПР  | Пирожок с начинкой   | 70              | 26.04        | 5.20                 | 5.82         | 37.50         | 223.18                               | 0.06          | 0.02         | 0.9          | 0.01         | 0            | 21.4                      | 113.90        | 1.0          | 0            | 21.14         | 0.58         |
| 377   | Чай с лимоном  | 200             | 3.96         | 0.26                 | 0.06         | 15.22         | 62.46                                | 0.00          | 0.01         | 2.90         | 0.00         | 0.06         | 8.05                      | 9.78          | 0.02         | 0.00         | 5.24          | 0.87         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |  | <b>270</b>      | <b>30.00</b> | <b>5.46</b>          | <b>5.9</b>   | <b>52.7</b>   | <b>285.6</b>                         | <b>0.06</b>   | <b>0.03</b>  | <b>4</b>     | <b>0.0</b>   | <b>0.1</b>   | <b>29.5</b>               | <b>123.7</b>  | <b>1.0</b>   | <b>0.00</b>  | <b>26.4</b>   | <b>1.45</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |                 |              | <b>6.07%</b>         | <b>6.4%</b>  | <b>13.8%</b>  | <b>10.5%</b>                         | <b>4.3%</b>   | <b>1.9%</b>  | <b>5.4%</b>  | <b>1.1%</b>  | <b>0.5%</b>  | <b>2.5%</b>               | <b>10.3%</b>  | <b>7.3%</b>  | <b>0.0%</b>  | <b>8.8%</b>   | <b>8.1%</b>  |
| <b>Итого в день</b>                               |  |                 |              | <b>50.27</b>         | <b>44.6</b>  | <b>226.0</b>  | <b>1462.2</b>                        | <b>0.79</b>   | <b>1.07</b>  | <b>39.0</b>  | <b>0.85</b>  | <b>10.24</b> | <b>466.2</b>              | <b>1133.5</b> | <b>7.70</b>  | <b>0.063</b> | <b>343.75</b> | <b>15.88</b> |
| <b>суточная норма</b>                             |  |                 |              | 90.00                | 92.0         | 383.0         | 2720.0                               | 1.40          | 1.60         | 70           | 0.90         | 12           | 1200                      | 1200          | 14           | 0.1          | 300           | 18.00        |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |                 |              | <b>55.86%</b>        | <b>48.5%</b> | <b>59.0%</b>  | <b>53.8%</b>                         | <b>56.4%</b>  | <b>66.6%</b> | <b>55.7%</b> | <b>94%</b>   | <b>85.3%</b> | <b>38.8%</b>              | <b>94.5%</b>  | <b>55.0%</b> | <b>63%</b>   | <b>114.6%</b> | <b>88%</b>   |



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Неделя: 2

| №<br>реп.   | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(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>                                    |  |                 |                      |              |              |                                      |               |              |               |               |              |                           |               |               |              |               |               |             |
| 15  | Бутерброд с сыром 30/20                              | 50              | 14.95                | 0.46         | 0.68         | 0.00                                 | 150.00        | 0.00         | 0.01          | 0.01          | 0.01         | 0.01                      | 17.60         | 10.00         | 0.08         | 0.00          | 0.70          | 0.03        |
| 175   | Каша Дружба молочная с маслом сливочным              | 200             | 22.07                | 10.44        | 10.11        | 25.30                                | 207.00        | 0.26         | 0.18          | 1.20          | 81.00        | 1.30                      | 158.60        | 257.30        | 0.00         | 0.00          | 86.70         | 2.75        |
| 377   | Чай с лимоном  | 200             | 3.96                 | 0.26         | 0.06         | 15.22                                | 62.46         | 0.00         | 0.01          | 2.90          | 0.00         | 0.06                      | 8.05          | 9.78          | 0.02         | 0.00          | 5.24          | 0.87        |
| ПР  | Йогурт   | 100             | 29.02                | 0.65         | 3.80         | 17.60                                | 38.00         | 0.04         | 0.03          | 60.00         | 0.00         | 0.20                      | 34.00         | 23.00         | 0.20         | 0.00          | 15.00         | 0.30        |
| ПР  | Кондитерское изделие                                 | 20              | 10.00                | 0.40         | 0.40         | 9.80                                 | 44.40         | 0.04         | 0.02          | 10            | 0            | 0.20                      | 16.00         | 11.00         | 0            | 0             | 9.00          | 2.20        |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |  | <b>570</b>      | <b>80.00</b>         | <b>12.21</b> | <b>15.05</b> | <b>67.92</b>                         | <b>501.86</b> | <b>0.34</b>  | <b>0.25</b>   | <b>74.11</b>  | <b>81.03</b> | <b>1.77</b>               | <b>234.25</b> | <b>311.08</b> | <b>0.33</b>  | <b>0.01</b>   | <b>116.64</b> | <b>6.15</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |                 |                      |              |              |                                      |               |              |               |               |              |                           |               |               |              |               |               |             |
| 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>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |  |                 |                      |              |              |                                      |               |              |               |               |              |                           |               |               |              |               |               |             |
| 52  | Салат из свеклы с маслом растительным                | 80              | 7.49                 | 1.15         | 4.07         | 6.84                                 | 68.55         | 0.01         | 0.03          | 7.60          | 0.01         | 0.13                      | 35.48         | 34.19         | 0.57         | 0.01          | 17.16         | 1.12        |
| 204   | Суп картофельный с крупами (пшено) на м/б            | 250             | 11.82                | 6.15         | 6.55         | 20.84                                | 144.50        | 0.09         | 0.08          | 11.31         | 0.06         | 0.88                      | 25.74         | 60.24         | 0.25         | 0.00          | 18.20         | 0.93        |
| 259   | Жаркое по- домашнему                                 | 200             | 42.25                | 14.27        | 16.01        | 35.51                                | 394.21        | 0.22         | 0.20          | 31.30         | 0.08         | 0.49                      | 42.20         | 218.20        | 4.20         | 0.00          | 55.87         | 3.32        |
| 349   | Компот из смеси сухофруктов С-<br>витаминизированный | 200             | 4.80                 | 0.20         | 0.00         | 24.42                                | 98.56         | 0.00         | 0.00          | 26.11         | 0.00         | 0.00                      | 22.60         | 7.70          | 0.00         | 0.00          | 3.00          | 0.66        |
| ПР  | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 50              | 2.35                 | 3.30         | 0.60         | 17.10                                | 87.00         | 0.10         | 0.05          | 0.00          | 0.00         | 3.00                      | 17.50         | 79.00         | 1.50         | 0.00          | 11.75         | 0.98        |
| ПР  | Фрукты   | 160             | 21.29                | 0.65         | 3.80         | 17.60                                | 38.00         | 0.04         | 0.03          | 60.00         | 0.00         | 0.20                      | 34.00         | 23.00         | 0.20         | 0.00          | 15.00         | 0.30        |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |  | <b>940</b>      | <b>90.00</b>         | <b>25.72</b> | <b>31.03</b> | <b>122.31</b>                        | <b>830.82</b> | <b>0.46</b>  | <b>0.38</b>   | <b>136.32</b> | <b>0.15</b>  | <b>4.70</b>               | <b>177.52</b> | <b>422.32</b> | <b>6.72</b>  | <b>0.02</b>   | <b>120.98</b> | <b>7.30</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |                 |                      |              |              |                                      |               |              |               |               |              |                           |               |               |              |               |               |             |
|   |  |                 | <b>28.57%</b>        | <b>33.7%</b> | <b>31.9%</b> | <b>30.5%</b>                         | <b>32.9%</b>  | <b>23.9%</b> | <b>194.7%</b> | <b>17.1%</b>  | <b>39.2%</b> | <b>14.8%</b>              | <b>35.2%</b>  | <b>48.0%</b>  | <b>17.8%</b> | <b>40.3%</b>  | <b>40.6%</b>  |             |
| <b>Полдник</b>                                    |  |                 |                      |              |              |                                      |               |              |               |               |              |                           |               |               |              |               |               |             |
|   | Плюшка   | 60              | 14.85                | 11.00        | 9.5          | 31.5                                 | 255.50        | 0.10         | 0.30          | 0.60          | 0.13         | 1.80                      | 18.60         | 113.80        | 1.63         | 0.01          | 17.40         | 0.60        |
| 379   | Кофейный напиток                                     | 200             | 15.15                | 3.17         | 2.08         | 15.95                                | 95.20         | 0.04         | 0.15          | 1.30          | 0.03         | 0.06                      | 120.40        | 90.00         | 1.10         | 0.01          | 14.00         | 0.12        |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |  | <b>260</b>      | <b>30.00</b>         | <b>14.17</b> | <b>11.6</b>  | <b>47.5</b>                          | <b>350.7</b>  | <b>0.1</b>   | <b>0.5</b>    | <b>1.9</b>    | <b>0.2</b>   | <b>1.9</b>                | <b>139.0</b>  | <b>203.8</b>  | <b>2.7</b>   | <b>0.020</b>  | <b>31.4</b>   | <b>0.7</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |                 |                      |              |              |                                      |               |              |               |               |              |                           |               |               |              |               |               |             |
|   |  |                 | <b>15.74%</b>        | <b>12.6%</b> | <b>12.4%</b> | <b>12.9%</b>                         | <b>10.0%</b>  | <b>28.1%</b> | <b>2.7%</b>   | <b>17.8%</b>  | <b>15.5%</b> | <b>11.6%</b>              | <b>17.0%</b>  | <b>19.5%</b>  | <b>20.0%</b> | <b>10.5%</b>  | <b>4.0%</b>   |             |
| <b>Итого в день</b>                               |  |                 |                      |              |              |                                      |               |              |               |               |              |                           |               |               |              |               |               |             |
|   |  |                 | <b>52.10</b>         | <b>57.7</b>  | <b>237.7</b> | <b>1683.4</b>                        | <b>0.94</b>   | <b>1.08</b>  | <b>212.3</b>  | <b>81.34</b>  | <b>8.33</b>  | <b>550.8</b>              | <b>937.2</b>  | <b>9.78</b>   | <b>0.044</b> | <b>269.02</b> | <b>14.17</b>  |             |
| <b>суточная норма</b>                             |  |                 |                      |              |              |                                      |               |              |               |               |              |                           |               |               |              |               |               |             |
|   |  |                 | 90.00                | 92.0         | 383.0        | 2720.0                               | 1.40          | 1.60         | 70            | 0.90          | 12           | 1200                      | 1200          | 14            | 0.1          | 300           | 18.00         |             |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |                 |                      |              |              |                                      |               |              |               |               |              |                           |               |               |              |               |               |             |
|   |  |                 | <b>57.89%</b>        | <b>62.7%</b> | <b>62.1%</b> | <b>61.9%</b>                         | <b>67.2%</b>  | <b>67.6%</b> | <b>303.3%</b> | <b>9038%</b>  | <b>69.4%</b> | <b>45.9%</b>              | <b>78.1%</b>  | <b>69.9%</b>  | <b>44%</b>   | <b>89.7%</b>  | <b>79%</b>    |             |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Неделя: 2

| № 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            |             |  |
| <b>Завтрак</b>                                    |   |              |                      |              |              |               |                |                                |               |               |              |              |               |                           |              |               |               |             |  |
| ПР  | Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор | 50           | 15.60                | 0.55         | 0.10         | 3.90          | 10.70          | 0.034                          | 0.04          | 12            | 0.450        | 2.35         | 30.50         | 37.95                     | 0.350        | 0.006         | 12.75         | 0.50        |  |
| 291   | Плов с гречкой                              | 240          | 36.82                | 22.36        | 26.14        | 47.23         | 513.58         | 0.82                           | 0.79          | 4.30          | 0.46         | 0.00         | 44.29         | 301.65                    | 0.00         | 0.00          | 64.39         | 2.77        |  |
| 377   | Чай с лимоном                               | 200          | 3.96                 | 0.26         | 0.06         | 15.22         | 62.46          | 0.00                           | 0.01          | 2.90          | 0.00         | 0.06         | 8.05          | 9.78                      | 0.02         | 0.00          | 5.24          | 0.87        |  |
| ПР  | Хлеб пшеничный                              | 40           | 2.60                 | 2.40         | 0.80         | 16.70         | 85.70          | 0.13                           | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.34         | 8.01          | 34.80                     | 0.00         | 0.00          | 13.20         | 1.01        |  |
| ПР  | Кондитерское изделие                        | 20           | 21.02                | 0.40         | 0.40         | 9.80          | 44.40          | 0.04                           | 0.02          | 10            | 0            | 0.20         | 16.00         | 11.00                     | 0            | 0             | 9.00          | 2.20        |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   | <b>550</b>   | <b>80.00</b>         | <b>25.97</b> | <b>27.50</b> | <b>92.85</b>  | <b>716.84</b>  | <b>1.02</b>                    | <b>0.86</b>   | <b>29.37</b>  | <b>0.93</b>  | <b>2.95</b>  | <b>98.85</b>  | <b>395.18</b>             | <b>0.40</b>  | <b>0.01</b>   | <b>104.58</b> | <b>7.35</b> |  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>28.86%</b>        | <b>29.9%</b> | <b>24.2%</b> | <b>26.4%</b>  | <b>73.1%</b>   | <b>53.8%</b>                   | <b>42.0%</b>  | <b>103.3%</b> | <b>24.6%</b> | <b>8.2%</b>  | <b>32.9%</b>  | <b>2.8%</b>               | <b>9.3%</b>  | <b>34.9%</b>  | <b>40.8%</b>  |             |  |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |   |              |                      |              |              |               |                |                                |               |               |              |              |               |                           |              |               |               |             |  |
| ПР  | Овощи порционно / огурец                    | 70           | 20.08                | 0.44         | 0.08         | 1.52          | 10.56          | 0.03                           | 0.03          | 9.73          | 0.36         | 1.88         | 24.40         | 30.36                     | 0.28         | 0.01          | 10.20         | 0.40        |  |
| 88  | Щи из свежей капусты на м/б                 | 250          | 12.59                | 2.44         | 6.41         | 11.11         | 111.89         | 0.03                           | 0.03          | 11.39         | 0.05         | 0.10         | 45.49         | 29.96                     | 1.44         | 0.00          | 15.35         | 0.49        |  |
| 255   | Биточки рыбные                              | 70           | 29.73                | 8.36         | 5.35         | 10.45         | 524.79         | 0.07                           | 0.07          | 0.42          | 0.00         | 0.00         | 39.14         | 124.85                    | 0.00         | 0.00          | 30.00         | 0.74        |  |
| 312   | Картофельное пюре с маслом сливочным        | 180          | 20.17                | 4.95         | 9.47         | 56.65         | 208.55         | 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          | 5.08                 | 0.10         | 0.00         | 15.70         | 83.20          | 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                        | 50           | 2.35                 | 3.30         | 0.60         | 17.10         | 87.00          | 0.10                           | 0.05          | 0.00          | 0.00         | 3.00         | 17.50         | 79.00                     | 1.50         | 0.00          | 11.75         | 0.98        |  |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |   | <b>820</b>   | <b>90.00</b>         | <b>19.59</b> | <b>21.91</b> | <b>112.53</b> | <b>1025.99</b> | <b>0.44</b>                    | <b>0.35</b>   | <b>30.42</b>  | <b>0.51</b>  | <b>6.98</b>  | <b>188.38</b> | <b>383.17</b>             | <b>3.58</b>  | <b>0.01</b>   | <b>112.77</b> | <b>5.63</b> |  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>21.77%</b>        | <b>23.8%</b> | <b>29.4%</b> | <b>37.7%</b>  | <b>31.2%</b>   | <b>21.9%</b>                   | <b>43.5%</b>  | <b>56.2%</b>  | <b>58.2%</b> | <b>15.7%</b> | <b>31.9%</b>  | <b>25.6%</b>              | <b>9.3%</b>  | <b>37.6%</b>  | <b>31.3%</b>  |             |  |
| <b>Полдник</b>                                    |   |              |                      |              |              |               |                |                                |               |               |              |              |               |                           |              |               |               |             |  |
| 401   | Оладьи "Домашние" со сгущенным молоком      | 100          | 26.04                | 10.90        | 11.9         | 57.3          | 379.9          | 0.15                           | 0.15          | 0.15          | 0.11         | 1.6          | 77.25         | 135.45                    | 1.3          | 0.01          | 23.6          | 0.40        |  |
| 377   | Чай с лимоном                               | 200          | 3.96                 | 0.26         | 0.06         | 15.22         | 62.46          | 0.00                           | 0.01          | 2.90          | 0.00         | 0.06         | 8.05          | 9.78                      | 0.02         | 0.00          | 5.24          | 0.87        |  |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   | <b>300</b>   | <b>30.00</b>         | <b>11.16</b> | <b>12.0</b>  | <b>72.5</b>   | <b>442.4</b>   | <b>0.15</b>                    | <b>0.16</b>   | <b>3.1</b>    | <b>0.1</b>   | <b>1.7</b>   | <b>85.3</b>   | <b>145.2</b>              | <b>1.3</b>   | <b>0.010</b>  | <b>28.8</b>   | <b>1.27</b> |  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>12.40%</b>        | <b>13.0%</b> | <b>18.9%</b> | <b>16.3%</b>  | <b>10.7%</b>   | <b>10.0%</b>                   | <b>4.4%</b>   | <b>12.2%</b>  | <b>13.8%</b> | <b>7.1%</b>  | <b>12.1%</b>  | <b>9.4%</b>               | <b>10.0%</b> | <b>9.6%</b>   | <b>7.1%</b>   |             |  |
| <b>Итого в день</b>                               |   |              | <b>56.72</b>         | <b>61.4</b>  | <b>277.9</b> | <b>2185.2</b> | <b>1.61</b>    | <b>1.37</b>                    | <b>62.8</b>   | <b>1.55</b>   | <b>11.59</b> | <b>372.5</b> | <b>923.6</b>  | <b>5.29</b>               | <b>0.029</b> | <b>246.19</b> | <b>14.25</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>63.02%</b>        | <b>66.7%</b> | <b>72.6%</b> | <b>80.3%</b>  | <b>115.1%</b>  | <b>85.6%</b>                   | <b>90%</b>    | <b>172%</b>   | <b>97%</b>   | <b>31.0%</b> | <b>77.0%</b>  | <b>37.8%</b>              | <b>29%</b>   | <b>82.1%</b>  | <b>79%</b>    |             |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 2

| №<br>реп.   | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |              | Энергетическая<br>ценность<br>(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  | Зеленый горошек                                     | 20              | 4.54                 | 1.30          | 0.01         | 6.52                                 | 63.20         | 0.16         | 0.04         | 0            | 0.002         | 1.82                      | 23.0          | 65.8          | 0.64         | 0.001        | 21.4          | 0.210        |
| 3   | Бутерброд с сыром и маслом 30/20/10                 | 60              | 22.35                | 4.38          | 7.70         | 9.24                                 | 125.60        | 0.08         | 0.00         | 0.02         | 0.00          | 0.00                      | 15.70         | 0.00          | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0.0,06       |
| 210   | Омлет натуральный с маслом сливочным                | 120             | 39.15                | 16.29         | 18.99        | 50.40                                | 256.23        | 0.11         | 0.27         | 0.32         | 0.04          | 1.94                      | 131.38        | 248.50        | 1.35         | 0.03         | 21.55         | 1.51         |
| ПР  | Кондитерское изделие                                | 20              | 10.00                | 0.40          | 0.40         | 9.80                                 | 44.40         | 0.04         | 0.02         | 10           | 0             | 0.20                      | 16.00         | 11.00         | 0            | 0            | 9.00          | 2.20         |
| 377   | Чай с лимоном                                       | 200             | 3.96                 | 0.26          | 0.06         | 15.22                                | 62.46         | 0.00         | 0.01         | 2.90         | 0.00          | 0.06                      | 8.05          | 9.78          | 0.02         | 0.00         | 5.24          | 0.87         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   | <b>420</b>      | <b>80.00</b>         | <b>22.63</b>  | <b>27.16</b> | <b>91.18</b>                         | <b>551.89</b> | <b>0.39</b>  | <b>0.34</b>  | <b>13.24</b> | <b>0.06</b>   | <b>4.02</b>               | <b>194.13</b> | <b>335.08</b> | <b>2.04</b>  | <b>0.04</b>  | <b>57.19</b>  | <b>4.79</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |                 |                      | <b>25.14%</b> | <b>29.5%</b> | <b>23.8%</b>                         | <b>20.3%</b>  | <b>27.9%</b> | <b>21.3%</b> | <b>18.9%</b> | <b>6.9%</b>   | <b>33.5%</b>              | <b>16.2%</b>  | <b>27.9%</b>  | <b>14.6%</b> | <b>37.0%</b> | <b>19.1%</b>  | <b>26.6%</b> |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |   |                 |                      |               |              |                                      |               |              |              |              |               |                           |               |               |              |              |               |              |
| 67  | Венегрет  | 60              | 8.70                 | 1.50          | 3.47         | 6.77                                 | 64.31         | 0.04         | 0.03         | 8.60         | 0.74          | 0.20                      | 23.39         | 34.04         | 0.01         | 0.04         | 15.61         | 0.70         |
| 113   | Суп лапша на м/б                                    | 250             | 16.38                | 5.71          | 9.77         | 23.67                                | 208.45        | 0.23         | 0.21         | 5.30         | 1.04          | 0.38                      | 43.80         | 95.75         | 0.13         | 0.00         | 18.30         | 1.25         |
| 295   | Котлеты "Куриные"                                   | 80              | 32.85                | 13.71         | 5.22         | 9.14                                 | 138.42        | 0.08         | 0.07         | 0.22         | 0.00          | 0.07                      | 12.63         | 84.58         | 1.05         | 0.03         | 14.62         | 1.70         |
| 171   | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                 | 180             | 14.42                | 6.88          | 7.03         | 38.78                                | 156.92        | 0.07         | 0.04         | 0.00         | 0.04          | 3.06                      | 21.74         | 188.44        | 1.07         | 0.00         | 125.34        | 4.26         |
| 345   | Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь) | 200             | 6.15                 | 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                                | 50              | 2.35                 | 3.30          | 0.60         | 17.10                                | 87.00         | 0.10         | 0.05         | 0.00         | 0.00          | 3.00                      | 17.50         | 79.00         | 1.50         | 0.00         | 11.75         | 0.98         |
| ПР  | Кондитерское изделие                                | 20              | 9.15                 | 0.40          | 0.40         | 9.80                                 | 44.40         | 0.04         | 0.02         | 10           | 0             | 0.20                      | 16.00         | 11.00         | 0            | 0            | 9.00          | 2.20         |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |   | <b>840</b>      | <b>90.00</b>         | <b>31.56</b>  | <b>26.51</b> | <b>125.99</b>                        | <b>782.84</b> | <b>0.56</b>  | <b>0.42</b>  | <b>26.62</b> | <b>1.84</b>   | <b>7.11</b>               | <b>139.06</b> | <b>496.11</b> | <b>3.87</b>  | <b>0.08</b>  | <b>196.32</b> | <b>11.24</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |                 |                      | <b>35.07%</b> | <b>28.8%</b> | <b>32.9%</b>                         | <b>28.8%</b>  | <b>40.1%</b> | <b>26.0%</b> | <b>38.0%</b> | <b>204.4%</b> | <b>59.2%</b>              | <b>11.6%</b>  | <b>41.3%</b>  | <b>27.6%</b> | <b>77.3%</b> | <b>65.4%</b>  | <b>62.4%</b> |
| <b>Полдник</b>                                    |   |                 |                      |               |              |                                      |               |              |              |              |               |                           |               |               |              |              |               |              |
|   | Блинчики с начинкой                                 | 100             | 26.04                | 0.40          | 0.40         | 9.80                                 | 44.40         | 0.04         | 0.02         | 10           | 0             | 0.20                      | 16.00         | 11.00         | 0            | 0            | 9.00          | 2.20         |
| 377   | Чай с лимоном                                       | 200             | 3.96                 | 0.26          | 0.06         | 15.22                                | 62.46         | 0.00         | 0.01         | 2.90         | 0.00          | 0.06                      | 8.05          | 9.78          | 0.02         | 0.00         | 5.24          | 0.87         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   | <b>340</b>      | <b>30.00</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>54.19</b>  | <b>53.7</b>  | <b>217.2</b>                         | <b>1334.7</b> | <b>0.95</b>  | <b>0.76</b>  | <b>39.9</b>  | <b>1.90</b>   | <b>11.13</b>              | <b>333.2</b>  | <b>831.2</b>  | <b>5.91</b>  | <b>0.114</b> | <b>253.51</b> | <b>16.03</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>60.22%</b> | <b>58.3%</b> | <b>56.7%</b>                         | <b>49.1%</b>  | <b>68.0%</b> | <b>47.3%</b> | <b>56.9%</b> | <b>211%</b>   | <b>92.7%</b>              | <b>27.8%</b>  | <b>69.3%</b>  | <b>42.2%</b> | <b>114%</b>  | <b>84.5%</b>  | <b>89%</b>   |

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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