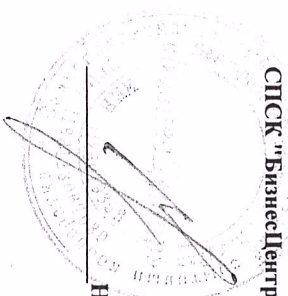


Согласовано:
Директор
ГБОУ «Алексеевская
общеобразовательная школа - интернат»



Бабушкин Г.А.

Утверждаю:
Генеральный директор
СПСК "БизнесЦентр"



Н.И.Фоминова

*Перспективное меню на 2023-2024 год
(Осенне-зимний период)*

*В Государственном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении
«Алексеевская общеобразовательная школа - интернат» Алексеевского района
Белгородской области*

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

Неделя: 1

понедельник

Сезон:
Возраст:

с 7 до 11 лет, 12 и старше

№ р-ц	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe						
Завтрак мясной																							
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,24	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18					
591	Гуляш мясной 90/30	120	45,68	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75					
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,37	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03					
377	Чай с лимонном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87					
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293					
Итого за завтрак мясной			70,00	15,32	20,7	76,3	553,1	0,28	0,12	6,58	0,039	2,52	45,8	158,5	2,15	2,554	30,9	3,13					
% от суточной нормы			17,02%	22,54%	19,92%	20,33%	20,28%	7,45%	9,40%	4,33%	21,03%	3,8%	13,21%	15,34%	2554,13%	10,30%	17,4%						
Обед (полноценный рацион питания)																							
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	7,50	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17					
96	Рассольник "Ленинградский" на м/б	250	13,85	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95					
266	Бифитекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	44,81	16,68	23,27	4,28	293,00	0,20	0,23	0,48	0,05	0,068	54,5	200,1	2,56	0,050	27,5	2,17					
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	13,80	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26					
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15					
ПР	Хлеб ржан-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78					
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			910	90,00	33,39	40,3	963,9	0,7	0,6	40,1	0,16	7,49	225	595,6	5,620	0,060	217,8	9,77					
% от суточной нормы			37,10%	43,81%	30,54%	35,44%	47,95%	35,00%	57,28%	17,59%	62,46%	18,7%	49,64%	40,14%	59,95%	72,61%	54,3%						
Полдник																							
ПР	Булочка сдобная	50	15,00	11,60	17,00	0,05	199,60	0,02	0,15	0,35	0,115	0,25	440,00	250,00	2,00	0,100	17,50	0,65					
966	Ряженка	200	18,00	5,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87					
Итого за Полдник			250	33,00	22,00	8,45	307,60	0,02	0,16	3,25	0,12	0,31	448,05	259,78	2,02	0,10	22,74	1,52					
% от суточной нормы			19,33%	23,91%	2,21%	11,31%	1,43%	10,00%	4,64%	12,78%	2,58%	37,34%	21,65%	14,41%	100,00%	7,58%	8,4%						
Итого в день			66,11	83,0	201,7	1824,6	0,98	0,84	49,9	0,31	10,33	718,5	1014,0	9,78	2,714	271,48	14,42						
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00						
% от суточной нормы			73,46%	90,3%	52,7%	67,1%	69,6%	52,5%	71,3%	35%	86%	59,9%	84,5%	69,9%	2714%	90,5%	80%						

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

вторник

Сезон:
 Возраст:

с 7 до 11 лет; 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe								
			Б	Ж	У	7	8	9													10	11	12	13	14	15	16	17
Итого за завтрак молочный																												
1	Завтрак молочный	25	6,40	1,25	9,50	43,00	0,01	0,01	0,16	0,01	0,03	51,16	36,50	0,16	0,00	5,66	0,03											
ПР	Сухое молоко	170	46,22	14,92	14,38	31,51	0,26	0,41	0,94	0,21	1,36	215,96	414,60	1,20	0,02	93,88	2,53											
222	Пудинг творожный	200	14,30	3,50	3,70	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48											
382	Каша с молоком	40	3,08	2,03	0,213	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293											
ПР	Хлеб пшеничный	435	70,00	21,70	18,3	569,9	0,35	0,43	3,28	0,26	2,723	375,05	646,93	2,37	0,024	124,34	3,34											
Итого за завтрак молочный																												
				24,11%	19,88%	20,79%	20,95%	25,33%	27,15%	4,69%	29,00%	31,3%	53,90%	16,93%	24,33%	41,45%	18,5%											
% от суточной нормы																												
Обед (полноценный рацион питания)																												
52	Салат из свежих с маслом растительным	100	8,32	1,43	5,08	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40											
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	13,62	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32										
268	Котлета " Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55386-2012)	100	47,22	18,50	25,86	325,81	0,225	0,15	0,54	0,099	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41											
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	8,20	4,44	6,44	251,82	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71											
699	Напиток апельсиновый	200	7,50	0,10	0	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60											
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78											
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293											
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																												
		910	90,00	31,57	41,2	944,5	0,47	0,34	39,6	0,24	3,9695	202,6	501,27	5,5	0,081	126	8,51											
% от суточной нормы																												
Полдник																												
ПР	Булочка сдобная	50	15,00	11,60	17,00	199,60	0,02	0,15	0,35	0,115	0,25	440,00	250,00	2,00	0,100	17,50	0,65											
ПР	Снежок	200	18,00	5,80	5,00	108,00	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87											
Итого за Полдник																												
		250	33,00	17,40	22,0	307,6	0,02	0,16	3,3	0,12	0,3	448,1	259,8	2,0	0,100	22,7	1,52											
% от суточной нормы																												
			19,33%	23,91%	2,21%	11,31%	1,43%	10,00%	4,64%	12,78%	2,58%	37,34%	21,65%	14,41%	100,00%	7,58%	8,4%											
Итого в день																												
			70,67	81,5	199,9	1822,0	0,84	0,93	46	0,62	7	1025,7	1407,9	9,9	0,205	273,20	13,37											
% от суточной нормы																												
			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00											
			78,52%	88,6%	52,2%	67,0%	60,1%	58,2%	65,9%	68%	58,4%	85,5%	117,3%	70,8%	205%	91,1%	74%											

среда

Неделя: 1

с 7 до 11 лет, 12 и старше

№ рец.	[Пример пищи, наименование блюда]	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe			
1		3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак мясной																				
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,22	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20			
291	Плов с птицей	240	45,63	22,35	26,13	47,23	513,57	0,81	0,79	4,29	0,46	0	44,29	301,65	0	64,39	2,77			
379	Кофейный напиток на молоке	200	12,05	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,293			
Итого за Завтрак мясной																				
			70,00	27,88	29,1	77,4	682,9	0,89	0,96	9,18	0,49	1,02	176,92	421,58	1,175	0,012	82,6			
			30,98%	31,6%	20,2%	25,1%	63,3%	60,2%	13,1%	54,8%	8,5%	14,7%	35,1%	8,4%	12,3%	27,5%	18,7%			
% от суточной нормы																				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	8,44	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,68	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25			
232	Рыба, запеченная с овощами	100	32,87	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,76	0,8	0,0	28,96			
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,11	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67			
699	Лимонный напиток	200	4,75	0,10	0,00	15,70	63,20	0,02	0,01	8,00	0,00	0,20	10,80	1,70	0,00	0,00	5,80			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,293			
ПР	Кондитерское изделие	40	10,01	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																				
			90,00	43,43	38,34	129,67	968,31	0,89	0,50	46,31	12,21	6,52	287,84	415,57	2,90	0,05	147,30			
			48,26%	41,7%	33,9%	35,6%	63,8%	37,6%	66,2%	1356,2%	54,4%	24,0%	34,6%	20,7%	48,2%	49,1%	36,5%			
% от суточной нормы																				
Поддник																				
ПР	Булочка сдобная	50	15,00	11,60	17,00	0,05	199,60	0,02	0,15	0,35	0,115	0,25	440,00	250,00	2,00	0,100	17,50			
966	Йогурт питьевой	200	18,00	5,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24			
Итого за Поддник																				
			250	33,00	17,40	22,0	8,5	307,6	0,0	0,2	3,3	0,1	448,1	259,8	2,0	0,1	22,7			
			19,33%	23,9%	2,2%	11,3%	1,4%	10,0%	4,6%	12,8%	2,6%	37,3%	21,6%	14,4%	100,0%	7,6%	8,4%			
% от суточной нормы																				
Итого в день																				
			88,71	89,4	215,6	1958,8	1,80	1,72	59	12,81	8	912,8	1096,93	6,1	0,161	252,63	11,45			
			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00			
			98,57%	97,2%	56,3%	72,0%	128,5%	107,8%	83,9%	142,4%	65%	76,1%	91,4%	43,5%	161%	84,2%	63,6%			
			98,57%	97,2%	56,3%	72,0%	128,5%	107,8%	83,9%	142,4%	65%	76,1%	91,4%	43,5%	161%	84,2%	63,6%			
% от суточной нормы																				

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

четверг

Неделя: 1

Возраст:

с 7 до 11 лет, 12 и старше

№ рач. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	Завтрак молочный	2	4,00				8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
338	Фрукт порционно	100	29,99	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	9,00	2,20	
15	Сыр твердо-выякий порционно с м.д.ж. 45%	25	16,00	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33
173	Каша маньяная молочная с маслом сливочным	250	17,30	9,13	15,62	67,87	448,62	0,17	0,23	4,19	0,046	1,62	184,50	248,25	0	0,000	72,25	1,63
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак молочный		615	70,00	17,61	24,8	106,0	717,8	0,25	0,34	17,85	0,12	2,94	433,88	411,36	1,06	0,053	95,24	5,31
% от суточной нормы			19,57%	26,9%	27,7%	26,4%	17,6%	21,5%	25,5%	13,7%	24,5%	36,2%	34,3%	7,6%	53,3%	31,7%	29,5%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	21,64	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,22	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	39,90	16,83	13,6	6,7	216,18	0,09	0,29	0,94	0,25	0,026	92,18	231,0	2,85	0,038	37,33	2,41
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,37	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,73	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	90,00	35,27	25,71	126,03	876,6	0,67	0,53	57,30	0,29	7,62	251,17	611,74	6,65	0,058	140,52	7,04
% от суточной нормы			39,19%	27,9%	32,9%	32,2%	48,0%	33,3%	81,9%	32,1%	63,5%	20,9%	51,0%	47,5%	58,0%	46,8%	39,1%	
Полдник																		
ПР	Булочка сдобная	50	15,00	11,60	17,00	0,05	199,60	0,02	0,15	0,35	0,115	0,25	440,00	250,00	2,00	0,100	17,50	0,65
966	Ряженка	200	18,00	5,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Полдник		250	33,00	17,40	22,00	8,45	307,60	0,02	0,16	3,25	0,12	0,31	448,05	259,78	2,02	0,10	22,74	1,52
% от суточной нормы			19,33%	23,9%	2,2%	11,3%	1,4%	10,0%	4,6%	12,8%	2,6%	37,3%	21,6%	14,4%	100,0%	7,5%	8,4%	
Итого за Обед			70,28	72,5	240,5	1902,0	0,94	1,04	78,40	0,53	10,86	1133,11	1282,9	9,728	0,211	258,50	13,87	
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
% от суточной нормы			78,09%	78,8%	62,8%	69,9%	67,1%	64,8%	112,0%	59%	90,5%	94,4%	106,9%	69,5%	211,3%	86,2%	77%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Район: Школа

Неделя: 2

вторник

Сезон:
 Возраст:

с 7 до 11 лет, 12 и старше

№ рец.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Завтрак молочный																								
ПР	Слушанное молоко	20	6,38	1,25	9,50	43,00	0,01	0,01	0,16	0,01	0,03	51,16	36,50	0,16	0,00	5,66	0,03							
222	Пудинг творожный	170	46,22	14,92	31,51	315,14	0,26	0,41	0,94	0,21	1,36	215,96	414,60	1,20	0,02	93,88	2,53							
382	Каваро с молоком	200	14,50	3,50	3,70	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,293	0,293							
Итого за завтрак молочный			70,00	21,70	18,29	569,95	0,35	0,43	3,28	0,26	2,72	375,05	646,83	2,37	0,02	124,34	3,34							
% от суточной нормы			24,11%	19,9%	20,8%	21,0%	25,3%	27,1%	4,7%	29,0%	22,7%	31,3%	53,9%	16,9%	24,3%	41,4%	18,5%							
Обед (полноценный рацион питания)																								
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	7,50	1,50	5,2	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,68	12,37	11,12	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37							
232	Биточки рыбные	90	29,68	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0,07	0,4	0,00	39,14	124,85	0,00	0,010	30,00	0,74							
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,11	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43						
699	Напиток апельсиновый	200	7,50	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60							
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	0,200	0,001	9,40	0,78							
ПР	Кондитерское изделие	40	11,39	0,65	3,8	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			94,00	31,59	34,6	138,0	923,4	0,83	0,55	38,8	12,09	6,557	293,70	519,3	2,47	158,01	6,56							
% от суточной нормы			35,11%	37,6%	36,0%	33,9%	59,2%	34,4%	55,4%	134,3%	54,6%	24,5%	43,3%	17,7%	21,7%	52,7%	36,4%							
Полдник																								
ПР	Булочка сдобная	50	15,00	11,60	17,00	0,05	199,60	0,02	0,15	0,35	0,115	0,25	440,00	250,00	2,00	0,100	17,50	0,65						
966	Ряженка	200	18,00	5,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,000	5,24	0,87							
Итого за Полдник			250	33,00	17,40	22,0	307,6	0,0	0,2	3,3	0,1	0,3	448,1	259,8	2,0	0,100	22,7	1,5						
% от суточной нормы			19,33%	23,9%	2,2%	11,3%	1,4%	10,0%	4,6%	12,8%	2,6%	37,3%	21,6%	14,4%	100,0%	7,6%	8,4%							
Итого в день			70,69	74,9	28,1	1800,9	1,20	1,15	45,3	12,47	9,59	1116,8	1425,9	6,86	0,146	305,09	11,42							
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00							
% от суточной нормы			78,55%	81,4%	59,0%	66,2%	86,0%	71,6%	64,7%	1385%	79,9%	93,1%	118,8%	49,0%	146%	101,7%	63%							

Неделя: 2

№ рел.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
71	Овощи порционно / огурец	40	9,22	0,44	0,08	1,52	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,20	0,40	
291	Плов с птицей	240	45,63	22,35	26,13	47,23	513,57	0,81	0,79	4,29	0,46	0	44,29	301,65	0	64,39	2,77	
379	Кофейный напиток на молоке	200	12,05	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,293	
Итого за завтрак мясной		520	70,00	27,99	29,10	77,82	685,24	0,90	0,99	15,91	0,85	2,87	194,4	439,34	1,39	0,02	88,59	3,58
			% от суточной нормы															
			31,10%															
Обед (полноценный рацион питания)																		
67	Винегрет овощной	100	11,06	2,500	5,783	11,28	107,18	0,067	0,05	14,333	1,233	0,333	38,98	56,73	0,017	0,067	26,017	1,167
88	Щи из свежей капусты на м/б	250	14,81	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49
293	Грица, порционная с овощами	120	45,87	33,09	27,34	8,82	414,37	0,09	0,00	0,05	81	0	102,2	249,19	0	38,07	3,04	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,37	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
699	Лимонный напиток	200	4,75	0,10	0,00	15,70	63,20	0,02	0,01	8,00	0,00	0,20	10,83	1,70	0,00	0,00	5,80	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,293	
Итого за обед (полноценный рацион питания)		930	90,00	49,64	44,3	117,5	1068,1	0,4	0,2	34,4	81,9	5,5	232,7	473,6	3,6	0,1	104,8	8,4
			% от суточной нормы															
			55,15%															
Полдник																		
ПР	Булочка сдобная	50	15,00	11,60	17,00	0,05	199,60	0,02	0,15	0,35	0,115	0,25	440,00	250,00	2,00	0,100	17,50	0,65
966	Снежок	200	18,00	5,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за полдник		250	33,00	17,40	22,0	8,5	307,6	0,02	0,16	3	0,1	0,3	448,1	259,8	2,0	0,10	22,7	1,52
			% от суточной нормы															
			19,33%															
Итого в день																		
			95,02															
			92,0															
			103,7%															
			105,58%															
			103,7%															
			75,8%															
			95,9%															
			82,9%															
			76,4%															
			92,12%															
			72,1%															
			72,9%															
			97,7%															
			50,1%															
			189%															
			72,0%															
			75%															

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

четверг

Сезон:
 Возраст:

с 7 до 11 лет, 12 и старше

№ рел.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe							
																					4,00	5	6	7	8	9	10
Завтрак молочный																											
338	Фрукт порционно	100	28,88	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30									
15	Сыр твердого-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	16,00	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33									
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	18,41	9,13	15,63	67,88	448,63	0,18	0,23	4,19	0,046	1,63	184,5	248,3	0	0,0	72,3	1,63									
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293									
Итого за завтрак молочный		615	70,00	18,11	24,6	104,3	711,2	0,25	0,35	67,85	0,11	2,94	451,88	423,36	1,23	0,053	101,24	3,41									
% от суточной нормы				20,12%	26,7%	27,2%	26,1%	18,0%	22,1%	96,9%	12,4%	24,5%	37,7%	35,3%	8,8%	53,3%	33,7%	19,0%									
Обед (полноценный рацион питания)																											
49	Салат "Витаминный"	100	9,01	1,56	12,03	8,78	149,70	0,050	0,050	20,66	0,00	2,5	32,8	33,9	0,50	0,002	16,63	0,56									
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	13,61	2,21	3,31	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00									
295	Котлета "Куриная"	100	44,7	13,71	5,2	9,1	138,42	0,81	0,07	0,21	0,001	0,067	12,6	84,6	1,05	0,040	14,6	1,70									
139	Рагу овощное	180	12,81	2,75	13,20	17,33	199,20	0,08	0,00	10,40	37,20	0,00	28,68	74,16	0,00	0,00	33,36	1,18									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,73	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66									
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,10	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78									
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,04	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293									
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	90,00	25,12	34,5	102,4	820,3	1,11	0,24	81,7	38,13	6,025333	170,0	341,8	4,39	0,05	105,1	6,17									
% от суточной нормы				27,91%	37,5%	26,7%	30,2%	79,2%	14,9%	116,7%	4236,4%	50,2%	14,2%	28,5%	31,3%	48,3%	35,0%	34,3%									
Полдник																											
ПР	Булочка сдобная	50	15,00	11,60	17,00	0,05	199,60	0,02	0,15	0,35	0,115	0,25	440,00	250,00	2,00	0,100	17,50	0,65									
966	Молорт питьевой	200	18,00	5,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87									
Итого за Полдник		250	33,00	17,40	22,00	8,45	307,60	0,02	0,16	3,25	0,12	0,31	448,05	259,78	2,02	0,10	22,74	1,52									
% от суточной нормы				19,33%	23,9%	2,2%	11,3%	1,4%	10,0%	4,6%	12,8%	2,6%	37,3%	21,6%	14,4%	100,0%	7,6%	8,4%									
Итого в день				60,63	81,1	215,2	1839,1	1,38	0,75	152,8	38,35	9,28	1069,9	1024,9	7,63	0,202	229,03	11,11									
Суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00									
% от суточной нормы				67,37%	88,1%	56,2%	67,6%	98,6%	46,9%	218,3%	4262%	77,3%	89,2%	85,4%	54,5%	202%	76,3%	62%									

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

Неделя: 2

пятница

Сезон:
 Возраст:

с 7 до 11 лет, 12 и старше

№ рел.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																		
131	Зеленый горошек	30	6,45	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	12,80	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	31,45	12,22	14,24	3,78	192,17	0,09	0,20	0,24	0,03	1,455	98,54	186,38	1,01	0,02	16,16	1,13
338	Фрукт порционно	100	12,59	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,000	15,00	0,30
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0,06	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	2,90	0,000	0,993	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за завтрак молочный			54,00	26,94	22	56	529,6	0,40	0,38	63,87	0,08	5,5	356,4	435,2	3,0	0,07	75,5	2,86
% от суточной нормы			29,94%	23,8%	14,7%	19,5%	28,7%	23,5%	91,2%	9,3%	45,7%	29,7%	36,3%	21,4%	67,4%	28,2%	15,9%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
0,00																		
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	7,39	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,22	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03
266	Бифитекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	44,81	16,68	23,27	4,28	293,00	0,20	0,23	0,48	0,05	0,068	54,5	200,1	2,56	0,050	27,5	2,17
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	13,80	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26
699	Напиток апельсиновый	200	7,50	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,80
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,43	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975
Пр	Хлеб пшеничный	50	3,85	2,53	0,267	16,400	78,133	0,033	0,017	0,733	0,000	1,167	6,667	21,667	0,013	0,002	0,000	0,367
Итого за обед (полноценный рацион питания)			93,00	90,00	38,22	123,3	990,8	0,9	0,60	38,7	0,1	8,585	265,2	726,3	7,0	0,073	247,2	11,57
% от суточной нормы			42,46%	41,7%	32,2%	36,4%	61,6%	37,6%	55,3%	13,4%	71,5%	22,1%	60,5%	50,0%	72,5%	82,4%	64,3%	
Полдник																		
Пр	Булочка сдобная	50	15,00	11,60	17,00	0,05	199,60	0,02	0,15	0,35	0,115	0,25	440,00	250,00	2,00	0,100	17,50	0,65
966	Ряженка	200	18,00	5,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за полдник			250	33	22,0	8,5	307,6	0,0	0,2	3,3	0,12	0,31	448,1	259,8	2,0	0,100	22,7	1,52
% от суточной нормы			19,33%	23,9%	2,2%	11,3%	1,4%	10,0%	4,6%	12,8%	2,6%	14,37	1069,6	1421,3	12,02	0,240	7,6%	8,4%
Итого в день			82,56	82,2	188,0	1828,0	1,29	1,14	105,8	0,32	14,37	1069,6	1421,3	12,02	0,240	7,6%	8,4%	15,95
Итого в день			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	18,00
Суточная норма			91,74%	89,3%	49,1%	67,2%	91,8%	71,1%	151,2%	35%	119,8%	89,1%	118,4%	85,8%	240%	115,1%	89%	

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.