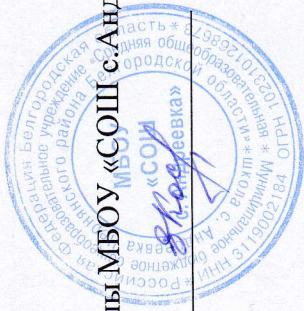


Утверждено:

Директор школы МБОУ «СОШ с. Андреевка»

Косинова Е.А.



## Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания

обучающихся школ Чернянского района

1-4 классы

2022-2023 учебный год

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак молочный</b>														
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0.40	0.40	9.80	44.40	0.04	0.02	10	0	0.20	16.00	11.00	0
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4.64	6.80	0.02	79.84	0.01	0.06	0.14	0.046	0.10	176.00	100.00	0.80
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7.23	9.81	28.80	232.41	0.22	0.20	1.30	0.080	0	142.58	222.38	0
382	Какао с молоком	200	3.50	3.70	25.50	149.30	0.06	0.01	1.60	0.040	0.40	102.60	178.40	1.00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>560</b>	<b>17.80</b>	<b>20.9</b>	<b>77.2</b>	<b>568.5</b>	<b>0.35</b>	<b>0.30</b>	<b>13.63</b>	<b>0.19</b>	<b>1.63</b>	<b>442.51</b>	<b>529.11</b>	<b>1.84</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0.94	7.22	5.27	89.82	0.03	0.03	12.4	0.001	1.5	19.7	20.3	0.3
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.90	1.31	5.60	37.79	0.06	0.07	15.50	0.071	0.30	28.20	18.90	0.20
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	200/10	4.84	3.10	16.90	114.86	0.21	0.07	7.00	0.001	0.20	42.10	142.50	0.90
268	Палочки мясные "Детские" запеченые (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	15.14	12.2	6.0	194.56	0.08	0.26	0.84	0.225	0.023	83.0	207.9	2.57
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.70	3.43	36.45	199.47	0.09	0.03	0.00	0.030	1.25	13.28	46.21	0.78
377	Чай с лимоном	200//4	0.26	0.06	15.22	62.46		0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.60	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>794</b>	<b>31.51</b>	<b>20.81</b>	<b>106.98</b>	<b>741.2</b>	<b>0.55</b>	<b>0.49</b>	<b>26.83</b>	<b>0.33</b>	<b>5.17</b>	<b>193.92</b>	<b>505.85</b>	<b>5.67</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
<b>*Итого за Обед (осенний период)</b>														

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

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак мясной</b>														
203/02 ОП	Яйцо отварное порционно / морковь тертая с	20/40	3.06	3.52	8.83	79.24	0.03	0.12	2.8	2.87	0.39	33.1	49.8	0.18

71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0.33	0.04	1.13	6.23	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.90	12.60	0.064
268	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в	90	16.65	23.28	4.29	293.23	0.203	0.14	0.48	0.045	0.011	54.51	200.14	2.565
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.70	5.37	36.68	209.85	0.03	0.02	0	0.04	0	14.9	79.4	0
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.15	1.30	0.030	0.06	120.40	90.0	1.10
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>520</b>	<b>25.88</b>	<b>31.6</b>	<b>71.2</b>	<b>672.4</b>	<b>0.31</b>	<b>0.33</b>	<b>5.37</b>	<b>0.12</b>	<b>1.03</b>	<b>202.08</b>	<b>399.45</b>	<b>3.740</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
<b>*Итого за Завтрак (осенний период)</b>														
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0.86	3.05	5.13	51.41	0.01	0.02	5.7	0.01	0.10	26.61	25.64	0.43
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200//10	6.90	6.950	18.760	165.190	0.180	0.170	4.220	0.820	0.300	34.700	75.880	0.100
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	18.18	10.86	1.87	177.98	0.18	0.15	2.37	0.028	0.30	77.50	37.59	0.8
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.29	7.06	22.21	165.54	0.16	0.13	0.73	0.080	1.5	42.54	97.8	0.299
349	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0.22		24.42	98.56			26.11			22.6	7.7	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>34.12</b>	<b>28.6</b>	<b>99.2</b>	<b>790.8</b>	<b>0.64</b>	<b>0.53</b>	<b>39.71</b>	<b>0.94</b>	<b>5.53</b>	<b>223.28</b>	<b>325.09</b>	<b>2.84</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак молочный</b>														
59	Салат из моркови с яблоком	60	0.64	0.10	5.11	23.9	0.03	0.02	2.63	0.02	1.494	14.4	20.39	0.13
	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0.10	0	14.3	57.60	0.01	0.01	2.5	0.08	0.090	3.6	2.9	0.01
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14.92	14.38	31.51	315.14	0.3	0.4	0.9	0.21	1.360	216.0	414.6	1.2
376	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	61.29	0	0.01	9.00	0.0001	0.045	5.25	8.24	0.008
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>490</b>	<b>17.88</b>	<b>14.7</b>	<b>79</b>	<b>520.4</b>	<b>0.33</b>	<b>0.46</b>	<b>15.65</b>	<b>0.31</b>	<b>3.922</b>	<b>244.52</b>	<b>463.42</b>	<b>1.36</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	60	0.77	2.04	2.26	30.48	0.02	0.02	19.95	0.01	0.079	25.7	13.6	0.17
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	60	0.30	2.00	1.60	25.60	0.06	0.04	12.40	0.00	1.50	28.20	32.30	0.30

82	Борщ со свежей капустой и картофелем с	200/10	1.89	2.43	9.34	66.79	0.05	0.05	16.3	0.59	0.20	38.57	45.64	0.58
291	Плов с птицей	240	22.36	26.14	47.23	513.58	0.82	0.79	4.30	0.46	0	44.29	301.66	0
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0.16	0.16	27.9	113.56	0.01	0.01	6.6	0.01	0.40	6.88	4.40	0.08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.60	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>29.37</b>	<b>31.4</b>	<b>112.8</b>	<b>851.6</b>	<b>1.04</b>	<b>0.95</b>	<b>40.2</b>	<b>1.06</b>	<b>5.433333</b>	<b>137.3</b>	<b>464.53</b>	<b>2.2</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные		
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN
			Б	Ж	У									
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак мясной</b>														
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0.40	0.3	10.3	45.5	0.04	0.02	5.00	0.01	0.2	19.00	11.00	0.030
268	Крокеты детские запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	12.11	9.77	4.81	155.65	0.06	0.21	0.68	0.200	0.02	66.37	166.34	2.05
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.70	3.43	36.45	199.47	0.09	0.03	0.00	0.030	1.25	13.28	46.21	0.78
377	Чай с лимоном	200/4	0.26	0.06	15.22	62.46		0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>584</b>	<b>20.50</b>	<b>13.8</b>	<b>79.9</b>	<b>525.6</b>	<b>0.22</b>	<b>0.28</b>	<b>9.16</b>	<b>0.235</b>	<b>2.46</b>	<b>112.0</b>	<b>250.7</b>	<b>2.89</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>

**Обед (полноценный рацион питания)**

* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная,	60	0.94	7.22	5.27	89.82	0.03	0.03	12.4	0.001	1.5	19.7	20.3	0.3
56	Салат из свежей капусты с зеленью	60	0.90	3.1	5.6	53.90	0.1	0.1	12.3	0.02	0.5	59.9	31.3	0.4228
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	200	2.08	4.9	13.6	106.95	0.10	0.059	12.8	0.03	0	20.2	56.8	0
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	16.68	23.3	4.3	293.37	0.20	0.236	0.5	0.05	0.0675	54.5	200.1	2.57
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.29	7.06	22.21	165.54	0.16	0.13	0.73	0.080	1.5	42.54	97.8	0.299
389	Сок фруктовый**	200	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	0.02	4.8	0	0	14.0	18.0	0.0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>780</b>	<b>28.62</b>	<b>39.2</b>	<b>93</b>	<b>838.5</b>	<b>0.7</b>	<b>0.6</b>	<b>31.7</b>	<b>0.17</b>	<b>5.40</b>	<b>211</b>	<b>484.6</b>	<b>4.527</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные		
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN
			Б	Ж	У									
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак молочный</b>														
131	Зеленый горошек	20	4.60	0.24	10.66	63.20	0.16	0.04	0	0.00	1.82	23.0	65.8	0.64
71	Холодная закуска: Овощи порционно /	40	0.44	0.08	1.52	8.56	0.027	0.032	9.73	0.36	1.88	24.4	30.4	0.28
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4.64	6.80	0.02	79.84	0.01	0.06	0.14	0.046	0.10	176.00	100.00	0.80

210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16.29	18.99	5.04	256.23	0.12	0.27	0.32	0.04	1.94	131.38	248.50	1.35
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0.40	0.4	9.8	44.4	0.04	0.02	10	0	0.20	16.00	11.00	0
376	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	61.29	0	0.01	9.00	0.0001	0.045	5.25	8.24	0.008
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>600</b>	<b>24.00</b>	<b>26.5</b>	<b>44.5</b>	<b>512.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>29.8</b>	<b>0.5</b>	<b>5.098</b>	<b>358.4</b>	<b>415</b>	<b>2.48</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0.86	3.05	5.13	51.41	0.01	0.02	5.7	0.01	0.10	26.61	25.64	0.43
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	12.60	13.30	27.90	281.70	0.19	0.13	0.36	0.02	0.06	34.48	134.10	1.52
295	Котлета "Куриная"	90	13.72	5.2	9.1	138.42	0.081	0.07	0.22	0.0009	0.0666	12.6	84.6	1.05
139	Капуста тушеная	150	2.77	4.84	10.78	97.76	0.64	0.13	0.16	0.025	0.010	73.05	54.00	3.5
345	Напиток фруктовый	200	0.10	0.10	15.36	62.74	0.01	0.02	2.6	0.018	0.04	43.0	6.8	0.1
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>810</b>	<b>34.71</b>	<b>27.2</b>	<b>95.1</b>	<b>764.1</b>	<b>1.04</b>	<b>0.43</b>	<b>9.6</b>	<b>0.08</b>	<b>3.609</b>	<b>209.10</b>	<b>385.7</b>	<b>7.8</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак молочный</b>														
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0.90	0.2	8.1	37.80	0.04	0.03	60.00	0.01	0.2	34.00	23.00	0.200
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4.64	6.80	0.02	79.84	0.01	0.06	0.14	0.046	0.10	176.00	100.00	0.80
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7.30	12.5	54.3	358.9	0.14	0.18	3.35	0.037	1.30	147.6	198.6	0



379	Кофейный напиток на молоке	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.15	1.30	0.030	0.06	120.40	90.0	1.10
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>560</b>	<b>18.04</b>	<b>22.4</b>	<b>91.5</b>	<b>639.6</b>	<b>0.25</b>	<b>0.43</b>	<b>65.38</b>	<b>0.12</b>	<b>2.59</b>	<b>483.33</b>	<b>428.93</b>	<b>2.11</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	60	0.77	2.04	2.26	30.48	0.02	0.02	19.95	0.01	0.079	25.7	13.6	0.17
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0.30	2.00	1.60	25.60	0.06	0.04	12.40	0	1.50	28.20	32.30	0.30
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1.77	2.65	12.74	81.89	0.05	0.05	19.00	0.74	0.1	43.11	48.75	1.3
261	Печень тушенная в соусе	90	12.96	13.2	5.7	193.98	0.2142	1.4346	4.1	5.2857	1.26	34.2	228.1	3
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.70	3.43	36.45	199.47	0.09	0.03	0.00	0.030	1.25	13.28	46.21	0.78
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0.22		19.43	78.60	0.01	0.02	25.2		0.2	22.5	7.7	0.1
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>780</b>	<b>25.62</b>	<b>22.0</b>	<b>102.8</b>	<b>711.6</b>	<b>0.53</b>	<b>1.63</b>	<b>61.3</b>	<b>6.06</b>	<b>7.643333</b>	<b>160.6</b>	<b>443.6</b>	<b>6.37</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>

Приложе

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак мясной</b>														
* 209/62	Яйцо отварное порционно / морковь тертая с	20/40	3.06	3.52	8.83	79.24	0.03	0.12	2.80	2.87	0.39	33.1	49.8	0.18
71	Холодная закуска: Овощи порционно /	40	0.44	0.08	1.52	8.56	0.027	0.032	9.73	0.36	1.88	24.4	30.4	0.28
280	Фрикадельки "Детские" запеченные под соусом	90	10.88	11.45	10.28	187.72	0.079	0.135	0.71	0.023	0.0225	31.98	125.21	1.63
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3.45	5.0	25.2	159.1	0.1	0.1	3.4	0.037	0	127.4	183.5	0
377	Чай с лимоном	200/4	0.26	0.06	15.22	62.46		0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>524</b>	<b>17.06</b>	<b>16.76</b>	<b>65.32</b>	<b>480.31</b>	<b>0.27</b>	<b>0.29</b>	<b>17.28</b>	<b>0.42</b>	<b>2.90</b>	<b>197.2</b>	<b>366.19</b>	<b>1.94</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
67	Винегрет овощной	60	1.50	3.47	6.77	64.31	0.04	0.03	8.6	0.74	0.2	23.39	34.0	0.01
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и	200/10	6.90	6.950	18.760	165.190	0.180	0.170	4.220	0.820	0.300	34.700	75.880	0.100
293	Птица, порционная запеченая	90	19.01	10.87	0.17	174.53	0.09	0.17	0.02	0	0	19.5	1.60	0
139	Капуста тушенная	150	2.77	4.84	10.78	97.76	0.64	0.13	0.16	0.025	0.010	73.05	54.00	3.5

349	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0.22		24.42	98.56			26.11			22.6	7.7	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>35.07</b>	<b>26.8</b>	<b>87.7</b>	<b>732.5</b>	<b>1.1</b>	<b>0.6</b>	<b>39.7</b>	<b>1.6</b>	<b>3.8</b>	<b>192.5</b>	<b>253.8</b>	<b>4.8</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные		
			Пищевые вещества (г)				В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN
Б	Ж	У	8	9	10	11								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак молочный</b>														
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0.40	0.3	10.3	45.5	0.04	0.02	5.00	0.01	0.2	19.00	11.00	0.030
	Молоко сгущенное порционно	30	1.50		11.40	51.60	0.01	0.08	0.20	0.01	0.04	61.4	43.8	0.2
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом	170	15.23	17.48	36.71	365.08	0.09	0.33	0.48	0.22	1.80	143.67	290.6	2.2
389	Сок фруктовый**	200	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	0.02	4.8	0	0	14.0	18.0	0.0
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>540</b>	<b>20.16</b>	<b>18.19</b>	<b>91.73</b>	<b>611.29</b>	<b>0.19</b>	<b>0.46</b>	<b>11.06</b>	<b>0.24</b>	<b>2.97</b>	<b>243.40</b>	<b>380.71</b>	<b>2.47</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная,	60	0.94	7.22	5.27	89.82	0.03	0.03	12.40	0.001	1.5	19.7	20.3	0.3
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.90	1.31	5.60	37.79	0.06	0.07	15.50	0.071	0.30	28.20	18.90	0.20
108	Суп картофельный с клецками	200	2.52	2.840	16.670	102.32	0.070	0.060	9.050	0.047	0.700	20.590	48.190	0.200
259	Жаркое по- домашнему	240	17.12	18.01	30.61	353.05	0.26	0.24	37.56	0.070	0.42	50.64	261.8	4.2
345	Напиток фруктовый	200	0.10	0.10	15.36	62.74	0.01	0.02	2.6	0.018	0.04	43.0	6.8	0.1
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>780</b>	<b>25.31</b>	<b>23.0</b>	<b>95.0</b>	<b>688.0</b>	<b>0.51</b>	<b>0.44</b>	<b>65.3</b>	<b>0.21</b>	<b>4.793</b>	<b>161.76</b>	<b>416.2</b>	<b>5.91</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные		
			Пищевые вещества (г)				В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN
Б	Ж	У	8	9	10	11								
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак мясной</b>														
* 198 ОП	Фасоль красная с растительным маслом	30	2.20	4.3	12.3	96.70	0.03	0.01	0.85	0.02	0.03	5.68	38.4	0.04
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0.33	0.04	1.13	6.23	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.90	12.60	0.064
279	Тефтели "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80/20	11.73	14.08	14.94	233.4	0.16	0.13	0.31	0.009	0.01	12.65	138.55	1.99
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.70	3.43	36.45	199.47	0.09	0.03	0.00	0.030	1.25	13.28	46.21	0.78
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0.40	0.4	9.8	44.4	0.04	0.02	10	0	0.20	16.00	11.00	0
382	Какао с молоком	200	3.50	3.70	25.50	149.30	0.06	0.01	1.60	0.040	0.40	102.60	178.40	1.00

ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>630</b>	<b>23.69</b>	<b>21.9</b>	<b>100.9</b>	<b>695</b>	<b>0.39</b>	<b>0.21</b>	<b>15.50</b>	<b>0.10</b>	<b>2.82</b>	<b>156.76</b>	<b>404.09</b>	<b>3.87</b>
			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
<b>% от суточной нормы</b>														
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
50	Салат из свеклы с сыром и маслом	60	2.70	4.70	4.31	70.34	0.01	0.046	5.70	0.02	0.10	97.02	65.56	0.43
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из	200//10	1.97	5.18	8.97	90.38	0.02	0.02	9.20	0.04	0.08	36.74	24.20	1.16
232	Рыба, запеченная под соусом	90	19.99	10.49	2.69	185.09	0.20	0.17	0.9	0.03	0.1125	37.49	112.59	0.25
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.29	7.06	22.21	165.54	0.16	0.13	0.73	0.080	1.5	42.54	97.8	0.299
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	0.06	0.02	20.73	83.34			2.50	0.0	0.20	4.00	3.30	0.08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>32.68</b>	<b>28.1</b>	<b>85.7</b>	<b>726.8</b>	<b>0.5</b>	<b>0.4</b>	<b>19.7</b>	<b>0.2</b>	<b>5.3</b>	<b>237.1</b>	<b>383.9</b>	<b>3.4</b>
<b>% от суточной нормы</b>			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак молочный</b>														
131	Зеленый горошек	20	4.60	0.24	10.7	63.2	0.16	0.04	0	0.00	1.82	23.0	65.8	0.64
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4.64	6.80	0.02	79.84	0.01	0.06	0.14	0.046	0.10	176.00	100.00	0.80
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16.29	19.0	5.0	256.23	0.12	0.27	0.32	0.04	1.944	131.38	248.5	1.35
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0.90	0.2	8.1	37.80	0.04	0.03	60.00	0.01	0.2	34.00	23.00	0.200
376	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	61.29	0	0.01	9.00	0.0001	0.045	5.25	8.24	0.008
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>580</b>	<b>28.66</b>	<b>26</b>	<b>52</b>	<b>560.9</b>	<b>0.35</b>	<b>0.42</b>	<b>70.05</b>	<b>0.09</b>	<b>5.0</b>	<b>375.0</b>	<b>462.9</b>	<b>3.0</b>



% от суточной нормы			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
Обед (полноценный рацион питания)			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	60	0.77	2.04	2.26	30.48	0.02	0.02	19.95	0.01	0.079	25.7	13.6	0.17
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	60	0.30	2.00	1.60	25.60	0.06	0.04	12.40	0.00	1.50	28.20	32.30	0.30
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	9.90	8.9	25.2	220.5	0.2	0.1	6.6	0.02	0	39.5	74.7	0
295	Котлеты "Куриные"	90	13.72	5.2	9.1	138.4	0.081	0.07	0.22	0.001	0.067	12.6	84.6	1.05
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6.57	4.19	32.32	193.27	0.06	0.03	0	0.03	2.55	18.12	157.03	0.89
389	Сок фруктовый**	200	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	0.02	4.8	0	0	14.0	18.0	0.0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>780</b>	<b>36.15</b>	<b>21.2</b>	<b>115.3</b>	<b>796.5</b>	<b>0.5</b>	<b>0.27</b>	<b>24.6</b>	<b>0.1</b>	<b>7.449933</b>	<b>131.7</b>	<b>447.1</b>	<b>3.5</b>
% от суточной нормы			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

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

ание 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
0	9.00	2.20
0.040	7.00	0.26
0.001	65.69	1.53
0.001	24.80	0.48
0.001	0.000	0.293
<b>0.045</b>	<b>106.49</b>	<b>4.76</b>
<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>

0.001	9.98	0.34
0.001	10.50	0.60
0.010	38.60	0.80
0.034	33.59	2.17
0.002	8.47	0.86
0.000	5.24	0.87
0.001	9.40	0.78
0.001	0.000	0.293
<b>0.049</b>	<b>105.80</b>	<b>6.37</b>
<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>

ание 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
0	16.2	0.76

0.001	4.20	0.18
0.045	27.51	2.17
0.0010	27.9	0.59
0.010	14.00	0.12
0.001	0.000	0.293
<b>0.058</b>	<b>73.6</b>	<b>3.35</b>
#REF!	#REF!	#REF!

0.010	12.9	0.84
0.001	14.510	0.990
0.0	26.07	0.82
0.001	33.06	1.19
0	3.0	0.66
0.001	9.40	0.78
0.001	0.000	0.293
<b>0.054</b>	<b>98.91</b>	<b>5.57</b>
#REF!	#REF!	#REF!

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
0.001	6.60	0.64
0.001	0.9	0.12
0.020	93.9	2.53
0	4.4	0.87
0.001	0.000	0.293
<b>0.023</b>	<b>105.78</b>	<b>4.46</b>
#REF!	#REF!	#REF!
0.03	9.00	0.28
0.00	18.60	0.50

0.009	19.78	1.03
0	64.39	2.77
0.010	3.60	0.95
0.001	9.40	0.78
0.001	0.000	0.293
<b>0.023</b>	<b>116</b>	<b>6.33</b>
#REF!	#REF!	#REF!

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18

0.00	12.00	2.30
0.027	26.87	1.74
0.002	8.47	0.86
0.000	5.24	0.87
0.001	0.000	0.293
<b>0.032</b>	<b>52.6</b>	<b>6.06</b>
#REF!	#REF!	#REF!

0.001	9.98	0.34
0.003	16.3	0.70
0	21.4	0.76
0.045	27.5	2.17
0.001	33.06	1.19
0.0	8.0	0.72
0.001	9.40	0.78
0.001	0.000	0.293
<b>0.051</b>	<b>115.6</b>	<b>6.61</b>
#REF!	#REF!	#REF!

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18

0.00	21.4	0.00
0.005	10.2	0.40
0.040	7.00	0.26

0.03	21.55	1.51
0	9.00	2.20
0	4.4	0.87
0.001	0.000	0.293
<b>0.078</b>	<b>52.2</b>	<b>5.53</b>
#REF!	#REF!	#REF!

0.010	12.9	0.84
0.03	20.32	1.57
0.036	14.6	1.70
0.017	27.75	1.09
0.001	4.30	1.60
0.001	9.40	0.78
0.001	0.000	0.293
<b>0.10</b>	<b>89.3</b>	<b>7.87</b>
#REF!	#REF!	#REF!

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
0.00	15.00	0.30
0.040	7.00	0.26
0.0	57.8	1.30

0.010	14.00	0.12
0.001	0.000	0.293
<b>0.053</b>	<b>93.80</b>	<b>2.27</b>
#REF!	#REF!	#REF!

0.03	9.00	0.28
0.00	18.60	0.50
0.003	22.44	0.80
0.0045	16.0	4.61
0.002	8.47	0.86
0.001	3	0.65
0.001	9.40	0.78
0.001	0.000	0.293
<b>0.01</b>	<b>77.9</b>	<b>8.49</b>
#REF!	#REF!	#REF!

ание 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18

0	16.2	0.76
0.005	10.2	0.40
0.090	17.07	1.60
0	55.1	0.30
0.000	5.24	0.87
0.001	0.000	0.293
<b>0.10</b>	<b>87.61</b>	<b>3.46</b>
#REF!	#REF!	#REF!

0.04	15.61	0.7
0.001	14.510	0.990
0	17.08	1.86
0.017	27.75	1.09

0	3.0	0.66
0.001	9.40	0.78
0.001	0.000	0.293
<b>0.1</b>	<b>87.3</b>	<b>6.4</b>
<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
0.00	12.00	2.30
0.001	6.8	0.04
0.008	48.51	1.31
0.0	8.0	0.72
0.001	0.000	0.293
<b>0.01</b>	<b>75.31</b>	<b>4.66</b>
<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
<i>0.001</i>	<i>9.98</i>	<i>0.34</i>
0.001	10.50	0.60
0.001	14.560	0.740
0.002	67.04	3.98
0.001	4.30	1.60
0.001	9.40	0.78
0.001	0.000	0.293
<b>0.01</b>	<b>105.80</b>	<b>8.00</b>
<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
<i>0.001</i>	<i>4.2</i>	<i>0.37</i>
0.001	4.20	0.18
0.030	20.29	1.73
0.002	8.47	0.86
0	9.00	2.20
0.001	24.80	0.48



0.001	0.000	0.293
<b>0.037</b>	<b>66.76</b>	<b>5.74</b>
#REF!	#REF!	#REF!

0.001	13.79	0.84
0.00	12.40	0.40
0.010	20.72	0.71
0.001	33.06	1.19
0.001	1.70	0.15
0.001	9.40	0.78
0.001	0.000	0.293
<b>0.0</b>	<b>91.1</b>	<b>4.4</b>
#REF!	#REF!	#REF!

вещества (мг)		
l	Mg	Fe
16	17	18
0.00	21.4	0.00
0.040	7.00	0.26
0.03	21.55	1.51
0.00	15.00	0.30
0	4.4	0.87
0.001	0.000	0.293
<b>0.07</b>	<b>69.4</b>	<b>3.24</b>

#REF!	#REF!	#REF!
0.03	9.00	0.28
0.00	18.60	0.50
0	21.8	0.30
0.036	14.6	0.30
0.0014	104.45	3.55
0.0	8.0	0.72
0.001	9.40	0.78
0.001	0.000	0.293
<b>0.042</b>	<b>176.9</b>	<b>6.44</b>
#REF!	#REF!	#REF!

ые для производства