

Утверждено:

Директор школы МБОУ «СОШ с. Андреевка»

Косинова Е.А.



Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания

обучающихся школ Чернянского района

5-11 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:

11-18 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	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 / 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%	25	5.80	8.50	0.03	99.80	0.01	0.08	0.18	0.058	0.13	220.00	125.00	1.00
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	9.04	12.26	36.00	290.51	0.28	0.25	1.63	0.100	0	178.23	277.98	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>615</b>	<b>20.76</b>	<b>25.1</b>	<b>84.4</b>	<b>646.5</b>	<b>0.41</b>	<b>0.36</b>	<b>13.99</b>	<b>0.22</b>	<b>1.66</b>	<b>522.16</b>	<b>609.71</b>	<b>2.04</b>
% от суточной нормы			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1.57	12.033	8.783	149.70	0.05	0.05	#####	0.002	2.5	32.833	33.9	0.5
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.50	2.18	9.33	62.98	0.10	0.12	25.83	0.118	0.50	47.00	31.50	0.33
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	250/15	6.22	3.99	21.73	147.71	0.27	0.09	9.00	0.001	0.26	54.13	183.20	1.16
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	16.83	13.6	6.7	216.18	0.09	0.29	0.94	0.25	0.026	92.18	231.0	2.85
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6.84	4.12	43.74	239.36	0.11	0.04	0.00	0.036	1.50	15.94	55.45	0.94
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>929</b>	<b>36.31</b>	<b>24.62</b>	<b>123.50</b>	<b>860.8</b>	<b>0.67</b>	<b>0.59</b>	<b>39.26</b>	<b>0.41</b>	<b>5.68</b>	<b>236.62</b>	<b>591.43</b>	<b>6.50</b>
% от суточной нормы			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
<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:

11-18 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 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	100	18.50	25.86	4.76	325.81	0.225	0.15	0.54	0.050	0.013	60.56	222.38	2.850
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4.44	6.44	44.02	251.82	0.04	0.02	0	0.05	0	17.9	95.3	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>560</b>	<b>28.47</b>	<b>35.2</b>	<b>79.0</b>	<b>747.0</b>	<b>0.34</b>	<b>0.35</b>	<b>5.42</b>	<b>0.13</b>	<b>1.04</b>	<b>211.12</b>	<b>437.56</b>	<b>4.025</b>
% от суточной нормы			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
<b>*Итого за Завтрак (осенний период)</b>														
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1.43	5.08	8.55	85.68	0.02	0.03	9.5	0.02	0.17	44.35	42.73	0.72
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	250/15	8.71	8.770	23.670	208.450	0.230	0.210	5.302	1.040	0.379	43.800	95.750	0.130
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20.20	12.07	2.08	197.75	0.20	0.17	2.63	0.031	0.30	86.11	41.76	0.8
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3.95	8.47	26.65	198.65	0.19	0.16	0.88	0.096	1.8	51.05	117.3	0.359
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>925</b>	<b>39.18</b>	<b>35.1</b>	<b>112.2</b>	<b>921.2</b>	<b>0.75</b>	<b>0.62</b>	<b>45.00</b>	<b>1.18</b>	<b>5.98</b>	<b>267.24</b>	<b>385.78</b>	<b>3.22</b>
% от суточной нормы			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

11-18 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	Р	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	100	1.06	0.17	8.52	39.85	0.05	0.02	4.38	0.02	2.490	24.0	33.98	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	200	17.55	16.92	37.07	370.75	0.3	0.5	1.1	0.25	1.600	254.1	487.8	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>560</b>	<b>20.94</b>	<b>17.4</b>	<b>88</b>	<b>592.0</b>	<b>0.40</b>	<b>0.53</b>	<b>17.57</b>	<b>0.35</b>	<b>5.158</b>	<b>292.22</b>	<b>550.17</b>	<b>1.36</b>
% от суточной нормы			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	100	1.28	3.4	3.767	50.80	0.033	0.033	33.25	0.017	0.131	42.83	22.7	0.283
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	100	0.50	3.33	2.67	42.67	0.10	0.07	20.67	0.002	2.50	47.00	53.83	0.50
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с	250/15	2.43	3.12	12.01	85.84	0.064	0.064	20.98	0.076	0.26	49.59	58.68	0.75



Полдник														
461	Йогурт фруктовый	150	4.50	4.20	18.00	127.80	0.07	0.14	1.94	0	0	100.8	156.74	0.76
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1.70	2.26	13.8	82.34	0.02	0.01	0	0.00	0.2	8.2	17.4	0
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

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 ценность	Витамины (мг)					Минеральные		
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	Е	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	30	6.90	0.36	15.99	94.80	0.24	0.06	0	0.003	2.73	34.5	98.7	0.96	
71	Овощи порционно / Помидор	50	0.55	0.10	1.90	10.70	0.034	0.040	12.17	0.45	2.35	30.5	38.0	0.35	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5.80	8.50	0.03	99.80	0.01	0.08	0.18	0.058	0.13	220.00	125.00	1.00	
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20.36	23.74	6.30	320.29	0.15	0.34	0.41	0.05	2.425	164.23	310.63	1.69	
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>665</b>	<b>29.34</b>	<b>33.0</b>	<b>46.2</b>	<b>599.0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.5</b>	<b>32.3</b>	<b>0.6</b>	<b>6.078</b>	<b>441.3</b>	<b>510</b>	<b>3.09</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)

52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1.43	5.08	8.55	85.68	0.02	0.03	9.5	0.02	0.17	44.35	42.73	0.72
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	210/50	14.50	15.40	33.10	329.00	0.21	0.15	0.41	0.02	0.067	42.66	161.00	1.88
295	Котлета "Куриная"	100	15.24	5.8	10.2	153.80	0.09	0.08	0.24	0.001	0.074	14.0	94.0	1.17
139	Капуста тушеная	180	3.32	5.81	12.94	117.31	0.77	0.16	0.16	0.03	0.010	87.66	64.80	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>920</b>	<b>39.26</b>	<b>32.9</b>	<b>106.9</b>	<b>880.6</b>	<b>1.20</b>	<b>0.50</b>	<b>13.5</b>	<b>0.09</b>	<b>3.691</b>	<b>251.03</b>	<b>449.8</b>	<b>8.6</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>

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

№ 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										
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%	25	5.80	8.50	0.03	99.80	0.01	0.08	0.18	0.058	0.13	220.00	125.00	1.00	
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	230	8.40	14.38	62.45	412.74	0.16	0.21	3.85	0.043	1.50	169.7	228.4	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 молочный</b>		<b>595</b>	<b>20.29</b>	<b>26.0</b>	<b>99.6</b>	<b>713.4</b>	<b>0.28</b>	<b>0.48</b>	<b>65.91</b>	<b>0.14</b>	<b>2.81</b>	<b>549.47</b>	<b>483.72</b>	<b>2.31</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	<i>Салат из капусты с огурцом</i>	100	1.28	3.4	3.767	50.80	0.033	0.033	33.25	0.017	0.131	42.83	22.7	0.283
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	100	0.50	3.33	2.67	42.67	0.10	0.07	20.67	0.002	2.50	47.00	53.83	0.50
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2.21	3.31	15.93	102.36	0.063	0.063	23.75	0.93	0.125	53.89	60.94	1.625
261	Печень тушеная в соусе	100	14.40	14.7	6.4	215.53	0.238	1.594	4.5	5.873	1.4	37.96	253.4	3
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.84	4.12	43.74	239.36	0.11	0.04	0.00	0.036	1.50	15.94	55.45	0.94
348	Напиток из яблоч 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>910</b>	<b>28.84</b>	<b>26.2</b>	<b>114.9</b>	<b>810.6</b>	<b>0.63</b>	<b>1.83</b>	<b>74.7</b>	<b>6.84</b>	<b>9.058333</b>	<b>196.6</b>	<b>511.9</b>	<b>7.35</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 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

11-18 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 мясной</b>														
209/02	<i>Яйцо отварное порционно / морковь тертая с</i>	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	Овоци порционно / Помидор	50	0.55	0.10	1.90	10.70	0.034	0.040	12.17	0.45	2.35	30.5	38.0	0.35
280	Фрикадельки "Детские" запеченные под соусом	100	12.09	12.73	11.43	208.58	0.088	0.15	0.79	0.025	0.025	35.54	139.13	1.81
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4.14	5.94	30.2	190.88	0.168	0.120	4.020	0.044	0	152.9	220.2	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>574</b>	<b>19.06</b>	<b>19.04</b>	<b>71.88</b>	<b>535.13</b>	<b>0.32</b>	<b>0.33</b>	<b>20.46</b>	<b>0.52</b>	<b>3.37</b>	<b>232.3</b>	<b>424.39</b>	<b>2.19</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	100	2.500	5.783	#####	107.18	0.067	0.05	14.333	1.233	0.333	38.98	56.73	0.017
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и	250/15	8.71	8.770	23.670	208.450	0.230	0.210	5.302	1.040	0.379	43.800	95.750	0.130
293	Птица, порционная запеченая	100	21.13	12.08	0.19	193.93	0.10	0.17	0.03	0	0	21.6	1.78	0
139	Капуста тушеная	180	3.32	5.81	12.94	117.31	0.77	0.16	0.16	0.03	0.010	87.66	64.80	3.5
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	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>925</b>	<b>40.55</b>	<b>33.1</b>	<b>99.3</b>	<b>857.5</b>	<b>1.3</b>	<b>0.6</b>	<b>46.5</b>	<b>2.3</b>	<b>4.1</b>	<b>234.0</b>	<b>307.3</b>	<b>4.9</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

Неделя: 2

Возраст:

11-18 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	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 сливочным	200	17.92	20.56	43.19	429.51	0.11	0.39	0.56	0.26	1.80	169.02	341.9	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>570</b>	<b>22.84</b>	<b>21.28</b>	<b>98.21</b>	<b>675.71</b>	<b>0.21</b>	<b>0.52</b>	<b>11.15</b>	<b>0.28</b>	<b>2.97</b>	<b>268.75</b>	<b>431.98</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,	100	1.57	12.033	8.783	149.70	0.05	0.05	#####	0.002	2.5	32.833	33.9	0.5
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1.50	2.18	9.33	62.98	0.10	0.12	25.83	0.118	0.50	47.00	31.50	0.33
108	Суп картофельный с клецками	250	3.15	3.550	20.838	127.90	0.088	0.075	11.313	0.059	0.875	25.738	60.238	0.250
259	Жаркое по-домашнему	280	19.98	21.01	35.71	411.89	0.31	0.28	43.82	0.082	0.49	59.08	305.5	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>910</b>	<b>29.39</b>	<b>27.5</b>	<b>108.0</b>	<b>797.6</b>	<b>0.61</b>	<b>0.55</b>	<b>84.2</b>	<b>0.28</b>	<b>5.238</b>	<b>194.15</b>	<b>484.5</b>	<b>6.09</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

Неделя: 2

Возраст:

11-18 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 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)	90/25	13.49	16.19	17.18	268.4	0.184	0.149	0.36	0.009	0.01	14.55	159.33	2.29
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6.84	4.12	43.74	239.36	0.11	0.04	0.00	0.036	1.50	15.94	55.45	0.94
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>675</b>	<b>26.59</b>	<b>24.7</b>	<b>110.5</b>	<b>770</b>	<b>0.43</b>	<b>0.23</b>	<b>15.55</b>	<b>0.11</b>	<b>3.07</b>	<b>161.32</b>	<b>434.12</b>	<b>4.33</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)**

50	Салат из свеклы с сыром и маслом	100	4.50	7.83	7.18	117.23	0.017	0.077	9.50	0.03	0.17	161.70	109.27	0.72
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из	250/15	2.44	6.41	11.11	111.89	0.03	0.03	11.39	0.05	0.10	45.49	29.96	1.44
232	Рыба, запеченная под соусом	100	22.21	11.65	2.99	205.65	0.23	0.19	1.1	0.03	0.125	41.65	125.10	0.27
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3.95	8.47	26.65	198.65	0.19	0.16	0.88	0.096	1.8	51.05	117.3	0.359
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	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>925</b>	<b>37.83</b>	<b>35.1</b>	<b>95.5</b>	<b>848.9</b>	<b>0.6</b>	<b>0.5</b>	<b>25.9</b>	<b>0.2</b>	<b>5.7</b>	<b>323.2</b>	<b>465.5</b>	<b>4.1</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 10)**

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак молочный</b>														
131	Зеленый горошек	30	6.90	0.36	15.99	94.80	0.24	0.06	0	0.003	2.73	34.5	98.7	0.96
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5.80	8.50	0.03	99.80	0.01	0.08	0.18	0.058	0.13	220.00	125.00	1.00
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20.36	23.74	6.30	320.29	0.15	0.34	0.41	0.05	2.425	164.23	310.63	1.69





ение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
0	9.00	2.20
0.050	8.75	0.33
0.001	82.11	1.91
0.001	24.80	0.48
0.001	0.000	0.293
<b>0.056</b>	<b>124.66</b>	<b>5.21</b>
<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
0.00	16.63	0.57
0.002	17.50	1.00
0.013	49.63	1.03
0.038	37.33	2.41
0.002	10.16	1.03
0.000	5.24	0.87
0.001	9.40	0.78
0.001	0.000	0.293
<b>0.056</b>	<b>129.26</b>	<b>7.42</b>
<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
0	16.2	0.76
0.001	4.20	0.18
0.050	30.56	2.41
0.0012	33.5	0.71
0.010	14.00	0.12
0.001	0.000	0.293

<b>0.064</b>	<b>82.2</b>	<b>3.71</b>
<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
0.017	21.5	1.40
0.001	18.300	1.250
0.0	28.96	0.91
0.001	39.67	1.43
0	3.0	0.66
0.001	9.40	0.78
0.001	0.000	0.293
<b>0.061</b>	<b>120.78</b>	<b>6.72</b>
<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
0.001	6.60	1.07
0.001	0.9	0.12
0.020	110.5	2.98
0	4.4	0.87
0.001	0.000	0.293
<b>0.023</b>	<b>122.35</b>	<b>5.33</b>
<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
<i>0.05</i>	<i>15.00</i>	<i>0.47</i>
0.003	31.00	0.83
0.011	25.43	1.32

0	75.12	3.23
0.010	3.60	0.95
0.001	9.40	0.78
0.001	0.000	0.293
<b>0.027</b>	<b>145</b>	<b>7.41</b>
#REF!	#REF!	#REF!

0.003	16.50	1.88
0.001	5.8	1.60

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
0.00	12.00	2.30
0.030	29.86	1.93
0.002	10.16	1.03
0.000	5.24	0.87
0.001	0.000	0.293
<b>0.035</b>	<b>57.3</b>	<b>6.43</b>
#REF!	#REF!	#REF!
0.002	16.63	0.567
0.005	27.2	1.17
0	26.7	0.95
0.050	30.6	2.41
0.001	39.67	1.43
0.0	8.0	0.72
0.001	9.40	0.78
0.001	0.000	0.293
<b>0.059</b>	<b>141.5</b>	<b>7.75</b>
#REF!	#REF!	#REF!

0.007	15.67	0.16
0	3.0	0.20
0.001	3	0.65

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
<i>0.002</i>	<i>32.1</i>	<i>0.006</i>
0.006	12.75	0.50
0.050	8.75	0.33
0.04	26.94	1.89
0	9.00	2.20
0	4.4	0.87
0.001	0.000	0.293
<b>0.097</b>	<b>61.8</b>	<b>6.08</b>
#REF!	#REF!	#REF!

0.017	21.5	1.40
0.05	24.60	1.77
0.040	16.2	1.89
0.017	33.30	1.31
0.001	4.30	1.60
0.001	9.40	0.78
0.001	0.000	0.293
<b>0.13</b>	<b>109.3</b>	<b>9.04</b>
#REF!	#REF!	#REF!

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
0.00	15.00	0.30
0.050	8.75	0.33
0.0	66.5	1.50
0.010	14.00	0.12

0.001	0.000	0.293
<b>0.063</b>	<b>104.22</b>	<b>2.53</b>
#REF!	#REF!	#REF!
<i>0.05</i>	<i>15.00</i>	<i>0.47</i>
0.003	31.00	0.83
0.004	28.05	1.00
0.0050	17.7	5.12
0.002	10.16	1.03
0.001	3	0.65
0.001	9.40	0.78
0.001	0.000	0.293
<b>0.02</b>	<b>99.3</b>	<b>9.71</b>
#REF!	#REF!	#REF!

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
<i>0</i>	<i>16.2</i>	<i>0.76</i>
0.006	12.75	0.50
0.100	18.96	1.78
0	66.12	0.36
0.000	5.24	0.87
0.001	0.000	0.293
<b>0.11</b>	<b>103.07</b>	<b>3.80</b>
#REF!	#REF!	#REF!

0.067	26.017	1.167
0.001	18.300	1.250
0	18.98	2.06
0.017	33.30	1.31
0	3.0	0.66
0.001	9.40	0.78
0.001	0.000	0.293
<b>0.1</b>	<b>109.0</b>	<b>7.5</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	57.07	1.54
0.0	8.0	0.72
0.001	0.000	0.293
<b>0.01</b>	<b>83.87</b>	<b>4.89</b>
<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
0.00	16.63	0.57
0.002	17.50	1.00
0.001	18.200	0.925
0.002	78.22	4.65
0.001	4.30	1.60
0.001	9.40	0.78
0.001	0.000	0.293
<b>0.01</b>	<b>127.62</b>	<b>9.25</b>
<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
0.001	4.2	0.37



0.001	4.20	0.18
0.035	23.33	1.99
0.002	10.16	1.03
0	9.00	2.20
0.001	24.80	0.48
0.001	0.000	0.293
<b>0.042</b>	<b>71.49</b>	<b>6.18</b>
#REF!	#REF!	#REF!

0.002	22.98	1.40
0.002	15.35	0.49
0.011	23.03	0.79
0.001	39.67	1.43
0.001	1.70	0.15
0.001	9.40	0.78
0.001	0.000	0.293
<b>0.0</b>	<b>112.1</b>	<b>5.3</b>
#REF!	#REF!	#REF!

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18

0.002	32.1	0.006
0.050	8.75	0.33
0.04	26.94	1.89

0.00	15.00	0.30
0	4.4	0.87
0.001	0.000	0.293
<b>0.09</b>	<b>87.2</b>	<b>3.68</b>
<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>

0.05	15.00	0.47
0.003	31.00	0.83
0	27.3	0.30
0.040	16.2	0.38
0.002	125.34	4.26
0.0	8.0	0.72
0.001	9.40	0.78
0.001	0.000	0.293
<b>0.047</b>	<b>217.3</b>	<b>7.56</b>
<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>