

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Сосновоборская средняя школа

Утверждаю

Директор МКОУ Сосновоборской СШ

Юрлапова Ю.В.



МЕНЮ

ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

(Возрастная категория: 7 – 11 лет)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
понеделник

Рацион: Образовательные учреждения
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			4	5	5	6	6	7														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,00 ₂	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12			
71,13	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53			
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40			
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9		0	8,00	26,00	0,005	0,002	52,40	0,001	0,00	0,44			
Итого за завтрак			15,35	15,68	81,06	508,20	0,36	0,46	14,13	0,10	0,16	318,78	259,40	0,10	0,02	269,18	0,34	32,99	1,49			
Обед (полноценный рацион питания)																						
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60			
50,08* ₃	Салат из свежих с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83			
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками ржаными на бульоне	200/10	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41			
333,56	Котлета куриная запеченая с овощами	100	15,2	5,8	10,2	151,3	0,09	0,08	0,24	0	0,0	14	94		0,013		0,04	16,2	1,4			
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,08			
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0,00	0,45	0	1,7	0,15			
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95			
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,0			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,69	15,8	113,09	707,71	0,55	0,3	23,63	0,046	0,51	149,87	394,78	0,107	0,04	214,6	0,348	122,09	4,6			
Итого за Обед (зимний период)			30,08	17,23	115,84	737,38	0,5	0,3	15,6	0,09	0,51	159,39	422,63	0,115	0,063	212,8	0,348	113,43	4,8			
Итого в день			45,43	32,91	197	1246	0,86	0,73	29,7	0,19	0,67	478,2	682,03	0,215	0,083	482	0,69	146,4	6,326			
Суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,00	250	12,00			
% от суточной нормы			59%	42%	59%	53%	72%	52%	50%	27%	67%	43%	62%	7%	28%	44%	69%	59%	53%			

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

Сезон: осенне-весенний

вторник

7-11 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			4	5	5	6	8	9														
Завтрак																						
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,50	0,10		
345,01	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,030	0,04	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,010	12,0	0,40		
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0,00	0,00	0	0,000	0	0	0,4		0	0,25	71,15	0		0,06		
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0	0	8,0	26,0	0,005	0,002	52,4	0,001	0,0	0,44		
Итого за Завтрак			12,94	10,52	76,92	423,5	0,3	0,08	0,98	0,13	0,04	0,04	110,6	255,6	0,018	0,265	155,3	0,011	15,5	1		

Обед (полноценный рацион питания)

53,25	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28
*0,09 3,П	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,070	1,1	0,050	0	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,80
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной и/с.	200/10	5,1	4,16	19,1	136,30	0,07	0,07	0,96	0,048	0,02	0,2	24,82	64,15	0,006	0,012	7,5	0,021	8,73	0,91
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	11,12	7,11	15,22	129,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	0	22,6	7,7	0	0	0,450	0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,0
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			22,79	23,91	101,7	632,18	0,47	0,38	6,74	0,17	0,54	0,54	272	537,7	0,16	0,032	119,7	0,74	155,7	6,75
Итого обед (зимний период)			23,69	23,22	109,19	665,6	0,5	0,43	6,81	1,2	0,54	0,54	315,71	571,6	0,21	0,035	111,8	0,27	168,04	7,27
[того в день			36,63	33,74	186,11	1089,14	0,8	0,438	7,79	1,33	0,54	0,54	426,31	827,2	0,228	0,3	267,1	0,28	183,5	8,27
уточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1,0	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			48%	43%	56%	46%	67%	31%	13%	190%	55%	39%	75%	8%	100%	24%	28%	28%	73%	69%

Иммерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 ион: Образовательные учреждения

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

среда

Возраст:

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг/мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
1,06	Салат «Петрушка» из моркови с сыром	60	0,66	0,07	9,09	38,55	0,03	0,030	11,0	0,003	0	25,6	25,45	0,003	0,05	10,70	0,020	7,15	0,34	
6.3.П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	25,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0,00	15,00	10,2	0,06	0,02	86,46	0,0	6,6	0,75	
5	Каша манная	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,1	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,5	0,025	0,02	83,48	0,09	26,14	0,41	
407	Сок фруктовый	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0,0	4,0	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15	
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0,0	8,0	26,0	0,005	0,0020	52,4	0,001	0,0	0,44	
ого за завтрак			10,88	12,09	80,56	463,2	0,17	0,28	14,47	0,036	0,07	225,4	179,3	0,033	0,072	147,03	0,111	34,99	1,34	
уюо завтрак (зимний период)			10,26	12,2	77,01	450,13	0,16	0,27	5,77	0,034	0,07	214,8	164	0,09	0,042	222,8	0,111	34,44	1,75	
Зобед (полноценный рацион питания)																				
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52	
24,47	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными	200/50	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40	
33,10	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70	
0,02	Гороховое пюре	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,020	65,5	0,08	42,00	0,98	
49,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66	
037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95	
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,0	
ого за Обед (полноценный рацион питания)			38,25	28,77	124,11	917,8	0,672	0,4	20,64	0,098	0,5	190,6	402,32	0,227	0,854	149,6	0,6	165,7	6,42	
ого в день			48,51	40,97	201,12	1368	0,832	0,67	26,41	0,132	0,57	405,4	566,32	0,317	0,9	372,4	0,711	200,14	8,17	
точная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0	
от суточной нормы			63%	52%	60%	58%	69%	48%	44%	19%	57%	37%	51%	10%	30%	34%	71%	80%	68%	

ИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 ацион: Образовательные учреждения

Сезон: осенне-весенний

четверг

7-11 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ 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	Д	Са	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3.01	Фрукт порционно Яблоко	120	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10	0	0	16	11	0,0	0,00	1,7	0	5	0,12
223,28	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,9	14,38	31,5	307,3	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	216,0	384,0	0,041	0,03	181,9	0,001	93,9	1,53
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,00	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20
того за Завтрак																			
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29
2.3 * ЗП	Салат "Витаминный" (капуста консервированная, горошек) заправленный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,0
того за Обед (полноценный рацион питания)																			
того обеда (зимний период)																			
того в день																			
точная норма																			
от суточной нормы																			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Район: Образовательные учреждения

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

7-11 лет

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12		
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,4	8,3	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,80	98,33	127,3	0,06	0,027	20,29	0,21	17,13	0,19		
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57,54	0,0	0,01	2,9	0,000	0,0	5,25	8,24	0,60	0,0	15,83	0,1	4,4	0,87		
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0,0	8,0	26,0	0,005	0,002	52,40	0,0010	0,0	0,44		
Итого за завтрак			15,02	9,07	47,58	329,37	0,15	0,47	14,17	0,02	1,8	127,6	172,6	0,66	0,03	90,22	0,285	26,53	1,62		
Обед (полноценный рацион питания)																					
4,19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,027	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59		
20,08 *	Салат из свежых заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80		
99,54	Суп овощной "Летний" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88		
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93		
407	Сок фруктовый	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,00	43,0	6,8	0,003	0,0	9,99	0,0	4,30	0,60		
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95		
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,0		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,67	26,53	95,52	672,35	0,93	0,75	37,91	0,066	0,09	190,8	458,40	0,13	0,07	129,19	0,102	122,36	6,82		
Итого обед (зимний период)			30,7	28,0	95,8	686,8	0,9	0,7	36,6	0,05	0,09	189,9	461,5	0,1	0,4	137,4	0,1	120,2	7,0		
Итого в день			82,6	59,8	277,8	1913,0	1,4	1,6	82,2	0,5	2,0	691,6	1086,4	1,8	1,5	689,5	0,6	245,6	13,0		
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250	12,0		
% от суточной нормы			107,0	95,7	92,9	96,4	115,0	113,0	137,0	67	202,0	93,0	99,0	60,0	49,0	63,0	58	98,3	108		
			%	%	%	%	%	%	%	%	0%	%	%	%	%	%	%	%	%		

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Район: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

полсфелмен, недриш 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	Д	Са	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,00	0	15,00	10,20	0,06	0,02	86,46	0,0	6,60	0,75	
5,12	Запеканка творожно рисовая	170	15,23	17,5	36,7	355,9	0,09	0,3	0,48	0,22	0,04	143,7	290,6	0,2	0,00	6,8	0,04	48,5	1,31	
33	Хлеб пшеничный	40	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,01	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,6	141,28	0,04	0,15	1,30	0,030	0,03	120,40	90,0	0,2	0,25	187,9	0,1	14,00	0,12	
того за Завтрак																				
Обед (полноценный рацион питания)																				
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29	
7 *ЗП	Салат Витаминный	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	23	0,0	0,00	29,4	43,3	0,0	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65	
5236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне со сметаной	200/10	1,77	2,65	12,7	78,71	0,05	0,05	19,0	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80	
255	Печень по-строгановски	100	13,08	6,48	7,75	141,99	0,2	1,39	19,8	0,04	0,72	18,17	227,52	0,13	0,23	166,20	0,014	15,83	4,61	
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,4	190,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09	
107,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,2	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95	
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,1	6,5	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,0	
того за Обед (полноценный рацион питания)																				
того за Обед (зимний период)																				
того в день																				
очная норма																				
ит суточной нормы																				

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Образовательные учреждения

Сезон: осенне-весенний

вторник

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,50	0,10	
173	Каша рисовая вязкая	200	7,76	10	43,52	296,0	0	0	0,86	0	0	195,16	0	0	0	0	0	0	0,62	
382	Какао с молоком	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	2,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0,07	4,4	0,87	
0,33	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0,0	0,44	
Итого за завтрак			27,48	16,30	77,71	594,94	0,23	0,21	4,98	0,39	0,48	55,07	292,83	0,81	0,76	155,18	0,26	59,92	4,08	
Обед (полноценный рацион питания)																				
0,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80	
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0	0	15,78	0	0,0	51,25	0	0	0	0	0	22,13	0,83	
273,07	Котлеты рыбные запеченные под сметано-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19	
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95	
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,1	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,0	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,7	28,3	108,5	722,5	0,34	0,30	8,6	0,26	3,46	201,8	276,1	0,3	0,7	160,9	0,42	84,4	4,24	
Итого в день			76,9	68,4	298,3	2083,3	1,0	0,9	29,9	0,8	4,2	593,8	1107,8	1,2	1,5	549,3	0,7	270,3	12,4	
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	3,00	3,00	1100	1,0	250	12,0	
% от суточной нормы			100,0%	87,0%	89,0%	98,0%	82,0%	66,0%	50,0%	109,0%	42,0%	54,0%	101,0%	40,0%	50,0%	50,0%	68,0%	108,1%	103,0%	0%

среды, нерасп. 2

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б		Ж			У	B1	B2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe						
			4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
1	2	3	2,3	2,9	0,0	36,40	0,00	0,03	0,1	0,1	0	88	50	0,0	0,01	8,8	0,000	3,5	0,1								
Завтрак молочный																											
3.01	Сыр порционно	15	2,3	2,9	0,0	36,40	0,00	0,03	0,1	0,1	0	88	50	0,0	0,01	8,8	0,000	3,5	0,1								
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,0	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,50	0,025	0,02	83,48	0,090	26,14	0,41								
648	Кисель	200	0,03	0,02	18,6	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08								
5,00	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0	10,5	47,4	0,0	0,0	0,0	0,00	14,1	1,20								
Итого за завтрак																											
			18,16	20,87	88,9	612,35	0,28	0,37	1,55	0,137	0,10	330,14	309,01	0,09	0,06	187,36	0,11	55,63	2,39								
Обед (полноценный рацион питания)																											
50,08	Салат из свежкл с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83								
140,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,9	8,9	25,2	214,2	0,2	0,1	6,6	0,02	0,022	39,5	74,7	0,006	0,012	7,5	0	21,8	0,3								
288,38	Птица, порционная запеченная	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3								
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,1	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98								
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,2	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87								
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95								
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,1	6,5	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,0								
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																											
			45,61	29,06	108,53	880,58	0,77	0,46	14,8	0,11	0,522	218,56	507,73	0,183	0,104	142,71	0,31	141,37	6,24								
Итого в день																											
			63,77	49,93	197,51	1492,93	1,05	0,83	16,4	0,247	0,622	548,7	816,74	0,273	0,164	330,07	0,42	197	8,63								
суточная норма																											
			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,0								
% от суточной нормы																											
			83%	63%	59%	64%	88%	59%	27%	35%	62%	50%	74%	9%	5%	30%	42%	79%	72%								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

ацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

Возраст:

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	Д	Са	Р	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
28,01	Фрукт порц. яблоко	100-120	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16	11	0,0	0,00	1,7	0,	5	0,12
2,47	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03		0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	8,47	0,09
303,16	Какао с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0,0	0,44
Итого за Завтрак			14,14	7,35	90,79	463,09	0,21	0,21	12,18	0,063	0,072	157,7	173,21	0,21	0,3	335,81	0,18	27,47	0,77
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60
7 * ЗП	Салат "Витаминный" (капуста консервированная, М. геркулес заправленный растительным маслом)	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,0	7,6	0,7
04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,89	6,59	13,5	159,8	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделями	230	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	9,7	0,090	0,03	33,37	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	36,69	1,61
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,01
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			23,62	23,66	91,96	701,3	0,58	0,43	28,38	0,23	0,77	132,47	295,5	0,12	0,6	160,76	0,19	133,18	5,37
Итого за Обед (зимний период)			24,92	23,06	97,5	723,7	0,57	0,39	37,78	0,23	0,77	105,57	317,7	0,12	0,64	201,7	0,19	118,18	5,47
Итого в день			39,06	30,41	188,29	1186,8	0,78	0,6	50	0,3	0,84	263,27	491	0,33	0,94	537,5	0,37	145,7	6,24
Уточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00
от суточной нормы			51%	38%	6%	51%	65%	43%	83%	43%	84%	24%	45%	11%	31%	49%	37%	58%	52%

РИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

