


Разработано
Ректор МБОУ СОШ № 2 п. Чернянка
Бальхий М.Г.
2021 г.



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 2 п. Чернянка

Г.А. Васекина



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

7-11 лет

ПРИМЕЧАНИЕ * замена на осенний период

Неделя: 1

Возраст:

№ рец. 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	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	18,00	11,00	0	0	9,00	2,20
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	0,040	7,00	0,26
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,80	232,41	0,22	0,20	1,30	0,060	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
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	0,001	24,80	0,48
ПР	Батон	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	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак		560	17,80	20,9	77,2	568,5	0,35	0,30	13,53	0,19	1,63	442,51	529,11	1,84	0,045	108,49	4,76
Обед (полноценный рацион питания)																	
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	0,001	18,50	0,60
102	Суп картофельный с горохом и птицей	200/10	4,84	3,10	16,90	114,88	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80
288	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55386-2012)	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	0,045	27,51	2,17
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	189,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,08	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,06	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
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	0,001	9,40	0,78
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		754	30,99	31,66	92,14	777,4	0,64	0,36	25,88	0,15	4,22	160,14	480,73	5,66	0,059	99,72	6,08

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

вторник

Сезон:
 Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
			4,00	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																	
338	Фрукт порционно/ Груша 1 шт.	350/100	0,40	0,40	9,8	44,40	0,04	0,02	10	0,04	0,2	16	2	0,03	0,002	9	2,2
266	Крокеты "Детские" запеченые (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	70	9,42	7,60	3,74	121,08	0,05	0,16	0,53	0,200	0,01	51,62	129,37	1,60	0,021	20,90	1,35
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,57	4,190	32,32	193,27	0,06	0,03	0,00	0,030	2,25	16,120	157,03	0,89	0,001	104,45	3,55
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	0,010	14,00	0,12
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	0,001	9,40	0,78
Итого за Завтрак		460	21,80	10,8	33,4	484,5	0,23	0,38	1,83	0,26	4,72	186,02	282,57	4,766	0,033	148,8	6,80
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	61,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	26,64	0,43	0,010	12,9	0,84
* 71	Овощи сезонно/помидор	40	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	200	2,00	5,130	16,000	123,690	0,100	0,070	15,000	0,030	0,000	23,300	70,000	0,000	0,000	25,700	0,850
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	0,045	27,5	2,17
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	0,001	33,06	1,19
348	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
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	0,001	9,40	0,78
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	26,46	41,0	88,0	632,6	0,57	0,52	67,97	0,18	4,15	209,26	478,06	4,66	0,087	120,54	6,77

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

Возраст:

№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У													8
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
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	0,001	6,60	0,64	
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	0,020	98,9	2,63	
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	0	4,4	0,87	
ПР	Батон	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	0,001	0,000	0,296	
Итого за Завтрак молочный			470	17,78	14,7	65	462,8	0,32	0,45	13,15	0,23	3,832	240,95	460,57	1,35	0,022	104,88	4,34
Обед (полноценный рацион питания)																		
49	Салат "Витаминный" (зел. горошек)	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	0,001	9,98	0,34	
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	200/10	1,89	2,43	9,34	66,79	0,05	0,05	16,30	0,59	0,2	38,57	45,6	0,58	0,09	19,78	1,03	
71	Овощи сезонно/огурец	40	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28	
281	Плов из свинины	250	23,29	27,23	49,20	534,98	0,85	0,83	4,48	0,46	0	48,14	314,23	0	0	87,08	2,89	
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,10	0,16	27,8	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,86	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95	
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	0,001	9,40	0,78	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			790	26,86	29,9	93,0	748,6	0,96	0,90	31,0	0,48	2,8787	92,7	395,45	1,4	0,041	89	4,90

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

Возраст:

№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У													8
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
338	Фрукты порционно / Яблоко 1 шт.	100	0,40	0,40	9,8	44,40	0,04	0,02	10	0,04	0,2	16	2	0,03	0,002	9	2,2	
60	Кукуруза	20	0,62	4	1,3	8	0,02	0	0,14	0	0	4	11,6	0,14	0	4,3	0,14	
ТУ	Тэфтели "домашние" п/ф ТУ10.13 14-003-0184342422-2021	60	11,10	15,52	2,86	195,49	0,135	0,09	0,32	0,030	0,008	36,34	133,43	1,710	0,030	13,34	1,45	
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	78,4	0	0,0010	27,9	0,59	
385	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,067	0,29	240,00	180,00	0,80	0,018	28,00	0,12	
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	0,001	9,40	0,78	
Итого за Завтрак			554	24,06	31,8	73,7	600,5	0,39	0,48	13,06	0,177	2,90	325,3	469,6	3,88	0,052	96,9	5,28
Обед (полноценный рацион питания)																		
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	0,001	10,50	0,60	
113	Суп-лапша домашняя с пшеницей 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	0,001	14,510	0,990	
324	Биточки рыбные	90	24,38	3,80	12,40	272,60	0,30	24,68	4,00	0,00	63,80	80,02	260,00	3,62	0,045	27,5	2,17	
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	0,298	0,001	33,06	1,19	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,80	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72	
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	0,001	9,40	0,78	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			780	38,21	18,5	87	759,5	0,7	25,0	13,8	0,90	68,00	185	514,8	5,249	0,048	92,5	6,86

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

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)
Рацион: Школа

пятница
Неделя: 1

Сезон: осенне-весенний
Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прим 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	К	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
50	Зеленый авокадо	20	4,60	0,24	10,66	63,20	0,16	0,04	0	0,00	7,82	23,0	66,8	0,64	0,00	21,4	0,00
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	0,040	7,00	0,26
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	16,29	18,99	5,04	266,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,567	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак		420	23,16	26,1	33,2	489,8	0,2	0,4	10,1	0,1	3,018	318,0	374	2,17	0,071	33,0	2,93
Обед (полноценный рацион питания)																	
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	26,64	0,43	0,010	12,9	0,84
*24	Салат из свежих помидоров и огурцов (по сезону)	60	0,03	2	1,6	25,60	0,06	0,04	12,4	0,01	1,600	278,2	32,3	0,9	0,02	18,60	0,5
106	Суп картофельный с пшеном	200	12,60	13,30	27,90	281,70	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57
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	0,036	14,6	1,70
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	0,017	27,75	1,09
345	Компот из быстрозамороженных ягод	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	0,001	4,30	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		810	32,72	29,0	83,6	727,2	1,07	0,46	21,4	0,09	4,176	481,97	400,6	8,1	0,12	107,9	8,08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
Рацион: Школа

понедельник

Сезон:
Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	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																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 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	0,00	15,00	0,30
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	0,040	7,00	0,26
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	0,0	57,8	1,30
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	80,0	1,10	0,010	14,00	0,12
ПР	Батон	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	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак		560	18,04	22,4	91,5	639,6	0,25	0,43	65,38	0,12	2,59	483,33	426,93	2,11	0,053	93,80	2,27
Обед (полноценный рацион питания)																	
*71	Овощи порционно/бурак (по сезону)	40	0,67	1,36	1,33	19,67	0,03	0,07	13,3	0,003	0,052	6,9	9,7	0,064	0,02	6,00	#####
45	Салат из бланшированной 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	0,001	10,50	0,60
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	0,009	22,44	0,80
261	Печень тушеная по-строгановски	100	14,40	14,7	6,4	215,53	0,238	1,594	4,5	5,873	1,4	38,0	253,4	3	0,0050	17,7	5,12
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	0,002	8,47	0,86
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	0	4,4	0,87
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	0,001	9,40	0,78
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		750	25,81	22,6	89,8	665,6	0,52	1,79	48,0	6,71	5,495	141,8	438,7	6,49	0,01	72,9	9,03
Полдник																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	60	0,99	0,18	5,37	24,66	0,020	0,02	22,95	0,020	0,8	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
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	0,001	1,70	0,15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
Рацион: Школа

вторник

Сезон:
Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	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																	
338	Фрукт порционно / Мандарин 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	0,00	15,00	0,30
280	Сырники из творога со сгущенным молоком	100	18,69	12,67	11,40	234,39	0,070	0	0,25	57,000	0	155,60	228,10	0,00	0,000	26,00	0,77
385	Молоко пакетированное	200	5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,067	0,29	240,00	180,00	0,80	0,018	28,00	0,12
ПР	Батон	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	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак		524	26,32	19,28	33,92	414,50	0,18	0,32	3,44	57,07	1,23	401,1	425,43	0,81	0,02	54,00	1,18
Обед (полноценный рацион питания)																	
*49	Салат "Витаминный" (зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,40	0,007	1,6	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,03	2	1,6	25,60	0,06	0,04	12,4	0,07	1,500	278,2	32,3	0,3	0,02	78,60	0,5
113	Суп-пюре домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200/110	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990
259	Жаркое по-домашнему	240	17,12	18,01	30,81	353,05	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98
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	0,001	1,70	0,15
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	0,001	9,40	0,78
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	27,59	34,7	90,7	786,6	0,6	0,5	69,1	0,9	6,3	401,2	456,8	6,2	0,0	121,2	6,7

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

среда

Сезон:
Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прим 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																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт	100	0,40	0,40	9,8	44,40	0,04	0,02	10	0,04	0,2	16	2	0,03	0,002	9	2,2
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,84	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,60	0,040	7,00	0,26
50	Фасоль красная	20	0,62	4	1,3	8	0,02	0	0,14	0	0	4	11,6	0,14	0	4,3	0,14
ТУ	Тедфтели "домашние" п/ф ТУ10.13 14-003-0184342422-2021	60	11,10	15,62	2,86	195,49	0,135	0,09	0,32	0,030	0,008	36,34	133,43	1,710	0,030	18,34	1,45
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	0	55,1	0,30
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	0,000	5,24	0,87
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	0,001	0,000	0,283
Итого за Завтрак		290	22,10	31,54	57,70	667,36	0,33	0,27	7,44	0,11	1,10	357,12	455,64	2,68	0,07	89,98	3,31
Обед (полноценный рацион питания)																	
67	Вигнет/овощи порционно (помидор)	60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	28,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
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	0,001	14,560	0,740
293	Литца, порционная запеченая	90	19,01	10,87	0,17	174,53	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,60	0	0	17,08	1,85
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	0,017	27,75	1,09
345	Сок фруктовый	200	0,10	0,10	15,36	82,74	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,48	13,68	68,8	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		240	2,74	0,6	29,0	132,3	0,09	0,06	2,6	0,02	2,440	57,00	70,0	1,30	0,00	13,70	2,38

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 2

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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
338	Фрукт порционно / Банан 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
60	Икра кабачковая	80	1,20	5,4	5,1	73,2	0,01	0	4,2	0	0	24,6	22,2	0	0	9	0,42
16	Сыр твёрдо-мятый порционно с м.д.ж. 45%	20	4,84	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
	Яйцо вареное	80	15,29	19,0	5,0	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	240,5	1,35	0,03	21,55	1,51
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	0	4,4	0,87
ГР	Батон	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,687	0,000	0,933	5,333	17,533	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак мясной		630	24,36	31,5	38,3	533	0,16	0,35	14,25	0,08	3,02	342,66	396,26	2,17	0,071	41,95	3,35
Обед (полноценный рацион питания)																	
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	26,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
109	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	0	21,8	0,30
232	Рыба, запеченная под соусом	90	19,99	10,49	2,69	186,09	0,20	0,17	0,9	0,03	0,1125	37,49	112,59	0,25	0,010	20,72	0,71
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,060	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,00	24,42	98,56	0	0	25,1	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	3,0	0,66
ГР	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	0,001	9,40	0,78
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	36,94	28,2	93,8	777,1	0,7	0,5	49,9	0,2	4,3	184,3	374,8	2,0	0,0	98,5	4,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 2

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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 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	0,00	15,00	0,30
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	0,00	21,4	0,00
ТУ	Тыфтели "домашние" п/ф ТУ10.13 14-003-0184342422-2021	90	16,86	23,28	4,29	293,23	0,203	0,14	0,48	0,045	0,011	54,51	200,14	2,565	0,045	27,51	2,17
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	0,002	8,47	0,66
382	Какао	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	176,40	1,00	0,001	24,30	0,48
ГР	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	0,001	9,40	0,78
Итого за Завтрак молочный		500	33,09	31	91	774,8	0,58	0,25	2,08	0,12	5,9	207,4	553,7	6,2	0,05	91,6	4,30
Обед (полноценный рацион питания)																	
60	Салат из свеклы с маслом растительным	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	0,001	13,79	0,84
71	Овощи порционно/помидор (по сезону)	60	0,03	2	1,6	25,60	0,06	0,04	12,4	0,01	1,500	278,2	32,3	0,3	0,02	18,60	0,5
101	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0,00	43,33	22,25	47,63	0,8	0	21,8	0,30
295	Котлеты "Куриные"	90	13,72	5,2	9,1	198,4	0,081	0,07	0,22	0,001	0,067	12,6	84,6	1,05	0,038	14,6	0,30
171	Каша перловая 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	0,0014	104,45	3,55
345	Кисель фруктовый	200	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
ГР	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	0,001	9,40	0,78
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		480	24,74	14,8	84,4	569,4	0,3	18,60	2,7	0,0	48,5465	71,0	355,7	4,0	0,039	152,0	5,08