

Согласовано:
Директор МБОУ «Подсредненская СОШ»



Е.В. Колядина

Утверждаю:
Председатель
СПСК "БизнесЦентр"



Н.И. Фомина

***Перспективное меню на 2025 год
(осенне — зимний период)
в Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении
«Подсредненская средняя общеобразовательная школа»
для обучающихся с 12 лет и старше
(предоставление горячих завтраков и обедов)***

Перспективное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для ОГБОУ,МБОУ Алексеевского,Чернянского района на 2025 год

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-зимний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на весенний период

Неделя: 1

Возраст:

с 12 лет и старше

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Подгарнировка:Огурец/помидор соленые | 65 | 13,93 | 0,66 | 0,06 | 0,96 | 7,02 | 0,024 | 0,02 | 6,00 | 0,030 | 0,42 | 8,40 | 15,60 | 0,084 | 0,000 | 12,00 | 0,54 |
| 291 | Плов с мясом | 220 | 50,45 | 20,49 | 23,95 | 43,30 | 470,77 | 0,75 | 0,73 | 3,93 | 0,42 | 0 | 40,60 | 276,51 | 0 | 0 | 59,03 | 2,54 |
| 41 | Сыр порционно | 5 | 6,00 | 1,33 | 1,430 | 0,020 | 17,800 | 0,000 | 0,002 | 0,000 | 29,500 | 0,000 | 0,500 | 1,000 | 0,001 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| ПР | Батон нарезка | 30 | 3,39 | 1,52 | 0,160 | 9,840 | 46,880 | 0,020 | 0,010 | 0,440 | 0,000 | 0,700 | 4,000 | 13,000 | 0,008 | 0,001 | 0,000 | 0,220 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 4,53 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | 0,00 | 0,01 | 2,90 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 78,30 | 24,26 | 25,66 | 69,34 | 604,93 | 0,79 | 0,77 | 13,27 | 29,95 | 1,18 | 61,55 | 315,89 | 0,03 | 0,00 | 76,27 | 4,17 |
| % от суточной нормы | | 0 | 26,96% | 27,89% | 18,10% | 22,24% | 56,57% | 47,85% | 18,96% | 3327,78% | 9,83% | 5,1% | 26,32% | 0,19% | 1,17% | 25,42% | 23,2% | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Капуста квашенная с горошком консервированным(Огурец/помидор соленые) | 100 | 14,27 | 1,57 | 12,03 | 8,78 | 149,70 | 0,050 | 0,05 | 20,67 | 0,002 | 2,5 | 32,83 | 33,85 | 0,500 | 0,002 | 16,63 | 0,56 |
| 102 | Суп картофельный с горохом на м/б | 250 | 11,46 | 6,22 | 3,99 | 21,73 | 147,71 | 0,27 | 0,09 | 9,00 | 0,001 | 0,26 | 54,13 | 183,20 | 1,16 | 0,013 | 49,63 | 1,03 |
| 261 | Птица тушенная с овощами | 130 | 49,80 | 33,09 | 27,34 | 8,82 | 414,37 | 0,090 | 0,00 | 0,05 | 80,620 | 0,000 | 102,19 | 249,19 | 0,000 | 0,000 | 38,07 | 3,04 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 15,01 | 7,88 | 5,03 | 38,78 | 231,92 | 0,072 | 0,036 | 0 | 0,036 | 3,06 | 21,74 | 188,44 | 1,068 | 0,002 | 125,34 | 4,26 |
| 345 | Компот из быстрозамороженных ягод | 200 | 4,90 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 83,34 | 0,00 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 0,20 | 4,00 | 3,30 | 0,08 | 0,00 | 1,70 | 0,15 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,56 | 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) | | 900 | 98,00 | 51,46 | 48,9 | 113 | 1096,6 | 0,6 | 0,2 | 32,2 | 80,66 | 8,42 | 229 | 721,2 | 4,005 | 0,019 | 240,8 | 9,82 |
| % от суточной нормы | | 0 | 57,18% | 53,14% | 29,38% | 40,32% | 40,14% | 13,50% | 46,02% | 8962,56% | 70,14% | 19,1% | 60,10% | 28,61% | 18,62% | 80,26% | 54,6% | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| % от суточной нормы | | | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,0% |
| Итого в день | | 1420 | 176,30 | 75,72 | 74,55 | 181,86 | 1701,57 | 1,35 | 0,98 | 45,48 | 110,61 | 9,60 | 290,45 | 1037,07 | 4,03 | 0,02 | 317,04 | 13,99 |
| суточная норма | | | 90,00 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1200 | 14 | 0,1 | 300 | 18,00 | |
| % от суточной нормы | | | 84,14% | 81,0% | 47,5% | 62,6% | 96,7% | 61,4% | 65,0% | 12290% | 80% | 24,2% | 86,4% | 28,8% | 20% | 105,7% | 78% | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст:

с 12 лет и старше

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 362 | Пудинг из творога со сметанным соусом | 160 | 60,07 | 14,04 | 13,53 | 29,65 | 296,60 | 0,24 | 0,38 | 0,88 | 0,200 | 1,28 | 203,25 | 390,21 | 1 | 0,019 | 88,36 | 2,38 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 4,53 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | 0,00 | 0,01 | 2,90 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| ПР | Молоко "Авишка" | 200 | | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 117,60 | 0,08 | 0,31 | 2,60 | 0,07 | 0,29 | 240,00 | 180,00 | 0,80 | 0,02 | 28,00 | 0,12 |
| ПР | Фрукт порционный/Яблоко 1 шт* | 100 | 13,70 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 117,60 | 0,08 | 0,31 | 2,60 | 0,07 | 0,29 | 240,00 | 180,00 | 0,80 | 0,02 | 28,00 | 0,12 |
| Итого за Завтрак | | 660 | 78,30 | 25,50 | 26,39 | 63,67 | 594,26 | 0,40 | 1,00 | 8,98 | 0,33 | 1,92 | 691,30 | 759,99 | 2,74 | 0,06 | 149,60 | 3,49 |
| % от суточной нормы | | 0 | 28,33% | 28,68% | 16,62% | 21,85% | 28,57% | 62,75% | 12,83% | 37,11% | 16,03% | 57,6% | 63,33% | 19,55% | 55,00% | 49,87% | 19,4% | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с маслом растительным (Огурец/помидор соленые) | 100 | 8,95 | 1,43 | 5,08 | 8,55 | 85,68 | 0,02 | 0,03 | 9,5 | 0,02 | 0,17 | 44,35 | 42,73 | 0,72 | 0,017 | 21,5 | 1,40 |
| 82 | Борщ со свежей капустой на м/б | 250 | 12,27 | 2,43 | 3,12 | 12,01 | 85,84 | 0,064 | 0,064 | 20,98 | 0,076 | 0,26 | 49,59 | 58,68 | 0,75 | 0,011 | 25,43 | 1,32 |
| 232 | Рыба тушеная в томате с овощами | 120 | 43,35 | 24,24 | 14,48 | 2,49 | 237,30 | 0,24 | 0,20 | 3,15 | 0,037 | 0,40 | 103,33 | 50,11 | 1,1 | 0,1 | 34,75 | 1,10 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 21,62 | 3,95 | 8,47 | 26,65 | 198,65 | 0,19 | 0,16 | 0,88 | 0,096 | 1,8 | 51,05 | 117,3 | 0,359 | 0,001 | 39,67 | 1,43 |
| 699 | Напиток лимонный | 200 | 6,40 | 0,10 | 0 | 15,7 | 63,20 | 0,018 | 0,012 | 8,0 | 0 | 0,20 | 10,80 | 1,70 | 0,00 | 0,000 | 5,80 | 1,60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,56 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,85 | 1,52 | 0,160 | 9,840 | 46,880 | 0,020 | 0,010 | 0,440 | 0,000 | 0,700 | 4,000 | 13,000 | 0,008 | 0,001 | 0,000 | 0,220 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 920 | 98,00 | 36,31 | 31,80 | 88,92 | 787,15 | 0,63 | 0,52 | 42,95 | 0,23 | 5,92 | 277,12 | 346,72 | 4,10 | 0,08 | 136,50 | 7,84 |
| % от суточной нормы | | 0 | 40,35% | 34,56% | 23,22% | 28,94% | 45,05% | 32,46% | 61,35% | 25,07% | 49,36% | 23,1% | 28,89% | 29,26% | 83,87% | 45,50% | 43,6% | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,000 | 0,0 | 0,00 |
| % от суточной нормы | | | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,00% | 0,0% |
| Итого в день | | 1580 | 176,30 | 61,81 | 58,2 | 152,6 | 1381,4 | 1,03 | 1,52 | 52 | 0,56 | 8 | 968,4 | 1106,7 | 6,8 | 0,139 | 286,10 | 11,33 |
| суточная норма | | | | 90,00 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1200 | 14 | 0,1 | 300 | 18,00 |
| % от суточной нормы | | | | 68,68% | 63,2% | 39,8% | 50,8% | 73,6% | 95,2% | 74,2% | 62% | 65,4% | 80,7% | 92,2% | 48,8% | 139% | 95,4% | 63% |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст:

с 12 лет и старше

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Блинчики с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5 | 165 | 47,65 | 3,60 | 6,00 | 54,00 | 288,00 | 0,070 | 0,160 | 0,19 | 0,02 | 1,164 | 0,19 | 149,10 | 0,81 | 0,02 | 12,93 | 0,91 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 4,53 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | 0,00 | 0,01 | 2,90 | 0,00 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| 338 | Фрукт порционно | 190 | 26,12 | 1,50 | 0,50 | 2,10 | 125,60 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0,02 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| Итого за Завтрак | | 555 | 78,30 | 5,36 | 6,6 | 71,3 | 476,1 | 0,11 | 0,19 | 13,09 | 0,04 | 1,42 | 24,24 | 169,88 | 0,857 | 0,022 | 27,2 | 3,98 |
| % от суточной нормы | | 0,00 | 5,96% | 7,1% | 18,6% | 17,5% | 7,9% | 11,9% | 18,7% | 4,4% | 11,9% | 2,0% | 14,2% | 6,1% | 22,0% | 9,1% | 22,1% | |
| *Итого за Завтрак (осенний период) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 56 | Салат из свежей капусты "Молодость"(Огурец/помидор соленые) | 100 | 9,51 | 1,50 | 5,2 | 9,3 | 89,83 | 0,167 | 0,167 | 20,50 | 0,033 | 0,833 | 99,8 | 52,2 | 0,7047 | 0,005 | 27,2 | 1,17 |
| 108 | Суп картофельный (с крупой) на м/б | 250 | 10,64 | 3,15 | 3,550 | 20,838 | 127,90 | 0,088 | 0,075 | 11,313 | 0,590 | 0,875 | 25,738 | 60,238 | 0,250 | 0,001 | 18,200 | 0,925 |
| 268 | Котлета "Школьная" запеченная | 100 | 55,86 | 18,50 | 25,86 | 4,76 | 325,80 | 0,22 | 0,15 | 0,53 | 0,10 | 0,01 | 60,56 | 222,37 | 2,85 | 0,05 | 30,56 | 2,41 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 10,97 | 6,84 | 4,12 | 43,74 | 239,36 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,036 | 1,50 | 15,94 | 55,45 | 0,94 | 0,002 | 10,16 | 1,03 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 5,61 | 0,22 | 0 | 24,42 | 98,56 | 0 | 0 | 26,11 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,56 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,85 | 1,52 | 0,160 | 9,840 | 46,880 | 0,020 | 0,010 | 0,440 | 0,000 | 0,700 | 4,000 | 13,000 | 0,008 | 0,001 | 0,000 | 0,220 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 900 | 98,00 | 34,37 | 39,33 | 126,61 | 997,94 | 0,68 | 0,48 | 58,89 | 0,76 | 6,32 | 242,67 | 474,13 | 5,95 | 0,06 | 98,49 | 7,19 |
| % от суточной нормы | | 0,00 | 38,19% | 42,8% | 33,1% | 36,7% | 48,7% | 29,9% | 84,1% | 84,3% | 52,7% | 20,2% | 39,5% | 42,5% | 60,1% | 32,8% | 40,0% | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| % от суточной нормы | | | 0,00% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% |
| Итого в день | | 1455 | 176,30 | 39,73 | 45,9 | 197,9 | 1474,0 | 0,79 | 0,67 | 72 | 0,80 | 8 | 266,9 | 644,01 | 6,8 | 0,082 | 125,66 | 11,17 |
| суточная норма | | | 90,00 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1200 | 14 | 0,1 | 300 | 18,00 | |
| % от суточной нормы | | | 44,14% | 49,9% | 51,7% | 54,2% | 56,6% | 41,7% | 102,8% | 89% | 65% | 22,2% | 53,7% | 48,6% | 82% | 41,9% | 62,1% | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст:

с 12 лет и старше

| № 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 28,06 | 7,30 | 12,50 | 54,30 | 358,90 | 0,14 | 0,18 | 3,35 | 0,037 | 1,3 | 147,60 | 198,60 | 0 | 0,000 | 57,80 | 1,30 |
| 3 | Булочка Ромашка | 50 | 17,00 | 3,81 | 2,77 | 17,77 | 142,90 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 4,53 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | 0,00 | 0,01 | 2,90 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| 338 | Фрукт порционно | 110 | 28,71 | 1,50 | 0,50 | 2,10 | 94,50 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 78,30 | 12,87 | 15,83 | 89,39 | 658,76 | 0,22 | 0,23 | 26,25 | 0,08 | 1,76 | 187,65 | 230,38 | 0,08 | 0,00 | 81,04 | 6,57 |
| % от суточной нормы | | | | 14,30% | 17,2% | 23,3% | 24,2% | 15,7% | 14,4% | 37,5% | 8,6% | 14,7% | 15,6% | 19,2% | 0,6% | 4,0% | 27,0% | 36,5% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с маслом растительным (Огурец/помидор соленые) | 100 | 8,95 | 1,43 | 5,08 | 8,55 | 85,68 | 0,02 | 0,03 | 9,5 | 0,02 | 0,17 | 44,35 | 42,73 | 0,72 | 0,017 | 21,5 | 1,40 |
| 96 | Рассольник ленинградский на м/б | 250 | 15,30 | 2,60 | 6,13 | 17,03 | 133,69 | 0,12 | 0,074 | 16,00 | 0,040 | 0,00 | 25,30 | 71,10 | 0,38 | 0,003 | 26,70 | 0,95 |
| 259 | Жаркое по- домашнему | 220 | 55,86 | 15,69 | 16,51 | 28,06 | 323,63 | 0,24 | 0,22 | 34,43 | 0,060 | 0,38 | 46,42 | 240,0 | 3,9 | 0,002 | 61,45 | 3,65 |
| 699 | Напиток лимонный | 200 | 6,40 | 0,10 | 0 | 15,7 | 63,20 | 0,018 | 0,012 | 8,0 | 0 | 0,20 | 10,80 | 1,70 | 0,00 | 0,000 | 5,80 | 1,60 |
| ПР | Кондитерское изделие | 20 | 6,08 | 0,25 | 0,030 | 5,230 | 48,000 | 0,013 | 0,007 | 0,293 | 0,000 | 0,467 | 2,667 | 8,667 | 0,005 | 0,001 | 0,000 | 0,147 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,56 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,85 | 1,52 | 0,160 | 9,840 | 46,880 | 0,020 | 0,010 | 0,440 | 0,000 | 0,700 | 4,000 | 13,000 | 0,008 | 0,001 | 0,000 | 0,220 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 860 | 98,00 | 24,23 | 28,39 | 98,09 | 770,7 | 0,51 | 0,40 | 68,66 | 0,12 | 4,31 | 147,54 | 440,39 | 6,16 | 0,024 | 124,80 | 8,75 |
| % от суточной нормы | | 0,00 | | 26,93% | 30,9% | 25,6% | 28,3% | 36,3% | 24,8% | 98,1% | 13,0% | 35,9% | 12,3% | 36,7% | 44,0% | 24,3% | 41,6% | 48,6% |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| % от суточной нормы | | | | 0,00% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% |
| Итого в день | | 1420 | 176,30 | 37,10 | 44,2 | 187,5 | 1429,4 | 0,73 | 0,63 | 94,91 | 0,19 | 6,07 | 335,19 | 670,8 | 6,237 | 0,028 | 205,84 | 15,32 |
| суточная норма | | | | 90,00 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1200 | 14 | 0,1 | 300 | 18,00 |
| % от суточной нормы | | | | 41,23% | 48,1% | 49,0% | 52,6% | 52,0% | 39,1% | 135,6% | 22% | 50,6% | 27,9% | 55,9% | 44,6% | 28,3% | 68,6% | 85% |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст:

с 12 лет и старше

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Фрукт порционный | 170 | 27,18 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | 0,040 | 0,05 | 10 | 0,020 | 0,4 | 8,00 | 28,00 | 0,150 | 0,000 | 42,00 | 0,00 |
| 206 | Макароны отварные с сыром 180/20 | 200 | 32,48 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264,00 | 0,11 | 0,04 | 0,14 | 0,04 | 1,5 | 15,93 | 55,45 | 1 | 0 | 10,16 | 1,03 |
| ПР | Батон нарезка | 30 | 3,39 | 1,52 | 0,160 | 9,840 | 46,880 | 0,020 | 0,010 | 0,440 | 0,000 | 0,700 | 4,000 | 13,000 | 0,008 | 0,001 | 0,000 | 0,220 |
| 382 | Кофейный напиток | 200 | 15,25 | 3,50 | 3,70 | 25,50 | 149,30 | 0,06 | 0,01 | 2,40 | 0,04 | 0,40 | 102,60 | 178,00 | 1,00 | 0,000 | 24,80 | 0,48 |
| Итого за Завтрак молочный | | 600 | 78,30 | 17,69 | 14,64 | 88,12 | 554,68 | 0,23 | 0,11 | 12,98 | 0,10 | 3,00 | 130,53 | 274,45 | 2,09 | 0,00 | 76,96 | 1,73 |
| % от суточной нормы | | 0 | 19,66% | 15,91% | 23,01% | 20,39% | 16,29% | 6,63% | 18,54% | 10,67% | 25,00% | 10,88% | 22,87% | 14,91% | 3,00% | 25,65% | 9,6% | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Капуста квашенная с луком(Огурец/помидор соленые) | 100 | 12,48 | 1,57 | 12,03 | 8,78 | 149,70 | 0,050 | 0,05 | 20,67 | 0,002 | 2,5 | 32,83 | 33,85 | 0,500 | 0,002 | 16,63 | 0,56 |
| 82 | Борщ Сибирский с фасолью на м/б | 250 | 14,62 | 2,21 | 3,31 | 15,92 | 102,36 | 0,063 | 0,063 | 23,75 | 0,920 | 0,12 | 53,88 | 60,94 | 1,62 | 0,004 | 28,05 | 1,00 |
| 293 | Птица запеченная | 115 | 48,11 | 24,29 | 13,88 | 0,21 | 223,01 | 0,11 | 0,24 | 0,03 | 0 | 0 | 24,9 | 2,04 | 0 | 0 | 21,82 | 2,37 |
| 304 | Рис отварной с маслом сливочным | 180 | 15,33 | 4,44 | 6,44 | 44,01 | 251,82 | 0,04 | 0,024 | 0,00 | 0,048 | 0,0 | 17,9 | 95 | 0,0000 | 0,0 | 33,47 | 0,71 |
| 345 | Компот из быстрозамороженных ягод | 200 | 4,90 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 83,34 | 0,00 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 0,20 | 4,00 | 3,30 | 0,08 | 0,00 | 1,70 | 0,15 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,56 | 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) | | 885 | 98,00 | 35,21 | 36,16 | 103,33 | 879,83 | 0,34 | 0,42 | 46,95 | 0,97 | 5,22 | 147,50 | 258,58 | 3,40 | 0,01 | 111,07 | 5,57 |
| % от суточной нормы | | 0 | 39,12% | 39,30% | 26,98% | 32,35% | 24,21% | 26,06% | 67,06% | 108,22% | 43,50% | 12,29% | 21,55% | 24,29% | 9,00% | 37,02% | 30,9% | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| % от суточной нормы | | | 0,00 | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% |
| Итого в день | | 1485 | 176,30 | 52,90 | 50,8 | 191,5 | 1434,5 | 0,57 | 0,52 | 59,9 | 1,07 | 8,22 | 278,0 | 533,0 | 5,49 | 0,012 | 188,03 | 7,30 |
| суточная норма | | | | 90,00 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1200 | 14 | 0,1 | 300 | 18,00 |
| % от суточной нормы | | | | 58,78% | 55,2% | 50,0% | 52,7% | 40,5% | 32,7% | 85,6% | 119% | 68,5% | 23,2% | 44,4% | 39,2% | 12% | 62,7% | 41% |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст:

с 12 лет и старше

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Подгарнировка: Огурец/помидор соленые | 65 | 13,93 | 0,66 | 0,06 | 0,96 | 7,02 | 0,024 | 0,02 | 6,00 | 0,030 | 0,42 | 8,40 | 15,60 | 0,084 | 0,000 | 12,00 | 0,54 |
| 291 | Плов с мясом | 220 | 50,45 | 20,49 | 23,95 | 43,30 | 470,77 | 0,75 | 0,73 | 3,93 | 0,42 | 0 | 40,60 | 276,51 | 0 | 0 | 59,03 | 2,54 |
| 41 | Сыр порционно | 5 | 6,00 | 1,33 | 1,430 | 0,020 | 17,800 | 0,000 | 0,002 | 0,000 | 29,500 | 0,000 | 0,500 | 1,000 | 0,001 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| ПР | Батон нарезка | 30 | 3,39 | 1,52 | 0,160 | 9,840 | 46,880 | 0,020 | 0,010 | 0,440 | 0,000 | 0,700 | 4,000 | 13,000 | 0,008 | 0,001 | 0,000 | 0,220 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 4,53 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | 0,00 | 0,01 | 2,90 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 78,30 | 24,26 | 25,66 | 69,34 | 604,93 | 0,79 | 0,77 | 13,27 | 29,95 | 1,18 | 61,55 | 315,89 | 0,03 | 0,00 | 76,27 | 4,17 |
| % от суточной нормы | | | | 26,96% | 27,9% | 18,1% | 22,2% | 56,6% | 47,9% | 19,0% | 3327,8% | 9,8% | 5,1% | 26,3% | 0,2% | 1,2% | 25,4% | 23,2% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 56 | Салат из свежей капусты "Молодость"(Огурец/помидор соленые) | 100 | 9,51 | 1,50 | 5,2 | 9,3 | 89,83 | 0,167 | 0,167 | 20,50 | 0,033 | 0,833 | 99,8 | 52,2 | 0,7047 | 0,005 | 27,2 | 1,17 |
| 82 | Борщ со свежей капустой на м/б | 250 | 12,27 | 2,43 | 3,12 | 12,01 | 85,84 | 0,064 | 0,064 | 20,98 | 0,076 | 0,26 | 49,59 | 58,68 | 0,75 | 0,011 | 25,43 | 1,32 |
| 279 | Тефтели "Детские" с соусом 80/50 | 130 | 37,72 | 13,49 | 16,2 | 17,2 | 264,10 | 0,18 | 0,15 | 0,36 | 0,009 | 0,01 | 14,6 | 159,3 | 2,29 | 0,035 | 23,3 | 2,29 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 18,01 | 7,88 | 5,03 | 38,78 | 231,92 | 0,072 | 0,036 | 0 | 0,036 | 3,06 | 21,74 | 188,44 | 1,065 | 0,002 | 125,34 | 4,26 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 5,61 | 0,22 | 0 | 24,42 | 98,56 | 0 | 0 | 26,11 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,56 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,85 | 1,52 | 0,160 | 9,840 | 46,880 | 0,020 | 0,010 | 0,440 | 0,000 | 0,700 | 4,000 | 13,000 | 0,008 | 0,001 | 0,000 | 0,220 |
| ПР | Кондитерское изделие | 30 | 9,47 | 0,25 | 0,030 | 5,230 | 48,000 | 0,020 | 0,010 | 0,440 | 0,000 | 0,700 | 4,000 | 13,000 | 0,008 | 0,001 | 0,000 | 0,220 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 960 | 98,00 | 29,93 | 30,2 | 130,5 | 934,7 | 0,6 | 0,5 | 68,8 | 0,2 | 8,0 | 230,3 | 555,5 | 6,0 | 0,1 | 213,7 | 10,9 |
| % от суточной нормы | | | | 33,26% | 32,8% | 34,1% | 34,4% | 43,0% | 29,7% | 98,3% | 17,1% | 66,3% | 19,2% | 46,3% | 43,0% | 55,6% | 71,2% | 60,6% |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | | 0,000 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,000 | 0,0 | 0,00 |
| % от суточной нормы | | | | 0,00% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% |
| Итого в день | | 1480 | 176,30 | 54,20 | 55,8 | 199,8 | 1539,7 | 1,39 | 1,24 | 82,1 | 30,10 | 9,14 | 291,9 | 871,4 | 6,05 | 0,057 | 289,93 | 15,09 |
| суточная норма | | | | 90,00 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1200 | 14 | 0,1 | 300 | 18,00 |
| % от суточной нормы | | | | 60,22% | 60,7% | 52,2% | 56,6% | 99,6% | 77,6% | 117% | 3345% | 76% | 24,3% | 72,6% | 43,2% | 57% | 96,6% | 84% |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст:

с 12 лет и старше

| № 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 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 362 | Пудинг из творога со сметанным соусом | 160 | 60,07 | 14,04 | 13,53 | 29,65 | 296,60 | 0,24 | 0,38 | 0,88 | 0,200 | 1,28 | 203,25 | 390,21 | 1 | 0,019 | 88,36 | 2,38 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 4,53 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | 0,00 | 0,01 | 2,90 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| ПР | Молоко "Авишка" | 200 | | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 117,60 | 0,08 | 0,31 | 2,60 | 0,07 | 0,29 | 240,00 | 180,00 | 0,80 | 0,02 | 28,00 | 0,12 |
| ПР | Фрукт порционный/Яблоко 1 шт* | 100 | 13,70 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 117,60 | 0,08 | 0,31 | 2,60 | 0,07 | 0,29 | 240,00 | 180,00 | 0,80 | 0,02 | 28,00 | 0,12 |
| Итого за Завтрак | | 660 | 78,30 | 25,50 | 26,39 | 63,67 | 594,26 | 0,40 | 1,00 | 8,98 | 0,33 | 1,92 | 691,30 | 759,99 | 2,74 | 0,06 | 149,60 | 3,49 |
| % от суточной нормы | | | | 28,33% | 28,7% | 16,6% | 21,8% | 28,6% | 62,8% | 12,8% | 37,1% | 16,0% | 57,6% | 63,3% | 19,6% | 55,0% | 49,9% | 19,4% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Капуста квашенная с луком(Огурец/помидор соленые) | 100 | 12,48 | 1,57 | 12,03 | 8,78 | 149,70 | 0,050 | 0,05 | 20,67 | 0,002 | 2,5 | 32,83 | 33,85 | 0,500 | 0,002 | 16,63 | 0,56 |
| 96 | Рассольник ленинградский на м/б | 250 | 15,30 | 2,60 | 6,13 | 17,03 | 133,69 | 0,12 | 0,074 | 16,00 | 0,040 | 0,00 | 25,30 | 71,10 | 0,38 | 0,003 | 26,70 | 0,95 |
| 293 | Птица запеченная | 115 | 48,11 | 24,29 | 13,88 | 0,21 | 223,01 | 0,11 | 0,24 | 0,03 | 0 | 0 | 24,9 | 2,04 | 0 | 0 | 21,82 | 2,37 |
| 171 | Каша пшенная рассыпчатая с маслом | 180 | 10,97 | 7,88 | 5,028 | 38,78 | 231,92 | 0,36 | 0,05 | 0,00 | 0,036 | 3,06 | 27,35 | 188,43 | 1,07 | 0,002 | 78,85 | 2,64 |
| 699 | Напиток лимонный | 200 | 6,40 | 0,10 | 0 | 15,7 | 63,20 | 0,018 | 0,012 | 8,0 | 0 | 0,20 | 10,80 | 1,70 | 0,00 | 0,000 | 5,80 | 1,60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,56 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 2,18 | 1,01 | 0,107 | 6,560 | 31,253 | 0,013 | 0,007 | 0,293 | 0,000 | 0,467 | 2,667 | 8,667 | 0,005 | 0,001 | 0,000 | 0,147 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 905 | 98,00 | 40,09 | 37,7 | 100,7 | 902,4 | 0,75 | 0,47 | 45,0 | 0,08 | 8,627 | 137,81 | 369,0 | 3,15 | 0,01 | 159,20 | 9,05 |
| % от суточной нормы | | 0,00 | | 44,54% | 40,9% | 26,3% | 33,2% | 53,7% | 29,5% | 64,3% | 8,7% | 71,9% | 11,5% | 30,7% | 22,5% | 8,7% | 53,1% | 50,3% |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,000 | 0,0 | 0,0 |
| % от суточной нормы | | | | 0,00% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% |
| Итого в день | | 1565 | 176,30 | 65,59 | 64,0 | 164,4 | 1496,6 | 1,15 | 1,48 | 54,0 | 0,41 | 10,55 | 829,1 | 1129,0 | 5,89 | 0,064 | 308,80 | 12,54 |
| суточная норма | | | | 90,00 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1200 | 14 | 0,1 | 300 | 18,00 |
| % от суточной нормы | | | | 72,88% | 69,6% | 42,9% | 55,0% | 82,2% | 92,3% | 77,1% | 46% | 87,9% | 69,1% | 94,1% | 42,1% | 64% | 102,9% | 70% |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст:

с 12 лет и старше

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200 | 27,27 | 7,30 | 12,50 | 54,30 | 358,90 | 0,14 | 0,18 | 3,35 | 0,037 | 1,3 | 147,60 | 198,60 | 0 | 0,000 | 57,80 | 1,30 |
| 3 | Батон с маслом 30/8 | 38 | 15,39 | 6,45 | 7,27 | 17,77 | 162,25 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 4,53 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | 0,00 | 0,01 | 2,90 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| 338 | Фрукт порционно | 120 | 31,11 | 1,50 | 0,50 | 2,10 | 94,50 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| Итого за Завтрак | | 558 | 78,30 | 15,51 | 20,33 | 89,39 | 678,11 | 0,22 | 0,23 | 26,25 | 0,08 | 1,76 | 187,7 | 230,38 | 0,08 | 0,00 | 81,04 | 6,57 |
| % от суточной нормы | | | | 17,23% | 22,1% | 23,3% | 24,9% | 15,7% | 14,4% | 37,5% | 8,6% | 14,7% | 15,6% | 19,2% | 0,6% | 4,0% | 27,0% | 36,5% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с маслом растительным (Огурец/помидор соленые) | 100 | 8,95 | 1,43 | 5,08 | 8,55 | 85,68 | 0,02 | 0,03 | 9,5 | 0,02 | 0,17 | 44,35 | 42,73 | 0,72 | 0,017 | 21,5 | 1,40 |
| 108 | Суп картофельный (с крупой) на м/б | 250 | 10,64 | 3,15 | 3,550 | 20,838 | 127,90 | 0,088 | 0,075 | 11,313 | 0,590 | 0,875 | 25,738 | 60,238 | 0,250 | 0,001 | 18,200 | 0,925 |
| 255 | Рыбные биточки | 100 | 46,48 | 8,36 | 5,35 | 10,45 | 125,95 | 0,07 | 0,07 | 0,42 | 0,000 | 0 | 39,14 | 124,9 | 0,0 | 0,000 | 30,00 | 0,74 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 21,62 | 3,95 | 8,47 | 26,65 | 198,65 | 0,19 | 0,16 | 0,88 | 0,096 | 1,8 | 51,05 | 117,3 | 0,359 | 0,001 | 39,67 | 1,43 |
| 345 | Компот из быстрозамороженных ягод | 200 | 4,90 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 83,34 | 0,00 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 0,20 | 4,00 | 3,30 | 0,08 | 0,00 | 1,70 | 0,15 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,56 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,85 | 1,52 | 0,160 | 9,840 | 46,880 | 0,020 | 0,010 | 0,440 | 0,000 | 0,700 | 4,000 | 13,000 | 0,008 | 0,001 | 0,000 | 0,220 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 900 | 98,00 | 21,11 | 23,12 | 110,74 | 738,00 | 0,47 | 0,38 | 25,05 | 0,71 | 6,14 | 182,28 | 424,62 | 2,61 | 0,02 | 120,42 | 5,64 |
| % от суточной нормы | | 0,00 | | 23,46% | 25,1% | 28,9% | 27,1% | 33,3% | 24,0% | 35,8% | 78,5% | 51,2% | 15,2% | 35,4% | 18,7% | 22,1% | 40,1% | 31,4% |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 0,00 |
| % от суточной нормы | | | | 0,00% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% |
| Итого в день | | 1458 | 176,30 | 36,62 | 43,4 | 200,1 | 1416,1 | 0,69 | 0,61 | 51,3 | 0,78 | 7,90 | 369,9 | 655,0 | 2,69 | 0,026 | 201,46 | 12,21 |
| суточная норма | | | | 90,00 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1200 | 14 | 0,1 | 300 | 18,00 |
| % от суточной нормы | | | | 40,69% | 47,2% | 52,3% | 52,1% | 49,0% | 38,4% | 73,3% | 87% | 65,8% | 30,8% | 54,6% | 19,2% | 26% | 67,2% | 68% |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст:

с 12 лет и старше

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша молочная "Дружба" | 180 | 27,29 | 4,14 | 5,94 | 30,21 | 190,88 | 0,160 | 0,12 | 4,02 | 0,040 | 0 | 152,88 | 220,20 | 0,000 | 0,000 | 66,12 | 0,36 |
| 3 | Булочка Ромашка | 50 | 17,00 | 3,81 | 2,77 | 17,77 | 142,90 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| ПР | Фрукт порционно | 120 | 29,48 | 1,50 | 0,50 | 2,10 | 125,60 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0,02 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 4,53 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | 0,00 | 0,01 | 2,90 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 78,30 | 9,71 | 9,27 | 65,30 | 521,84 | 0,24 | 0,17 | 26,92 | 0,08 | 0,46 | 192,93 | 251,98 | 0,08 | 0,00 | 89,36 | 5,63 |
| % от суточной нормы | | | 10,79% | 10,1% | 17,0% | 19,2% | 17,1% | 10,6% | 38,5% | 8,9% | 3,8% | 16,1% | 21,0% | 0,6% | 4,0% | 29,8% | 31,3% | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *45 | Салат из белокачанной капусты с морковью(Огурец/помидор соленые) | 100 | 10,54 | 1,50 | 2,18 | 9,33 | 62,98 | 0,10 | 0,12 | 25,83 | 0,118 | 0,50 | 47,00 | 31,50 | 0,33 | 0,002 | 17,50 | 1,00 |
| 84 | Щи из свежей кпусты с картофелем на м/б | 250 | 14,85 | 2,44 | 6,41 | 11,11 | 111,89 | 0,030 | 0,030 | 11,39 | 0,05 | 0,09 | 45,49 | 29,96 | 1,440 | 0,002 | 15,35 | 0,49 |
| 261 | Птица тушенная с овощами | 130 | 49,80 | 33,09 | 27,34 | 8,82 | 414,37 | 0,090 | 0,00 | 0,05 | 80,620 | 0,000 | 102,19 | 249,19 | 0,000 | 0,000 | 38,07 | 3,04 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 10,97 | 6,84 | 4,12 | 43,74 | 239,36 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,036 | 1,50 | 15,94 | 55,45 | 0,94 | 0,002 | 10,16 | 1,03 |
| 345 | Компот из быстрозамороженных ягод | 200 | 4,90 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 83,34 | 0,00 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 0,20 | 4,00 | 3,30 | 0,08 | 0,00 | 1,70 | 0,15 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,56 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 4,38 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 940 | 98,00 | 48,60 | 40,8 | 120,5 | 1044,1 | 0,43 | 0,24 | 40,4 | 80,83 | 5,623333 | 233,9 | 449,9 | 4,00 | 0,01 | 92,2 | 6,79 |
| % от суточной нормы | | 0,00 | 54,00% | 44,3% | 31,5% | 38,4% | 31,0% | 14,8% | 57,7% | 8980,9% | 46,9% | 19,5% | 37,5% | 28,6% | 8,8% | 30,7% | 37,7% | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| % от суточной нормы | | | 0,00% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% |
| Итого в день | | 1490 | 176,30 | 58,31 | 50,0 | 185,8 | 1565,9 | 0,67 | 0,41 | 67,3 | 80,91 | 6,08 | 426,9 | 701,9 | 4,08 | 0,013 | 181,54 | 12,42 |
| суточная норма | | | | 90,00 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1200 | 14 | 0,1 | 300 | 18,00 |
| % от суточной нормы | | | | 64,79% | 54,4% | 48,5% | 57,6% | 48,2% | 25,4% | 96,1% | 8990% | 50,7% | 35,6% | 58,5% | 29,1% | 13% | 60,5% | 69% |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст:

с 12 лет и старше

| № 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 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Блинчики с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5 | 165 | 47,65 | 3,60 | 6,00 | 54,00 | 288,00 | 0,070 | 0,160 | 0,19 | 0,02 | 1,164 | 0,19 | 149,10 | 0,81 | 0,02 | 12,93 | 0,91 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 4,53 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | 0,00 | 0,01 | 2,90 | 0,00 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| 338 | Фрукт порционно | 190 | 26,12 | 1,50 | 0,50 | 2,10 | 125,60 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0,02 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| Итого за Завтрак | | 555 | 78,30 | 5,36 | 6,56 | 71 | 476,1 | 0,11 | 0,19 | 13,09 | 0,04 | 1,4 | 24,2 | 169,9 | 0,9 | 0,02 | 27,2 | 3,98 |
| % от суточной нормы | | | | 5,96% | 7,1% | 18,6% | 17,5% | 7,9% | 11,9% | 18,7% | 4,4% | 11,9% | 2,0% | 14,2% | 6,1% | 22,0% | 9,1% | 22,1% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной(Огурец/помидор соленые) | 100 | 11,54 | 2,50 | 5,78 | 11,28 | 107,18 | 0,07 | 0,05 | 14,33 | 1,230 | 0,33 | 38,98 | 56,73 | 0,02 | 0,067 | 26,02 | 1,17 |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 15,15 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 | 0,10 | 0,00 | 9,11 | 15,000 | 0,00 | 45,30 | 176,53 | 0,00 | 0,000 | 47,35 | 0,00 |
| 259 | Жаркое по- домашнему | 220 | 55,86 | 15,69 | 16,51 | 28,06 | 323,63 | 0,24 | 0,22 | 34,43 | 0,060 | 0,38 | 46,42 | 240,0 | 3,9 | 0,002 | 61,45 | 3,65 |
| 699 | Напиток лимонный | 200 | 6,40 | 0,10 | 0 | 15,7 | 63,20 | 0,018 | 0,012 | 8,0 | 0 | 0,20 | 10,80 | 1,70 | 0,00 | 0,000 | 5,80 | 1,60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,56 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Кондитерское изделие | 15 | 3,64 | 1,70 | 2,26 | 13,8 | 82,34 | 0,03 | 0,03 | 0,13 | 11,96 | 0,39 | 24,18 | 49,40 | 0,200 | 0,00 | 18,72 | 0,18 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,85 | 1,52 | 0,160 | 9,840 | 46,880 | 0,020 | 0,010 | 0,440 | 0,000 | 0,700 | 4,000 | 13,000 | 0,008 | 0,001 | 0,000 | 0,220 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 855 | 98,00 | 32,76 | 33,6 | 106,7 | 860,1 | 0,6 | 0,36 | 66,4 | 28,3 | 4,40 | 183,7 | 600,6 | 5,3 | 0,073 | 168,7 | 7,60 |
| % от суточной нормы | | 0 | | 36,40% | 36,5% | 27,9% | 31,6% | 39,4% | 22,6% | 94,9% | 3138,9% | 36,7% | 15,3% | 50,0% | 37,7% | 73,0% | 56,2% | 42,2% |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,000 | 0,0 | 0,00 |
| % от суточной нормы | | | | 0,00% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% |
| Итого в день | | 1410 | 176,30 | 38,12 | 40,2 | 178,0 | 1336,1 | 0,66 | 0,55 | 79,5 | 28,29 | 5,82 | 207,9 | 770,4 | 6,13 | 0,095 | 195,91 | 11,58 |
| суточная норма | | | | 90,00 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1200 | 14 | 0,1 | 300 | 18,00 |
| % от суточной нормы | | | | 42,36% | 43,6% | 46,5% | 49,1% | 47,2% | 34,5% | 113,6% | 3143% | 48,5% | 17,3% | 64,2% | 43,8% | 95% | 65,3% | 64% |

Рекомендуется использование продуктов и сырья по ГОСТам на детскую продукцию для питания детей старше 3-х лет и на специализированное сырье для производства продукции детского питания.