

Согласовано:
Директор МБОУ «Подсердненская СОШ»



Е.В. Колядина

Утверждаю:
Председатель
СПСК "БизнесЦентр"



Н.И. Фомина

***Перспективное меню на 2025 год
(осенне — зимний период)
В Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении
«Подсердненская средняя общеобразовательная школа»
для обучающихся с 7 до 11 лет
(предоставление горячих завтраков и обедов)***

Согласовано:
Директор _____ / _____ /

Утверждаю:
Председатель
СПСК "БизнесЦентр"
Фомина Н.И.

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 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	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 тушеная 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 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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%	0,0%
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 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	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 7-11 лет

№ 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 приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст:

с 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	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%	
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 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	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 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	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 приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст:

с 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	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 приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			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%
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 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	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.