

Согласовано:

Директор
МОУ "Приицьевская СОШ"
Валуйского района Белгородской области



Жукова Н. В.

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "БизнесЦентр"



Д.В. Звягин

**Перспективное меню на 2024-2025 год
(осенне-зимний период)**

**В Муниципальном Общеобразовательном Учреждении "Приицьевская основная общеобразовательная школа" Валуйского района Белгородской области
Для обучающихся с 12 лет и старше
(предоставление горячих завтраков и обедов)**

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "БизнесЦентр"
Звягин Д.В.

Согласовано:
Директор

Перспективное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для ОГБОУ, МОУ Валуевского, Волоконовского района на 2024 год

№ 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				
			5	6	5	6	5	6													7	8	9	10
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Завтрак																								
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	70	18,16	0,33	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18							
291	Плов с птицей	220	48,51	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							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	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	3,81	0,26	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87							
Итого за завтрак																								
		520	73,00	22,60	69,49	586,33	0,78	0,76	10,27	0,42	0,79	59,55	311,69	0,09	0,00	69,47	3,81							
% от суточной нормы																								
			25,11%	26,32%	16,14%	21,66%	55,50%	47,25%	14,67%	47,00%	6,58%	5,0%	25,99%	0,64%	2,00%	22,82%	21,2%							
Обед (полноценный рацион питания)																								
• 56	Салат из свежей капусты "Молодость / квашенная капуста"	100	10,44	1,50	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							
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,76	6,22	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							
266	Бифштекс рубленый с горохом на м/б	90	49,14	16,66	4,29	283,00	0,20	0,24	0,48	0,05	0,068	54,5	200,1	2,56	2,560	27,5	2,17							
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,16	7,88	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	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	2,08	2,64	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	2,52	1,52	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)																								
		890	94,00	36,51	118	962,3	0,8	0,6	32,9	0,12	7,82	262	703,5	6,778	2,583	240,7	9,78							
% от суточной нормы																								
			40,56%	41,44%	30,91%	35,36%	57,98%	36,17%	47,03%	13,26%	62,65%	21,0%	56,62%	49,41%	2692,62%	80,25%	54,3%							
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							
% от суточной нормы																								
		1410	167,00	59,11	187,9	1548,6	1,69	1,33	43,2	0,54	8,31	311,8	1015,3	6,87	2,585	309,21	13,59							
Итого в день																								
			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00							
суточная норма																								
			65,68%	67,9%	49,1%	56,9%	113,5%	63,4%	61,7%	60%	69%	26,0%	84,6%	49,0%	2565%	103,1%	75%							
% от суточной нормы																								

Неделя: 1

понедельник

Сезон: осенне-зимний

с 7-11 лет; 12 и старше

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон: осенне-зимний

с 7-11 лет; 12 и старше

№ рец.	Примен. 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																					
86	Соус сметанный	35	1,36	1,75	12,02	65,82	0,01	0,01	0,10	0,01	0,03	9,85	7,94	0,08	2,21	1,84	0,10				
222	Пудинг творожный	160	48,55	13,53	29,85	296,60	0,24	0,38	0,88	0,20	1,28	203,25	390,21	1,12	0,02	88,36	2,38				
377	Чай с лимоном	200	3,81	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				
338	Фрукт. порционно	115	14,11	1,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20				
ПР	Молоко "Австрия"	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				
Итого за завтрак			22,76	22,24	68,39	636,98	0,37	0,72	16,48	0,30	1,86	477,15	599,93	2,05	2,26	132,44	5,67				
% от суточной нормы			26,29%	24,17%	17,86%	23,42%	26,29%	45,25%	23,54%	32,78%	15,52%	39,8%	49,91%	14,62%	2249,00%	44,15%	31,5%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	70	17,37	0,33	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	83,37	0,00	0,00	27,25	0,37				
283	Птица запеченная	110	44,30	13,28	0,21	213,32	0,11	0,23	0,03	0	0	23,8	1,95	0	0	20,87	2,26				
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	12,58	4,44	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				
699	Напиток лимонный	200	5,20	0,10	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	2,08	2,84	13,88	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	2,52	1,52	0,160	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)			94,00	44,64	31,5	928,7	0,52	0,39	19,7	0,05	3,33	126,8	281,07	1,3	0,005	101	6,12				
% от суточной нормы			49,60%	34,26%	30,30%	34,07%	37,36%	24,31%	28,17%	5,67%	27,75%	10,8%	23,42%	9,09%	5,00%	33,66%	34,0%				
Полдник																					
Итого за Полдник			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																					
суточная норма			1590	167,00	67,40	1563,6	0,89	1,11	36	0,35	5	603,9	880,0	3,3	2,254	233,43	11,79				
% от суточной нормы			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			74,89%	58,4%	48,2%	57,5%	63,6%	69,6%	51,7%	38%	43,3%	50,3%	73,3%	23,7%	2254%	77,8%	85%				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Школа

Неделя: 1 среда
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: с 7-11 лет, 12 и старше

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	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																					
ГР	Блишечки с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 100/5	165	41,30	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,83	0,81				
3	Бугерборд с маслом 30/8	38	10,92	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	3,81	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				
338	Фрукт порционно	135	16,97	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			73,00	13,8	89,1	607,2	0,15	0,21	23,09	0,06	1,62	40,24	180,88	0,887	0,024	36,2	6,18				
% от суточной нормы			13,12%	15,0%	23,3%	22,3%	10,7%	13,1%	33,0%	6,7%	13,5%	3,4%	15,1%	6,3%	24,0%	12,1%	34,3%				
*Итого за Завтрак (осенний период)																					
Обед (полноценный рацион питания)																					
71	Холодная закуска: Овощи порционно / помидор свежий	80	20,39	0,88	3,04	17,12	0,041	0,05	15	0,540	2,82	36,60	45,54	0,420	0,008	15,30	0,60				
108	Суп картофельный (с крутой) на м/б	250	9,97	3,15	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,560	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925				
259	Жаркое по-домашнему	220	53,43	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				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,61	0,22	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66				
ГР	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,08	2,64	13,68	69,6	0,08	0,04	- 0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78				
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	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)			94,00	20,86	99,88	683,69	0,47	0,39	86,89	1,19	7,18	149,36	429,67	5,73	0,01	107,35	6,84				
% от суточной нормы			26,78%	22,7%	26,1%	25,1%	33,5%	24,9%	124,1%	132,2%	59,8%	12,4%	35,9%	40,9%	13,3%	35,8%	38,0%				
Полдник																					
Итого за Полдник			0	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				
% 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			1358	167,00	35,91	189,0	1290,9	0,62	0,60	110	1,25	189,6	610,55	6,6	0,037	143,52	13,02				
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			39,90%	37,7%	49,3%	47,5%	44,2%	37,7%	157,1%	139%	73%	15,8%	50,9%	47,3%	37%	47,8%	72,3%				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-зимний

Неделя: 1

с 7-11 лет, 12 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			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			4,00	7,30	12,50	54,30	358,90	0,14													0,18
Завтрак																					
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	23,87	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	Бутерброд с сыром 30/15	45	13,32	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	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87			
338	Фрукт порционно	120	32,00	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		565	75,00	15,51	20,33	89,39	676,11	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			17,23%	22,1%	23,3%	24,9%	15,7%	14,4%	37,5%	8,6%	14,7%	15,6%	19,2%	0,9%	4,0%	27,0%	36,5%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
*45	Салат из белокочанной капусты с морковью	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			
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	11,73	2,43	3,12	12,01	85,84	0,084	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32			
591	Гуляш мясной 70/60	120	53,16	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	0,00	9,54	63,38	1,12	2,56	11,30	0,75			
203	Пшеничные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,77	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,038	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03			
699	Напиток лимонный	200	5,20	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	2,08	2,64	0,48	13,66	68,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	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	94,00	20,89	26,37	107,37	750,4	0,53	0,33	55,34	0,23	5,56	150,87	286,91	4,34	2,566	79,59	6,70			
% от суточной нормы			23,21%	28,7%	28,0%	27,6%	37,9%	20,5%	14,4%	79,1%	26,6%	46,3%	23,9%	31,0%	266,6%	26,5%	37,2%				
Полдник																					
Итого за Полдник																					
% от суточной нормы		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			
Итого в день		1485	167,00	36,40	46,7	196,5	1428,5	0,75	0,56	81,59	0,31	7,32	338,52	517,3	4,420	2,570	160,63	13,27			
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			40,44%	50,8%	51,4%	52,5%	53,6%	34,9%	34,9%	116,6%	34%	61,0%	28,2%	43,1%	31,6%	2670,5%	53,5%	74%			

понедельник
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: с 7-11 лет; 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б			Ж				У	B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	Б	Ж	У														8	9
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
Завтрак																							
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	72	18,16	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18					
291	Плов с птицы	220	48,51	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						
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,52	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	3,81	0,26	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87						
Итого за завтрак		522	73,00	22,60	69,5	586	0,78	0,76	10,27	0,42	0,79	59,55	311,89	0,09	0,002	66,47	3,81						
% от суточной нормы			25,11%	26,3%	18,1%	21,6%	55,5%	47,3%	14,7%	47,0%	6,6%	5,0%	26,0%	0,9%	2,0%	22,8%	21,2%						
Обед (полноценный рацион питания)																							
* 56	Салат из свежей капусты "Молодость"/капешная капуста/	100	10,44	1,50	5,2	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17						
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,76	6,22	3,99	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03						
298	Котлета "Куриная" рубленая	90	49,14	13,72	5,22	138,42	0,081	0,07	0,22	0,001	0,067	12,63	84,58	1,053	0,0361	14,62	1,70						
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,16	7,88	5,03	38,78	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26						
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	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						
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	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)		890	94,00	33,54	20,1	123,2	807,7	0,7	0,4	32,7	0,1	7,5	210,3	587,9	5,3	0,1	227,9	9,3					
% от суточной нормы			37,27%	21,8%	32,2%	29,7%	49,3%	25,9%	46,7%	8,4%	62,6%	17,5%	49,0%	37,6%	58,6%	76,0%	51,7%						
Полдник																							
Итого за Полдник			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%						
Итого в день		1412	167,00	56,14	44,3	192,7	1394,0	1,47	1,17	42,9	0,50	269,9	899,8	5,36	0,061	286,32	13,12						
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			62,38%	48,1%	50,3%	51,3%	104,8%	73,2%	61%	55%	69%	22,5%	75,0%	38,3%	61%	98,8%	73%						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Район: Школа

Неделя: 2 вторник
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: с 7-11 лет, 12 и старше

№ 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	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
			4	5	6	4	5	6													
Завтрак																					
ПР	Слушечное молоко	15	6,00	0,00	7,60	34,00	0,01	0,01	0,16	0,01	0,03	0,01	0,03	51,16	36,50	0,16	0,00	5,66	0,03		
222	Пудинг творожный	160	48,55	13,53	29,65	296,60	0,24	0,38	0,88	0,20	1,28	0,20	1,28	203,25	390,21	1,12	0,02	88,36	2,38		
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87		
338	Фрукт порционно	115	14,64	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20		
ПР	Молоко "Авишка"	200	5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	0,20	1,88	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12		
Итого за завтрак		690	73,00	20,49	63,97	605,16	0,37	0,72	16,54	0,30	1,88	0,30	15,5%	518,48	627,49	2,13	0,04	136,28	5,60		
% от суточной нормы			24,89%	22,3%	16,7%	22,2%	26,3%	45,3%	23,6%	32,8%	15,5%	43,2%	52,3%	15,2%	41,0%	45,4%	31,1%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	70	17,37	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	0,003	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,95	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37		
293	Птица запеченная	110	44,30	23,24	13,28	0,21	213,32	0,11	0,23	0,03	0	0	0	23,8	1,95	0	0	20,87	2,26		
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	12,58	4,44	6,44	44,01	251,82	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71		
699	Напиток лимонный	200	5,20	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	48,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220	0,220		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		860	94,00	44,64	31,5	116,1	926,7	0,52	0,39	19,7	0,05	3,330	27,8%	126,78	281,1	1,27	0,01	100,99	6,12		
% от суточной нормы			49,60%	34,3%	30,3%	34,1%	37,4%	24,3%	28,2%	5,7%	27,8%	10,6%	23,4%	9,1%	5,0%	33,7%	34,0%				
Полдник																					
Итого за Полдник																					
% 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%	0,00%	0,00%	0,00%	
Итого в день																					
суточная норма		1570	167,00	67,04	52,0	180,0	1531,8	0,89	1,11	36,3	0,35	5,19	808,6	3,40	0,046	237,25	11,72	18,00	18,00		
% от суточной нормы			74,49%	56,5%	47,0%	56,3%	63,6%	69,6%	51,8%	38%	43,3%	53,8%	75,7%	24,3%	46%	79,1%	65%				

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

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: с 7-11 лет; 12 и старше

четверг

Неделя: 2

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б			Ж			У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe		
			4,00	5	6	4,00	5	6	4,00		5												6	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Завтрак																								
ПР	Блинчик с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5	165	41,30	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,184	0,19	148,10	0,81	0,02	12,93	0,91							
3	Бутерброд с маслом 30/8	38	10,92	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 лимонном	200	3,81	0,26	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87							
338	Фрукт порционно	135	16,97	1,50	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																								
Итого за суточной нормы																								
% от суточной нормы																								
Обед (полноценный рацион питания)																								
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	27,90	0,50	3,33	2,66	0,100	0,67	20,66	0,002	2,5	47,00	53,83	0,500	0,003	31,00	0,83							
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	13,90	2,21	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00							
279	Тфетели "Детские" с соусом 80/50	130	33,93	13,49	17,2	284,10	0,18	0,15	0,36	0,009	0,01	14,6	159,3	2,29	0,035	23,3	2,29							
203	макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,77	6,84	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,84	0,002	10,16	1,03							
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	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	2,08	2,64	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	2,52	1,52	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)																								
Итого за суточной нормы																								
% от суточной нормы																								
Полдник																								
Итого за Полдник																								
% от суточной нормы																								
Итого в день																								
Суточная норма																								
% от суточной нормы																								

