

Согласовано:

Директор
МОУ "Приницева СОШ"
Валуйского района Белгородской области



Жирова Н. В.

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "БизнесЦентр"



Д. В. Звягин

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

В Муниципальном Общеобразовательном Учреждении "Приницевская основная общеобразовательная школа" Валуйского района Белгородской области
Для обучающихся с 7 до 11 лет
(предоставление горячих завтраков и обедов)

Согласовано:
Директор

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

Перспективное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для ОГБОУ, МОУ Валуйского, Волоконовского района на 2024 год

Район: Школа

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Неделя: 1

понедельник

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

с 7-11 лет; 12 и старше

№ реп.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1	2	3	4,00	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				
Завтрак																					
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	70	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			
281	Плов с птицей	220	48,51	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	2,64			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	0,160	9,840	40,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220	0,87			
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
Итого за завтрак																					
		520	73,00	22,60	24,21	69,49	586,33	0,78	0,76	10,27	0,42	0,79	59,55	311,89	0,09	68,47	3,81				
% от суточной нормы																					
			25,11%	26,32%	18,14%	21,56%	55,50%	47,25%	14,67%	47,00%	6,58%	25,99%	0,64%	2,00%	22,82%	21,2%					
Обед (полноценный рацион питания)																					
* 56	Салат из свежей капусты "Молодость"/кавашная капуста/	100	10,44	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	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	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	49,63	1,03				
266	Бифштекс рубленый с горохом "Детский"	90	49,14	16,68	23,28	4,29	283,00	0,20	0,24	0,48	0,05	0,068	54,5	200,1	2,56	27,5	2,17				
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,16	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,038	0	0,038	3,06	21,74	188,44	1,068	125,34	4,28				
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	1,70	0,15				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	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	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																					
		890	94,00	36,51	38,1	118	982,3	0,8	0,6	32,9	0,12	7,52	252	703,5	6,778	240,7	9,78				
% от суточной нормы																					
			40,56%	41,44%	30,91%	35,38%	57,98%	36,17%	47,03%	13,26%	62,85%	21,0%	58,62%	48,41%	2582,62%	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																					
			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																					
		1410	167,00	62,3	187,9	1540,6	1,59	1,33	43,2	0,54	8,31	311,8	1015,3	6,87	2,585	309,21	13,59				
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																					
			65,68%	67,8%	49,1%	56,9%	113,5%	83,4%	61,7%	60%	69%	26,0%	84,6%	49,0%	2585%	103,1%	75%				

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

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

вторник

Неделя: 1

№ 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	
			5	6	5	6	5	6													7
1	2	3	4,00	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак																					
86	Соус сметанный	35	1,36	12,02	1,75	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	29,65	13,53	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	15,22	0,06	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	115	14,11	2,10	0,50	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20				
ПР	Молоко "Авшла"	200	5,60	9,40	6,40	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	68,39	22,24	636,98	0,37	0,72	16,48	0,30	1,86	477,15	598,93	2,05	2,25	132,44	5,87				
% от суточной нормы			25,29%	17,86%	24,17%	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	0,04	1,13	6,22	0,008	0,01	3	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	275,82	0,25	0,06	8,25	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37				
283	Птица запеченная	110	44,30	23,24	13,28	0,21	213,32	0,11	0,23	0,03	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	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	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	69,60	0,08	0,04	0	0	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	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			94,00	44,64	31,5	116,1	926,7	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%	30,30%	34,28%	34,07%	37,36%	24,31%	28,17%	5,67%	27,75%	10,6%	23,42%	9,09%	5,00%	33,66%	34,0%				
Полдник																					
Итого за Полдник			0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	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			187,00	187,00	67,40	53,8	184,5	1663,6	0,89	1,11	36	603,9	880,0	3,3	2,284	233,43	11,79				
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,90	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	16,00				
% от суточной нормы			74,89%	49,2%	58,4%	57,5%	63,6%	69,5%	51,7%	38%	43,3%	50,3%	73,3%	23,7%	2264%	77,8%	65%				

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.	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																		
ГР	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5	165	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	
3	Бутерброд с маслом 30/8	38	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	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	
338	Фрукт порционно	135	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		538	11,81	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 крупой) на м/б	250	9,97	3,15	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	
259	Жаркое по-домашнему	220	53,43	15,69	28,08	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	0	88,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
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	
ГР	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)		820	94,00	24,10	20,86	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%	24,6%	124,1%	132,2%	59,8%	12,4%	35,8%	40,9%	13,3%	35,8%	38,0%	
Полдник																		
Итого за Полдник																		
% 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	34,7	189,0	1290,9	0,82	0,60	110	1,25	9	189,6	610,55	6,6	0,037	143,52	13,02	
суточная норма			90,00	92,0	363,0	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

с 7-11 лет; 12 и старше

Неделя: 1

Возраст:

№ п/п, по сборнику	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			У				B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			4,00	7,30	12,50	54,30	358,90	8													9
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	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	73,00	15,51	20,33	89,39	678,11	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%	14,4%	15,7%	14,4%	37,8%	8,8%	14,7%	15,6%	19,2%	0,6%	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	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32			
581	Гуляш мясной 70/50	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	2,55	11,30	0,75			
203	Макаронные изделия отварные с соусом сливочным	180	8,77	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			
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	1,80			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	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	2,52	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	288,91	4,34	2,568	79,59	6,70			
% от суточной нормы			23,21%	28,7%	28,0%	27,6%	37,9%	37,9%	20,5%	79,1%	25,8%	46,3%	12,6%	23,9%	31,0%	2566,5%	26,5%	37,2%			
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	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%	0,0%		
Итого в день		1485	167,00	36,40	46,7	186,8	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			80,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	1800	18,00			
% от суточной нормы			40,44%	50,8%	51,4%	52,5%	53,6%	53,9%	34,9%	116,6%	34%	61,0%	28,2%	43,1%	31,6%	2570,5%	53,6%	74%			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

Неделя: 1

пятница

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	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																								
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 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	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87							
Итого за завтрак молочный			73,00	24,21	69,49	586,33	0,78	0,76	10,27	0,42	0,79	59,55	311,89	0,09	0,00	68,47	3,81							
% от суточной нормы			25,11%	28,32%	18,14%	21,56%	55,50%	47,26%	14,87%	47,00%	6,58%	4,96%	25,99%	0,64%	2,00%	22,82%	21,2%							
Обед (полноценный рацион питания)																								
52	Икра кабачковая /Овощи порционно :	80	20,02	0,88	0,16	17,12	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40							
103	Помидор свежий	250	9,95	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37							
Итого за обед (полноценный рацион питания)			34,82	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,76	0,8	0,0	28,96	0,91							
232	Рыба, запеченная с овощами	100	34,82	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,76	0,8	0,0	28,96	0,91							
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,71	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	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	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)			94,00	41,62	32,5	889,0	0,76	0,47	24,2	0,15	5,567	252,88	374,7	3,2	0,06	128,4	5,26							
% от суточной нормы			46,24%	35,31%	28,07%	32,68%	54,19%	29,52%	34,57%	16,44%	46,39%	21,07%	31,22%	22,60%	61,87%	42,81%	29,2%							
Полдник																								
Итого за Полдник			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			1402	187,00	177,0	1475,3	1,54	1,23	34,5	0,57	6,36	312,4	686,6	3,25	0,064	196,90	9,07							
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			71,36%	61,6%	46,2%	54,2%	109,7%	76,8%	49,2%	63%	53,0%	26,0%	57,2%	23,2%	64%	65,6%	50%							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

Неделя: 2

понедельник

Сезон:

осенне-зимний

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	Б2	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																					
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	0,084	0,001	4,20				
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					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	0,180	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000					
377	Чай с лимоном	200	3,81	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					
Итого за Завтрак																					
			73,00	24,2	69,5	586	0,78	0,76	10,27	0,42	0,79	59,55	311,89	0,09	0,002	68,47					
% 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%	0,6%	2,0%	22,8%					
Обед (полноценный рацион питания)																					
• 56	Салат из свежей капусты "Молодость"/"Лесенная капуста"	100	10,44	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					
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,76	3,89	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63					
288	Котлета "Куриная" рубленая	90	48,14	5,22	9,14	138,42	0,081	0,07	0,22	0,001	0,067	12,63	84,58	1,053	0,036	14,62					
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	1,065	0,002	125,34					
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					
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					
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					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																					
% от суточной нормы			94,00	33,54	20,1	807,7	0,7	0,4	32,7	0,1	7,5	210,3	587,8	5,3	0,1	227,9					
Полдник			37,27%	21,9%	32,2%	29,7%	49,3%	25,9%	46,7%	8,4%	62,6%	17,5%	49,0%	37,6%	58,6%	76,0%					
Итого за Полдник																					
			0,000	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					
% 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%					
Итого в день																					
			1412	167,00	56,14	192,7	1384,0	1,47	1,17	42,9	6,31	289,9	899,8	5,36	0,061	296,32					
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300					
% от суточной нормы			62,38%	48,1%	50,3%	51,3%	104,8%	73,2%	61%	55%	89%	22,5%	76,0%	38,3%	61%	98,9%					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 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	5	6	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Завтрак																											
ПР	Стушенное молоко	15	6,00	0,00	7,60	34,00	0,01	0,01	0,16	0,01	0,03	51,16	38,50	0,16	0,00	0,00	5,66	0,03									
222	Пудинг творожный	160	48,55	13,53	29,65	286,60	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	0,01	0,06	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87										
338	Фрукт порционно	115	14,64	1,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0,20	11,00	0	0	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	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12										
Итого за завтрак		890	73,00	22,40	63,97	605,16	0,37	0,72	16,54	0,30	1,86	516,46	627,49	2,13	0,04	136,26	5,60										
% от суточной нормы			24,89%	22,3%	16,7%	22,2%	26,3%	45,3%	23,6%	32,9%	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	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	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	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	17,9	95	0,00000	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	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	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	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	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	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%	23,4%	9,1%	5,0%	33,7%	34,0%											
Полдник																											
Итого за Полдник																											
% от суточной нормы																											
Итого в день																											
суточная норма																											
% от суточной нормы																											

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Район: Школа

среда

Сезон: осенне-зимний

возраст: с 7-11 лет; 12 и старше

Неделя: 2

№ рец.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	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	23,87	12,50	54,30	368,90	0,14	0,18	3,35	0,037	1,3	147,60	198,60	0	0,000	57,80	1,30				
3	Булгур с сыром 30/15	45	13,32	6,45	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	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	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	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	100	8,35	1,43	5,08	8,55	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40				
108	Лукра кабачковая / Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	9,97	3,15	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	45,76	8,36	5,35	10,45	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	19,71	3,95	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				
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	0,68				
ПР	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	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	21,27	114,43	753,22	0,47	0,38	48,66	0,70	5,94	200,88	429,02	2,53	0,02	121,72	6,15				
% от суточной нормы			23,63%	25,1%	29,9%	27,7%	33,3%	24,0%	69,5%	78,1%	49,5%	16,7%	35,8%	18,1%	21,1%	40,8%	34,2%				
Полдник																					
Итого за Полдник			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			167,00	43,4	203,8	1431,3	0,69	0,61	74,9	0,78	7,70	388,5	659,4	2,61	0,025	202,76	12,72				
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			40,87%	47,2%	53,2%	52,6%	49,0%	38,4%	107,0%	87%	64,2%	32,4%	55,0%	18,6%	25%	67,8%	71%				

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сохосодержащие (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

четверг

Сезон: осенне-зимний

с 7-11 лет, 12 и старше

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
			Б	Ж	У															
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	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	0,91			
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 лимоном	200	3,81	0,26	15,22	62,46		0,01	2,80	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			73,00	11,81	89,1	607,2	0,15	0,21	23,08	0,06	1,62	40,24	180,88	0,89	0,024	38,17	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%			
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	3,31	15,93	0,063	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,925	0,004	28,05	1,00			
279	Тертая "Детские" с соусом 80/50	130	33,93	13,49	16,2	264,10	0,18	0,15	0,36	0,009	0,01	14,8	159,3	2,29	0,035	23,3	2,29			
203	Овощное пюре с картофелем и маслом	180	8,77	6,84	4,12	43,74	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,04	0,002	10,16	1,03			
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	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	0,48	13,68	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78			
30	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)			94,00	27,26	27,6	123,8	0,55	0,97	47,7	0,98	7,435	153,4	409,0	6,64	0,05	103,6	6,30			
% от суточной нормы			30,29%	30,0%	32,3%	31,2%	39,3%	60,5%	68,2%	108,4%	62,0%	12,8%	34,1%	47,4%	46,8%	34,9%	35,0%			
Полдник																				
Итого за Полдник			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			167,00	39,07	41,4	1455,5	0,70	1,18	70,8	1,04	9,06	193,6	589,9	7,53	0,071	139,81	12,48			
суточная норма			80,00	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			43,41%	45,0%	55,6%	53,5%	50,0%	73,6%	101,1%	115%	75,5%	16,1%	49,2%	53,8%	71%	46,6%	69%			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

Неделя: 2 пятница

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 7-11 лет, 12 и старше

№ рощ.	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	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	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	48,880	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 лимонем	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	24	69	596,3	0,78	0,76	10,27	0,42	59,6	311,9	0,1	0,00	68,5	3,81				
% от суточной нормы			25,11%	26,3%	18,1%	21,8%	47,3%	55,5%	47,3%	14,7%	47,0%	5,0%	26,0%	0,6%	2,0%	22,8%	21,2%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
71	Холодная закуска: Овощи порционно / помидор свежий	83	20,82	0,88	0,16	3,04	17,12	0,009	0,01	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	9,85	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	49,37	83,37	0,00	0,00	27,25	0,37				
259	Жаркое по-домашнему	220	53,43	15,69	16,51	28,06	323,63	0,24	0,22	34,43	0,060	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65				
699	Напиток лимонный	200	5,20	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	13,88	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	48,880	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)		823	94,00	33,20	28,4	101,8	796,1	0,6	0,38	54,1	0,1	131,5	423,9	5,1	0,006	108,1	6,80				
% от суточной нормы			36,89%	30,9%	26,6%	29,3%	44,1%	22,2%	77,3%	7,0%	30,9%	11,0%	35,3%	36,6%	6,0%	36,0%	37,8%				
Полдник																					
Итого за Полдник		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		1345	167,00	55,80	52,6	171,3	1382,4	1,39	1,11	64,4	0,49	191,0	735,8	5,21	0,008	176,57	10,61				
суточная норма			90,00	92,0	363,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00				
% от суточной нормы			82,00%	57,2%	44,7%	50,8%	99,6%	69,4%	92,0%	54%	37,5%	15,9%	61,3%	37,2%	8%	58,9%	59%				