

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

летний

Неделя: 1

Возраст:

6-11 лет

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
3	Бутерброд с полутв.сыром и слив масл. (30/15/10)	55	5.80	0.24	14.83	157.00			0.11			139.20				9.45	0.49
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (195/5)	200	7.23	9.81	28.80	232.41	0.22	0.20	1.30	0.080	0	142.58	222.38	0	0.001	65.69	1.53
377	Чай с лимоном 200/4	204	0.26	0.06	15.22	62.46	0	0.01	9.0	0.0001	0.06	8.1	9.8	0.0	0.0	5.2	0.87
Итого за Завтрак молочный		459	13.29	10.11	58.85	451.87	0.22	0.21	10.41	0.08	0.06	289.83	232.16	0.02	0.00	80.38	2.89
% от суточной нормы			14.77%	11.0%	15.4%	16.6%	15.7%	13.1%	14.9%	8.9%	0.5%	24.2%	19.3%	0.1%	1.0%	26.8%	16.1%
Обед (полноценный рацион питания)																	
131	Огурец свежий	60	13.80	0.72	31.98	189.60	0.48	0.12	0	0.006	5.46	69.0	197.4	1.92	0.003	64.2	0.012
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	120	0.40	0.40	9.80	44.40	0.04	0.02	10	0	0.20	16.00	11.00	0	0	9.00	2.20
102	Суп картофельный с горохом и	250	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
263	Рагу из свинины	240	15.50	35.91	19.53	463.32	0.75	0.23	24.14	0.440	1.50		209.42	20.02	0.036	49.30	2.35
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	0.02	4.80	0	0.00	14.00	18.00	0.00	0.000	8.00	0.72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.60	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20	0.001	9.40	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011	0.001	0.000	0.293
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		660.00	41.58	41.92	130.04	1063.74	1.67	0.53	48.53	0.47	10.75	172.46	699.55	24.34	0.06	189.53	7.39
% от суточной нормы			46.20%	45.6%	34.0%	39.1%	119.1%	33.2%	69.3%	51.9%	89.6%	14.4%	58.3%	173.8%	56.4%	63.2%	41.1%
Полдник																	
	Кекс с изюмом	65.00	7.50	9.50	56.00	340.00											
376	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.05	15.01	61.29	0	0.01	2.9	0.0001	0.045	5.3	8.2	0.0	0.0	4.4	0.87
Итого полдник		265.00	7.70	9.55	71.01	401.29	0.00	0.01	2.90	0.00	0.05	5.25	8.24	0.01	0.00	4.40	0.87
% от суточной нормы			8.56%	10.38%	18.54%	14.75%	0.00%	0.63%	4.14%	0.01%	0.38%	0.44%	0.69%	0.06%	0.00%	1.47%	4.83%
Итого в день		1119	62.57	61.58	259.90	1916.90	1.89	0.75	61.84	0.55	10.86	467.54	939.95	24.36	0.06	274.31	11.15
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			69.53%	66.9%	67.9%	70.5%	134.8%	47.0%	88.3%	61%	90.5%	39.0%	78.3%	174.0%	57.4%	91.4%	62%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

летний

		Неделя: 1					Возраст:					6-11 лет					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	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 мясной																	
133	огурцы св.	60	1.15	0.98	2.19	22.18	0.02	0.015	3.9	5.16	0	9	24.33	0	0	8.02	0.27
280	Тефтели"Детские" запеченные под соусом молочным.	100	12.09	12.73	11.43	208.58	0.088	0.15	0.79	0.025	0.025	35.54	139.13	1.81	0.100	18.96	1.78
304	Рис отварной с маслом сливочным (176,5/3,5)	150	3.70	5.37	36.68	209.85	0.03	0.02	0	0.04	0	14.9	79.4	0	0.0010	27.9	0.59
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.15	1.30	0.030	0.06	120.40	90.0	1.10	0.010	14.00	0.12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20	0.001	9.40	0.78
Итого за Завтрак мясной		550	21.60	21.3	77.7	588.6	0.24	0.36	2.09	0.10	2.49	184.88	371.71	4.113	0.112	70.3	3.27
% от суточной нормы			24.00%	23.1%	20.3%	21.6%	17.0%	22.5%	3.0%	10.6%	20.7%	15.4%	31.0%	29.4%	112.0%	23.4%	18.1%
*Итого за Завтрак (осенний период)																	
Обед (полноценный рацион питания)																	
67	помидоры св.	60	2.90	8	16.5	172.16	0.04	0.03	21.60	0.74	1.1	75.8	59.5	0.01	0.04	28.6	2.3
113	Суп-лапша домашняя	250	8.71	8.770	23.670	208.450	0.230	0.210	5.302	0.040	0.379	43.800	95.750	0.130	0.001	18.300	1.250
232	Рыба, запеченная под соусом	100	22.21	11.65	2.99	205.65	0.23	0.19	1.05	0.032	0.13	41.65	125.10	0.3	0.0	23.03	0.79
312	Картофельное пюре с маслом сливочным (147/3)	150	3.29	7.06	22.21	165.54	0.16	0.13	0.73	0.080	1.5	42.54	97.8	0.299	0.001	33.06	1.19
349	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0.22		24.42	98.56			26.11			22.6	7.7	0	0	3.0	0.66
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011	0.001	0.000	0.293
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20	0.001	9.40	0.78
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		840	42.00	36.2	116.6	982.5	0.76	0.61	55.38	0.89	6.44	245.72	466.33	1.92	0.056	115.39	7.26
% от суточной нормы			46.67%	39.3%	30.4%	36.1%	54.4%	38.2%	79.1%	99.1%	53.6%	20.5%	38.9%	13.7%	55.6%	38.5%	40.3%
Полдник																	
ПР	слойка с начинкой	35.00	1.08	0.81	27.81	122.85	0.11	0.05	13.50	0.01	0.54	51.30	29.70	0.08	0.00	32.40	6.21
389	Сок фруктовый	200.00	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	0.02	4.8	0	0	14.0	18.0	0.0	0.0	8.0	0.72
Итого полдник		235.00	2.08	1.01	48.01	209.45	0.13	0.07	18.30	0.01	0.54	65.30	47.70	0.08	0.00	40.40	6.93
% от суточной нормы			285.03%	159.01%	7587.85%	31996.11%	15.90%	11.33%	1690.73%	0.45%	68.48%	15801.55%	6462.41%	18.54%	0.12%	5361.94%	714.60%
Итого в день		1390	65.68	58.44	242.33	1780.54	1.13	1.04	75.77	0.99	9.46	495.90	885.74	6.12	0.17	226.04	17.46
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			72.97%	63.5%	63.3%	65.5%	80.5%	65.3%	108.2%	110%	79%	41.3%	73.8%	43.7%	170%	75.3%	97.0%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

летний

Неделя: 1																	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
59	Салат из моркови с яблоком	60	0.64	0.10	5.11	23.91	0.03	0.02	2.63	0.02	1.494	14.4	20.39	0.13	0.001	6.60	0.64
	Повидло	20	0.10	0	14.3	57.60	0.01	0.01	2.5	0.08	0.090	3.6	2.9	0.01	0.001	0.9	0.12
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17.55	16.92	37.07	370.75	0.3	0.5	1.1	0.25	1.600	254.1	487.8	1.2	0.020	110.5	2.98
377	Чай с лимоном 200/4	204	0.26	0.06	15.22	62.46	0	0.01	9.0	0.0001	0.06	8.1	9.8	0.0	0.0	5.2	0.87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.21	13.12	62.51	0.03	0.01	0.59	0.000	0.93	5.33	17.33	0.01	0.001	0.00	0.29
Итого Завтрак молочный		524	20.58	17.3	85	577.2	0.38	0.53	15.81	0.35	4.177	285.43	538.12	1.37	0.023	123.19	4.91
% от суточной нормы			22.86%	18.80%	22.15%	21.22%	26.90%	33.33%	22.59%	38.90%	34.81%	23.8%	44.84%	9.77%	23.33%	41.06%	27.3%
Обед (полноценный рацион питания)																	
131	огурцы св.	60	13.80	0.72	31.98	189.60	0.48	0.12	0	0.006	5.46	69.0	197.4	1.92	0.003	64.2	0.012
96	Рассольник "Ленинградский" (сметана)	260	2.60	6.13	17.03	133.69	0.12	0.074	16.00	0.040	0.00	25.30	71.10	0.00	0.000	26.70	0.95
282	Запеканка из печени	100	24.25	11.6	9.8	240.63	0.4	2.775	13.2	0.431	1.5	10.25	248.8	5	0.0110	17.3	8.94
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (147/3)	150	6.57	4.19	32.32	193.27	0.060	0.030	0	0.030	2.55	18.12	157.03	0.887	0.001	104.45	3.55
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	0.02	4.80	0	0.00	14.00	18.00	0.00	0.000	8.00	0.72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.60	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20	0.001	9.40	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011	0.001	0.000	0.293
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		850	50.86	23.32	125.01	913.39	1.16	3.06	34.00	0.51	11.91	150.67	755.53	9.01	0.02	230.05	14.95
% от суточной нормы			56.51%	25.35%	32.64%	33.58%	82.86%	191.19%	48.57%	56.33%	99.25%	12.6%	62.96%	64.34%	16.41%	76.68%	83.1%
Полдник																	
ПР	Фрукт банан	220.00	1.08	0.81	27.81	122.85	0.11	0.05	13.50	0.01	0.54	51.30	29.70	0.08	0.00	32.40	6.21
ПР	Сладкоежка со сг. молоком.	45.00	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	0.02	4.8	0	0	14.0	18.0	0.0	0.0	8.0	0.72
Итого полдник		265.00	2.08	1.01	48.01	209.45	0.13	0.07	18.30	0.01	0.54	65.30	47.70	0.11	0.00	40.40	6.93
% от суточной нормы			254.64%	223.24%	7131.42%	33510.63%	10.76%	3.23%	1880.65%	0.52%	38.97%	15628.32%	4267.34%	14.82%	0.48%	3078.96%	465.67%
Итого в день		1374	73.52	41.62	257.84	1700.07	1.66	3.67	68.11	0.86	16.63	501.40	1341.35	10.49	0.04	393.64	26.79
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			81.68%	45.2%	67.3%	62.5%	118.9%	229.1%	97.3%	96%	138.6%	41.8%	111.8%	74.9%	42%	131.2%	149%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

летний

Возраст:

6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энерге- тическая ценность	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 мясной																	
59	Салат из моркови с яблоком	60	0.64	0.10	5.11	23.91	0.03	0.020	2.6	0.02	1.494	14.4	20.4	0	0	6.6	0.64
260	Гуляш из говядины	100															
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (117,6/2,4)	150	5.70	3.43	36.45	199.47	0.09	0.03	0.00	0.030	1.25	13.28	46.21	0.78	0.002	8.47	0.86
382	Какао с молоком	200	3.50	3.70	25.50	149.30	0	0.01	2.40	0.0400	0.400	102.60	178.00	1.000	0	24.8	0.48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	52.2	0.06	0.03	0	0	1.80	10.50	47.40	0.90	0.001	7.05	0.585
Итого за Завтрак мясной		480	11.18	7.5	72.2	401.0	0.21	0.07	2.40	0.070	3.45	126.4	271.6	2.68	0.003	40.3	1.93
% от суточной нормы			12.42%	8.14%	18.85%	14.74%	15.00%	4.13%	3.43%	7.78%	28.75%	10.5%	22.63%	19.14%	3.25%	13.44%	10.7%
Обед (полноценный рацион питания)																	
82	Борщ со свежей капустой и картофелем (сметана 10)	260	2.43	3.12	12.01	85.84	0.06	0.064	21.0	0.08	0.257	49.6	58.7	1	0	25.4	1.32
* 49 ОП	помидоры св.	60	0.94	7.22	5.27	89.82	0.03	0.03	12.40	0.001	1.5	19.7	20.31	0.3	0.001	9.98	0.34
259	Жаркое по- домашнему (говядина)	175	12.49	13.13	22.32	257.43	0.19	0.18	27.39	0.082	0.49	36.93	190.9	4.2	0.002	48.89	2.91
349	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0.22		24.42	98.56			26.11			22.6	7.7	0	0	3.0	0.66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20	0.001	9.40	0.78
ПР	Хлеб пшеничный (батон)	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011	0.001	0.000	0.293
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		775	21	24	91	664	0	0	87	0	6	148	358	6	0	97	6
% от суточной нормы			23.05%	26.27%	23.71%	24.40%	28.08%	20.15%	124.95%	17.67%	46.50%	12.3%	29.84%	46.12%	16.03%	32.23%	35.0%
Полдник																	
338	Фрукт порционно / Яблоко	120.00	0.40	0.40	9.80	44.40	0.04	0.02	10.0	0.02	0.2	16.0	11.0	0.0	0.0	9.0	2.20
ПР	штрудель с вишней	60.00	5.00	3.20	8.50	87.00											
Итого полдник		180.00	5.40	3.60	18.30	131.40	0.04	0.02	10.00	0.02	0.20	16.00	11.00	0.03	0.00	9.00	2.20
% от суточной нормы			1302.15%	939.39%	3865.25%	29880.35%	8.71%	7.84%	700.95%	7.23%	26.00%	6608.65%	2060.12%	4.58%	0.94%	1849.11%	379.92%
Итого в день		1255	37.32	35.26	181.33	1196.13	0.64	0.41	99.86	0.25	9.23	290.53	640.74	9.17	0.02	146.02	10.42
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			41.47%	38.3%	47.3%	44.0%	45.9%	25.5%	142.7%	28%	77%	24.2%	53.4%	65.5%	21%	48.7%	58%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

летний

		Неделя: 1					Возраст:					6-11 лет					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
296	огурцы св.	60	1.30	4.95	7.06	77.99	0	0	2.06	0	0	28.64	76.8	0	0	3	0.19
3	Бутерброд с полутв.сыром и слив масл. (30/15/10)	55	5.80	0.24	14.83	157.00			0.11			139.20				9.45	0.49
210	Омлет натуральный с маслом сливочным (242,5/7,55)	250	20.36	23.74	6.30	320.29	0.15	0.34	0.41	0.05	2.425	164.23	310.63	1.69	0.04	26.94	1.89
376	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	61.29	0	0.01	2.90	0.0001	0.045	5.25	8.24	0.008	0	4.4	0.87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.480	13.680	69.600	0.080	0.040	0.000	0.000	2.400	14.000	63.200	1.200	0.001	9.400	0.780
Итого за Завтрак молочный		545	29.00	24.5	49.8	608.2	0.2	0.4	3.4	0.0	4.870	322.7	382	2.90	0.039	50.2	4.03
% от суточной нормы			32.23%	26.64%	13.01%	22.36%	16.16%	24.22%	4.88%	5.01%	40.58%	26.89%	31.84%	20.68%	38.50%	16.73%	22.4%
Обед (полноценный рацион питания)																	
131	помидоры св.	60	13.80	0.72	31.98	189.60	0.48	0.12	0	0.006	5.46	69.0	197.4	1.92	0.003	64.2	0.012
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8.61	8.40	14.34	167.40	0.10	0.60	9.11	0.15	0.067	45.30	176.53	1.88	0.01	47.35	1.26
295	Котлета "Куриная"	100	15.24	5.8	10.2	153.80	0.09	0.08	0.24	0.001	0.074	14.0	94.0	1.17	0.040	16.2	1.89
139	Капуста тушеная	180	3.32	5.81	12.94	117.31	0.77	0.16	0.16	0.03	0.010	87.66	64.80	3.5	0.017	33.30	1.31
389	Сок фруктовый**	200	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	0.02	4.8	0	0	14.0	18.0	0.0	0.0	8.0	0.72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20	0.001	9.40	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011	0.001	0.000	0.293
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		870	46.64	21.6	116.4	846.8	1.57	1.03	14.9	0.19	8.944	249.32	631.2	9.7	0.07	178.5	6.26
% от суточной нормы			51.82%	23.50%	30.40%	31.13%	111.90%	64.58%	21.28%	20.78%	74.54%	20.78%	52.60%	69.36%	67.39%	59.50%	34.8%
Полдник																	
ПР	неаполь в шоколаде	45.00	8.00	33.30	55.83	285.00											
376	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.05	15.01	61.29	0	0.01	2.9	0.0001	0.045	5.3	8.2	0.0	0.0	4.4	0.87
Итого полдник		245.00	8.20	33.35	70.84	346.29	0.00	0.01	2.90	0.00	0.05	5.25	8.24	0.01	0.00	4.40	0.87
% от суточной нормы			880.21%	3860.40%	11444.31%	52290.90%	0.00%	1.12%	957.02%	0.04%	3.90%	1091.38%	967.94%	0.89%	0.00%	566.34%	140.31%
Итого в день		1415	83.84	79.48	237.08	1801.29	1.79	1.43	21.21	0.23	13.86	577.25	1021.55	12.61	0.11	233.08	11.16
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			93.16%	86.4%	61.9%	66.2%	128.1%	89.4%	30.3%	26%	115.5%	48.1%	85.1%	90.1%	106%	77.7%	62%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

летний

Неделя: 2

Возраст:

6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
3	Бутерброд с полутв.сыром и слив масл. (30/15/10)	55	5.80	0.24	14.83	157.00			0.11			139.20				9.45	0.49
182	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (210/10)	220	5.09	10.71	43.45	290.60	0.06	0.06	1.17	0.016	0.00	130.4	138.1	0	0.0	30.1	0.50
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.15	1.30	0.030	0.06	120.40	90.0	1.10	0.010	14.00	0.12
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011	0.001	0.000	0.293
385	молоко 0,2	200	5.60	6.400	9.400	117.600	0.080	0.307	2.600	0.067	0.292	240.000	180.000	0.800	0.018	28.000	0.120
Итого за Завтрак молочный		715	21.69	20.2	96.8	728.3	0.21	0.53	5.77	0.11	1.29	635.33	425.47	1.91	0.029	81.57	1.52
% от суточной нормы			24.10%	22.0%	25.3%	26.8%	14.8%	33.2%	8.2%	12.6%	10.7%	52.9%	35.5%	13.6%	29.3%	27.2%	8.4%
Обед (полноценный рацион питания)																	
131	огурцы св.	60	13.80	0.72	31.98	189.60	0.48	0.12	0	0.006	5.46	69.0	197.4	1.92	0.003	64.2	0.012
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	120	0.40	0.40	9.80	44.40	0.04	0.02	10	0	0.20	16.00	11.00	0	0	9.00	2.20
84	Борщ "Сибирский" с фасолью(сметана)	260	2.30	3.45	16.56	106.46	0.065	0.065	24.70	0.96	0.13	56.04	63.38	1.690	0.004	29.17	1.04
263	Рагу из свинины	240	15.50	35.9	19.5	463.32	0.751	0.228	24.1	0.44	1.5		209.4	20	0.0360	49.3	2.35
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	0.02	4.80	0	0.00	14.00	18.00	0.00	0.000	8.00	0.72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20	0.001	9.40	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011	0.001	0.000	0.293
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		960	37.66	41.4	124.9	1022.5	1.46	0.51	64.2	1.43	10.6233333	174.4	579.7	24.87	0.05	169.1	7.40
% от суточной нормы			41.85%	45.0%	32.6%	37.6%	104.5%	31.6%	91.8%	158.7%	88.5%	14.5%	48.3%	177.6%	47.6%	56.4%	41.1%
Полдник																	
ПР	Кекс с изюмом	65.00	7.50	9.50	56.00	340.00											
376	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.05	15.01	61.29	0	0.01	2.9	0.0001	0.045	5.3	8.2	0.0	0.0	4.4	0.87
Итого полдник		265.00	7.70	9.55	71.01	401.29	0.00	0.01	2.90	0.00	0.05	5.25	8.24	0.01	0.00	4.40	0.87
% от суточной нормы			1033.49%	1234.55%	9293.84%	50718.82%	0.00%	1.53%	278.49%	0.01%	4.52%	773.05%	975.69%	0.42%	0.00%	517.57%	160.00%
Итого в день		1675	67.05	71.17	292.63	2152.08	1.67	1.05	72.89	1.54	11.95	814.95	1013.44	26.79	0.08	255.04	9.79
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			74.50%	77.4%	76.4%	79.1%	119.3%	65.4%	104.1%	171%	99.6%	67.9%	84.5%	191.4%	77%	85.0%	54%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

летний

Неделя: 2

Возраст:

6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 мясной																	
133	огуры св.	60	1.15	0.98	2.19	22.18	0.02	0.015	3.9	5.16	0	9	24.33	0	0	8.02	0.27
260	Гуляш из говядины	100	10.64	28.19	2.89	307.83	0.28	0.09	0.92	0.000	0.00	20.00	128.62	0.00	0.000	22.39	2.21
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (147/3)	150	6.57	4.19	32.32	193.27	0.060	0.030	0	0.030	2.55	18.12	157.03	0.887	0.001	104.45	3.55
376	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	61.29	0	0.01	2.90	0.0001	0.045	5.25	8.24	0.008	0	4.4	0.87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.26	52.2	0.06	0.03	0	0	1.80	10.50	47.40	0.90	0.001	7.05	0.585
Итого за Завтрак мясной		540	19.39	32.79	60.48	614.59	0.40	0.16	3.82	0.03	4.40	53.9	341.29	1.80	0.00	138.29	7.22
% от суточной нормы			21.54%	35.6%	15.8%	22.6%	28.6%	10.0%	5.5%	3.3%	36.6%	4.5%	28.4%	12.8%	2.1%	46.1%	40.1%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 49 ОП	помидоры св.	60	0.94	7.220	5.270	89.82	0.03	0.03	12.40	0.001	1.5	19.700	20.3	0.3	0.00	9.98	0.34
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8.61	8.400	14.340	167.400	0.100	0.600	9.110	0.431	0.067	45.300	176.530	1.880	0.005	47.350	1.260
282	Запеканка из печени	100	24.25	11.600	9.800	240.630	0.400	2.775	13.200	0.431	1.500	10.250	248.800	5.000	0.011	17.300	8.940
312	Картофельное пюре с маслом сливочным (147/3)	150	3.29	7.06	22.21	165.54	0.16	0.13	0.73	0.080	1.5	42.54	97.8	0.299	0.001	33.06	1.19
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.22		24.42	98.56			26.11			22.6	7.7	0	0	3.0	0.66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20	0.001	9.40	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011	0.001	0.000	0.293
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		840	41.98	35.0	102.8	894.1	0.8	3.6	62.1	0.9	7.9	159.7	631.6	8.7	0.0	120.1	13.5
% от суточной нормы			46.64%	38.0%	26.9%	32.9%	56.9%	224.3%	88.8%	104.8%	65.8%	13.3%	52.6%	62.1%	20.3%	40.0%	74.8%
Полдник																	
ПР	слойка с начинкой	35.00	1.08	0.81	27.81	122.85	0.11	0.05	13.50	0.01	0.54	51.30	29.70	0.08	0.00	32.40	6.21
389	Сок фруктовый	200.00	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	0.02	4.8	0	0	14.0	18.0	0.0	0.0	8.0	0.72
Итого полдник		235.00	2.08	1.01	48.01	209.45	0.13	0.07	18.30	0.01	0.54	65.30	47.70	0.08	0.00	40.40	6.93
% от суточной нормы			295.05%	135.11%	8701.00%	33159.02%	13.53%	3.10%	1520.35%	0.46%	50.49%	28096.76%	5608.39%	10.73%	0.82%	4056.50%	451.82%
Итого в день		1380	63.45	68.77	211.33	1718.10	1.32	3.82	84.26	0.98	12.84	278.89	1020.61	10.57	0.02	298.78	27.61
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			70.50%	74.8%	55.2%	63.2%	94.6%	238.9%	120.4%	109%	107.0%	23.2%	85.1%	75.5%	24%	99.6%	153%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

летний

Неделя: 2

Возраст:

6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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 молочный																	
59	Салат из моркови с яблоком	60	0.64	0.10	5.11	23.91	0.03	0.020	2.6	0.02	1.494	14.4	20.4	0	0	6.6	0.64
	Молоко сгущенное порционно	30	1.50		11.40	51.60	0.01	0.08	0.20	0.01	0.04	61.4	43.8	0.2	0.001	6.8	0.04
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17.92	20.56	43.19	429.51	0.11	0.39	0.56	0.26	1.80	169.02	341.9	2.2	0.008	57.07	1.54
382	Какао с молоком	200	3.50	3.70	25.50	149.30	0.06	0.01	1.60	0.040	0.40	102.60	178.40	1.00	0.001	24.80	0.48
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011	0.001	0.000	0.293
Итого за Завтрак молочный		470	24.94	24.48	93.21	692.91	0.21	0.49	2.95	0.31	3.17	338.35	581.38	3.41	0.01	88.67	2.35
% от суточной нормы			27.72%	26.6%	24.3%	25.5%	14.8%	30.6%	4.2%	34.4%	26.4%	28.2%	48.4%	24.4%	11.3%	29.6%	13.1%
Обед (полноценный рацион питания)																	
131	огурцы св.	60	13.80	0.72	31.98	189.60	0.48	0.12	0	0.006	5.46	69.0	197.4	1.92	0.003	64.2	0.012
101	Суп картофельный с крупой	250	1.97	2.710	12.110	80.710	0.090	0.055	8.250	0.000	0.000	26.700	55.980	0.000	0.000	22.770	0.875
259	Жаркое по- домашнему (говядина)	175	12.49	13.13	22.32	257.43	0.19	0.18	27.39	0.082	0.49	36.93	190.9	4.2	0.002	48.89	2.91
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	0.02	4.8	0	0	14.0	18.0	0.0	0.0	8.0	0.72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20	0.001	9.40	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011	0.001	0.000	0.293
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		765	20.12	16.7	81.4	556.9	0.41	0.30	41.0	0.08	3.823	96.96	345.4	5.44	0.00	89.06	5.57
% от суточной нормы			22.36%	18.2%	21.3%	20.5%	29.2%	19.0%	58.6%	9.1%	31.9%	8.1%	28.8%	38.9%	4.0%	29.7%	31.0%
Полдник																	
ПР	Фрукт банан	220.00	1.08	0.81	27.81	122.85	0.11	0.05	13.50	0.01	0.54	51.30	29.70	0.08	0.00	32.40	6.21
ПР	Сладкоежка со сг. молоком.	45.00	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	0.02	4.8	0	0	14.0	18.0	0.0	0.0	8.0	0.72
Итого полдник		265.00	2.08	1.01	48.01	209.45	0.13	0.07	18.30	0.01	0.54	65.30	47.70	0.11	0.00	40.40	6.93
% от суточной нормы			397.05%	220.06%	8258.64%	39041.87%	24.09%	13.66%	2057.14%	1.13%	85.98%	15652.85%	5873.76%	17.34%	1.15%	5556.42%	839.62%
Итого в день		1235	47.15	42.23	222.65	1459.21	0.74	0.87	62.27	0.40	7.54	500.61	974.50	8.96	0.02	218.13	14.86
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			52.39%	45.9%	58.1%	53.6%	53.1%	54.2%	89.0%	44%	62.8%	41.7%	81.2%	64.0%	17%	72.7%	83%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Район: Школа

четверг

Сезон:

летний

		Неделя: 2															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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 мясной																	
296	огурцы св.	60	1.30	4.95	7.06	77.99	0	0	2.06	0	0	28.64	76.8	0	0	3	0.19
232	Рыба, запеченная под соусом	100	22.21	11.65	2.99	205.65	0.23	0.19	1.1	0.03	0.125	41.65	125.10	0.27	0.011	23.03	0.79
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.70	5.37	36.68	209.85	0.03	0.02	0	0.04	0	14.9	79.4	0	0.0010	27.9	0.59
945	Чай с сахаром и молоком	200	1.40	1.60	16.40	86.00	0	0.00	0.00	0.0001	0.045	33.00	67.50	0.008	0	10.5	0.40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20	0.001	9.40	0.78
ПР	Хлеб пшеничный (батон)	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011	0.001	0.000	0.293
Итого завтрак мясной		590	31.98	19.3	82.9	634	0.36	0.26	1.64	0.07	3.50	108.92	352.51	1.49	0.015	70.82	2.85
% от суточной нормы			35.53%	21.0%	21.6%	23.3%	25.8%	16.3%	2.3%	8.0%	29.2%	9.1%	29.4%	10.7%	14.6%	23.6%	15.8%
Обед (полноценный рацион питания)																	
50	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2.70	4.70	4.31	70.34	0.010	0.046	5.70	0.02	0.10	97.02	65.56	0.43	0.001	13.79	0.84
88	Щи из свежей капусты (сметана)	260	2.44	6.41	11.11	111.89	0.03	0.03	11.39	0.05	0.10	45.49	29.96	1.44	0.002	15.35	0.49
260	Гуляш из говядины	100	10.64	28.19	2.89	307.83	0.28	0.09	0.92	0.000	0.00	20.00	128.62	0.00	0.000	22.39	2.21
312	Картофельное пюре с маслом сливочным (147/3)	150	3.29	7.06	22.21	165.54	0.16	0.13	0.73	0.080	1.5	42.54	97.8	0.299	0.001	33.06	1.19
377	Чай с лимоном 200/4	204	0.26	0.06	15.22	62.46	0	0.01	9.0	0.0001	0.06	8.1	9.8	0.0	0.0	5.2	0.87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011	0.001	0.000	0.293
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20	0.001	9.40	0.78
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		854	24.00	47.1	82.5	850.2	0.6	0.4	28.3	0.2	5.1	232.4	412.2	3.4	0.0	99.2	6.7
% от суточной нормы			26.66%	51.2%	21.6%	31.3%	41.9%	22.5%	40.5%	16.7%	42.4%	19.4%	34.4%	24.3%	6.3%	33.1%	37.1%
Полдник																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	120.00	0.40	0.40	9.80	44.40	0.04	0.02	10.0	0.02	0.2	16.0	11.0	0.0	0.0	9.0	2.20
ПР	штрудель с вишней	60.00	5.00	3.20	8.50	87.00											
Итого полдник		180.00	5.40	3.60	18.30	131.40	0.04	0.02	10.00	0.02	0.20	16.00	11.00	0.03	0.00	9.00	2.20
% от суточной нормы			791.84%	472.96%	3815.25%	22128.15%	5.67%	5.00%	1751.61%	7.44%	27.29%	5372.78%	1701.65%	8.54%	0.87%	1508.00%	337.76%
Итого в день		1444	61.38	70.03	183.71	1615.17	0.99	0.64	39.96	0.24	8.80	357.36	775.72	4.92	0.02	179.05	11.72
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			68.20%	76.1%	48.0%	59.4%	70.6%	40.0%	57%	27%	73%	29.8%	64.6%	35.1%	23%	59.7%	65%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

летний

Неделя: 2

Возраст:

6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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 молочный																	
131	помидоры св.	60	13.80	0.72	31.98	189.60	0.48	0.12	0	0.006	5.46	69.0	197.4	1.92	0.003	64.2	0.012
3	Бутерброд с полутв.сыром 40/15	55	5.80	0.24	14.83	157.00			0.11			139.20				9.45	0.49
210	Омлет натуральный с маслом сливочным (242,45/7,55)	250	20.36	23.74	6.30	320.29	0.15	0.34	0.41	0.05	2.425	164.23	310.63	1.69	0.04	26.94	1.89
376	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	61.29	0	0.01	2.90	0.0001	0.045	5.25	8.24	0.008	0	4.4	0.87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20	0.001	9.40	0.78
Итого за Завтрак молочный		605	42.80	25	82	797.8	0.71	0.51	3.42	0.05	10.3	391.7	579.5	4.8	0.04	114.4	4.04
% от суточной нормы			47.56%	27.4%	21.4%	29.3%	50.4%	31.7%	4.9%	5.7%	86.1%	32.6%	48.3%	34.4%	41.6%	38.1%	22.4%
Обед (полноценный рацион питания)																	
67	огурцы св.	100	2.90	8	16.500	172.16	0.040	0.050	21.6	1.233	1.100	75.80	59.5	0.017	0.066666667	28.60	2.30
103	Супл картофельный с вермишелью	250	12.38	11.13	31.50	275.63	0.250	0.063	8.25	0.03	0	49.3	93.3	0	0	27.3	0.30
291	Плов с птицей	150	12.71	7.85	26.80	228.69	0.08	1.00	4.52	0.60	0	34.76	131.50	0	0	40.53	1.48
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	0.02	4.8	0	0	14.0	18.0	0.0	0.0	8.0	0.72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20	0.001	9.40	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011	0.001	0.000	0.293
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		780	30.75	19.9	105.3	723.0	0.5	1.14	18.2	0.6	3.33333333	117.4	323.3	1.2	0.002	85.2	3.57
% от суточной нормы			34.17%	21.6%	27.5%	26.6%	32.6%	71.0%	25.9%	69.4%	27.8%	9.8%	26.9%	8.9%	2.3%	28.4%	19.9%
Полдник																	
ПР	неаполь в шоколаде	45.00	8.00	33.30	55.83	285.00											
376	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.05	15.01	61.29	0	0.01	2.9	0.0001	0.045	5.3	8.2	0.0	0.0	4.4	0.87
Итого полдник		245.00	8.20	33.35	70.84	346.29	0.00	0.01	2.90	0.00	0.05	5.25	8.24	0.01	0.00	4.40	0.87
% от суточной нормы			902.71%	3911.23%	10518.62%	50447.98%	0.00%	0.97%	829.53%	0.01%	3.94%	1224.89%	1085.34%	1.85%	0.00%	647.08%	184.61%
Итого в день		1385	81.75	78.45	257.94	1867.09	1.16	1.65	24.47	0.68	13.71	514.33	911.05	6.06	0.04	203.99	8.48
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			90.84%	85.3%	67.3%	68.6%	83.1%	103.3%	35.0%	75%	114.2%	42.9%	75.9%	43.3%	44%	68.0%	47%
Итого, в среднем за 10 дней			64.37	60.70	234.67	1720.66	1.30	1.53	61.06	0.67	11.49	479.88	952.47	12.00	0.06	242.81	14.94
Средний % от суточной нормы за 10 дней			71.52%	65.98%	61.27%	63.26%	92.89%	95.82%	87.24%	74.63%	95.72%	39.99%	79.37%	85.75%	58.14%	80.94%	83.02%