

Утверждаю:

Директор ОГБОУ "Новоскольская СОШ с УИОП"



Ж.В. Жданова

Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся

ОГБОУ "Новоскольская СОШ с УИОП"

6-11 лет

2024-2025 год

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенний

Неделя: 1

Возраст:

6-11 лет

№ реч. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Е	Р	Са	ZN	I	Mg	Fe				
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
<b>Завтрак молочный</b>																					
385	молоко 0,2	200	5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	3	0,07	0,29	240,00	180,00	1	0	28,00	0,12				
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				
338	Фрукт порционно /Банан 1шт	270	1,08	0,810	27,810	122,850	0,108	0,054	13,500	0,005	0,540	51,300	29,700	0,081	0,002	32,400	6,210				
<b>Итого за завтрак молочный</b>		<b>929</b>	<b>19,97</b>	<b>17,32</b>	<b>96,06</b>	<b>692,32</b>	<b>0,41</b>	<b>0,57</b>	<b>26,51</b>	<b>0,15</b>	<b>0,89</b>	<b>581,13</b>	<b>441,86</b>	<b>0,90</b>	<b>0,02</b>	<b>140,78</b>	<b>9,22</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>22,19%</b>	<b>18,8%</b>	<b>25,1%</b>	<b>25,5%</b>	<b>29,1%</b>	<b>35,7%</b>	<b>37,9%</b>	<b>16,9%</b>	<b>7,4%</b>	<b>48,4%</b>	<b>36,8%</b>	<b>6,4%</b>	<b>21,0%</b>	<b>46,9%</b>	<b>51,2%</b>				
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
131	Зеленый горошек	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 фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ 250/15)	265	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				
266	Мясо тушеное	100	10,50	28,20	2,56	306,04	0,23	0,26	0,54	0,05	0,075	60,6	222,4	2,85	0,050	30,6	2,41				
143	Рагу из овощей	150	1,77	10,99	8,60	142,00	0,09	0,03	12,51	0,030	1,25	37,16	46,21	0,78	0,002	16,26	0,86				
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				
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>670,00</b>	<b>38,36</b>	<b>45,19</b>	<b>121,67</b>	<b>1048,46</b>	<b>1,23</b>	<b>0,60</b>	<b>37,43</b>	<b>0,11</b>	<b>10,58</b>	<b>270,19</b>	<b>758,73</b>	<b>7,95</b>	<b>0,07</b>	<b>187,05</b>	<b>8,31</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>42,62%</b>	<b>49,1%</b>	<b>31,8%</b>	<b>38,5%</b>	<b>88,0%</b>	<b>37,2%</b>	<b>53,5%</b>	<b>11,9%</b>	<b>88,1%</b>	<b>22,5%</b>	<b>63,2%</b>	<b>56,8%</b>	<b>71,9%</b>	<b>62,4%</b>	<b>46,2%</b>				
<b>*Итого за Обед (осенний период)</b>																					
<b>Итого в день</b>		<b>1599</b>	<b>58,33</b>	<b>62,51</b>	<b>217,73</b>	<b>1740,78</b>	<b>1,64</b>	<b>1,17</b>	<b>63,94</b>	<b>0,26</b>	<b>11,47</b>	<b>851,32</b>	<b>1200,59</b>	<b>8,85</b>	<b>0,09</b>	<b>327,83</b>	<b>17,53</b>				
<b>суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>64,81%</b>	<b>67,9%</b>	<b>56,8%</b>	<b>64,0%</b>	<b>117,1%</b>	<b>72,9%</b>	<b>91,3%</b>	<b>29%</b>	<b>95,6%</b>	<b>70,9%</b>	<b>100,0%</b>	<b>63,2%</b>	<b>92,9%</b>	<b>109,3%</b>	<b>97%</b>				

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенний

Неделя: 1

6-11 лет

Возраст:

№ рец	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	
<b>Завтрак мясной</b>																		
133	Кукуруза консервированная	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	
279	Тертые "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) 90/25	115	13,49	16,19	17,18	268,39	0,184	0,15	0,36	0,009	0,010	14,55	158,33	2,290	0,035	23,33	1,99	
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (173/7)	180	7,88	5,03	38,78	231,92	0,07	0,04	0	0,04	3,06	21,7	188,4	1	0,0020	125,3	4,26	
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 ржанно-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	
ПР	Хлеб пш. (батон) с маслом(30/10)	40	2,50	4,630	13,120	108,000	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Итого за завтрак мясной</b>			<b>29,02</b>	<b>28,9</b>	<b>95,3</b>	<b>761,1</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>2,25</b>	<b>0,08</b>	<b>5,86</b>	<b>172,52</b>	<b>502,50</b>	<b>5,366</b>	<b>0,049</b>	<b>169,7</b>	<b>7,25</b>	
% от суточной нормы			<b>32,24%</b>	<b>31,4%</b>	<b>24,9%</b>	<b>28,0%</b>	<b>27,3%</b>	<b>23,6%</b>	<b>3,2%</b>	<b>8,3%</b>	<b>48,9%</b>	<b>14,4%</b>	<b>41,9%</b>	<b>38,3%</b>	<b>49,1%</b>	<b>56,6%</b>	<b>40,3%</b>	
<b>*Итого за Завтрак (осенний период)</b>																		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
67	Калуста тушеная	100	2,90	8	16,5	172,16	0,04	0,05	21,60	1,233333333	1,1	75,8	59,5	0,016666667	0,066666667	28,6	2,3	
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	
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью 250/15	265	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 с овощами и сыром	100	20,20	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 (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 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 ржанно-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	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>40,39</b>	<b>37,0</b>	<b>125,5</b>	<b>1019,0</b>	<b>0,78</b>	<b>0,63</b>	<b>66,96</b>	<b>1,40</b>	<b>6,81</b>	<b>306,19</b>	<b>394,00</b>	<b>2,49</b>	<b>0,113</b>	<b>130,32</b>	<b>9,59</b>	
% от суточной нормы			<b>44,87%</b>	<b>40,2%</b>	<b>32,8%</b>	<b>37,5%</b>	<b>55,5%</b>	<b>39,6%</b>	<b>95,7%</b>	<b>156,1%</b>	<b>56,8%</b>	<b>25,5%</b>	<b>32,8%</b>	<b>17,8%</b>	<b>113,0%</b>	<b>43,4%</b>	<b>53,3%</b>	
<b>Итого в день</b>			<b>69,41</b>	<b>65,88</b>	<b>220,77</b>	<b>1780,08</b>	<b>1,16</b>	<b>1,01</b>	<b>69,21</b>	<b>1,48</b>	<b>12,68</b>	<b>478,71</b>	<b>896,50</b>	<b>7,85</b>	<b>0,16</b>	<b>300,04</b>	<b>16,83</b>	
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			<b>77,12%</b>	<b>71,6%</b>	<b>57,6%</b>	<b>65,4%</b>	<b>82,8%</b>	<b>63,2%</b>	<b>98,9%</b>	<b>164%</b>	<b>106%</b>	<b>39,9%</b>	<b>74,7%</b>	<b>56,1%</b>	<b>162%</b>	<b>100,0%</b>	<b>93,5%</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Район: Школа

среда

Сезон:

осенний

Неделя: 1

Возраст:

6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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			
<b>Завтрак молочный</b>																				
	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			
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			
<b>Итого Завтрак молочный</b>		<b>479</b>	<b>23,71</b>	<b>17,2</b>	<b>81</b>	<b>647,8</b>	<b>0,32</b>	<b>0,50</b>	<b>12,71</b>	<b>0,33</b>	<b>1,750</b>	<b>404,90</b>	<b>500,40</b>	<b>1,23</b>	<b>0,021</b>	<b>126,04</b>	<b>4,46</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>26,35%</b>	<b>18,71%</b>	<b>21,26%</b>	<b>23,82%</b>	<b>22,86%</b>	<b>31,25%</b>	<b>18,16%</b>	<b>36,68%</b>	<b>14,58%</b>	<b>33,7%</b>	<b>41,70%</b>	<b>8,76%</b>	<b>21,00%</b>	<b>42,01%</b>	<b>24,8%</b>			
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
131	Зеленый горошек	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 / Банан 1шт	270	3,00	1,00	42,00	189,00	0,08	0,1	20,00	0,04	0,800	16,0	56,00	0,30	0,000	84,00	0,00			
96	Рассольник "Ленинградский"	250	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			
261	Печень тушеная в масле	100	14,40	14,70	6,40	215,53	0,24	1,59	4,50	5,87	1,4	37,96	253,40	3	0	17,70	5,12			
304	Отварной с маслом	180	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0,00	0,05	0,00	17,90	95,30	0,00	0,001	33,50	0,71			
369	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			
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>1140</b>	<b>41,88</b>	<b>29,67</b>	<b>175,31</b>	<b>1135,84</b>	<b>1,06</b>	<b>1,97</b>	<b>45,30</b>	<b>6,01</b>	<b>10,06</b>	<b>194,16</b>	<b>754,40</b>	<b>6,42</b>	<b>0,01</b>	<b>243,50</b>	<b>8,29</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>46,53%</b>	<b>32,25%</b>	<b>45,77%</b>	<b>41,76%</b>	<b>75,57%</b>	<b>123,00%</b>	<b>64,71%</b>	<b>66,767%</b>	<b>83,83%</b>	<b>16,2%</b>	<b>62,87%</b>	<b>45,86%</b>	<b>10,26%</b>	<b>81,17%</b>	<b>46,1%</b>			
<b>Итого в день</b>		<b>1619</b>	<b>65,59</b>	<b>46,89</b>	<b>256,73</b>	<b>1783,65</b>	<b>1,38</b>	<b>2,47</b>	<b>58,01</b>	<b>6,34</b>	<b>11,81</b>	<b>599,06</b>	<b>1254,80</b>	<b>7,65</b>	<b>0,03</b>	<b>369,54</b>	<b>12,75</b>			
<b>суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>72,88%</b>	<b>51,0%</b>	<b>67,0%</b>	<b>65,6%</b>	<b>98,4%</b>	<b>154,3%</b>	<b>82,9%</b>	<b>704%</b>	<b>98,4%</b>	<b>49,9%</b>	<b>104,6%</b>	<b>54,6%</b>	<b>31%</b>	<b>123,2%</b>	<b>71%</b>			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенний

6-11 лет

Возраст:

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	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						
<b>Завтрак мясной</b>																							
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 со свинины	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						
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (117,6/2,4)	120	4,56	2,74	29,16	159,58	0,07	0,02	0,00	0,024	1,00	10,62	36,97	0,62	0,001	6,78	0,69						
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 пш. (батон) с маслом(30/10)	40	2,50	4,630	13,120	108,000	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	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						
<b>Итого за завтрак мясной</b>			<b>23,18</b>	<b>39,6</b>	<b>80,9</b>	<b>776,9</b>	<b>0,50</b>	<b>0,16</b>	<b>3,91</b>	<b>0,064</b>	<b>4,13</b>	<b>149,1</b>	<b>408,3</b>	<b>2,53</b>	<b>0,004</b>	<b>61,0</b>	<b>4,26</b>						
<b>% от суточной нормы</b>			<b>25,76%</b>	<b>43,07%</b>	<b>21,13%</b>	<b>28,56%</b>	<b>35,62%</b>	<b>10,21%</b>	<b>5,58%</b>	<b>7,11%</b>	<b>34,44%</b>	<b>12,4%</b>	<b>34,03%</b>	<b>18,10%</b>	<b>4,28%</b>	<b>20,34%</b>	<b>23,6%</b>						
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																							
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом птицы	265	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						
133	Кукуруза консервированная	60	1,15	0,98	2,19	22,18	0,02	0,015	3,90	5,16	0	9	24,33	0	0	8,02	0,27						
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						
259	Жаркое по-домашнему	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						
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>21</b>	<b>18</b>	<b>98</b>	<b>641</b>	<b>0</b>	<b>89</b>	<b>210</b>	<b>0,08</b>	<b>0,257</b>	<b>49,6</b>	<b>58,7</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>1,32</b>						
<b>% от суточной нормы</b>			<b>23,73%</b>	<b>19,92%</b>	<b>25,47%</b>	<b>23,55%</b>	<b>30,23%</b>	<b>20,46%</b>	<b>127,09%</b>	<b>593,11%</b>	<b>35,67%</b>	<b>12,8%</b>	<b>31,10%</b>	<b>44,19%</b>	<b>17,03%</b>	<b>34,58%</b>	<b>46,8%</b>						
<b>Итого в день</b>			<b>44,53</b>	<b>57,95</b>	<b>178,47</b>	<b>1417,43</b>	<b>0,92</b>	<b>0,49</b>	<b>92,87</b>	<b>5,40</b>	<b>8,41</b>	<b>302,51</b>	<b>781,47</b>	<b>8,72</b>	<b>0,02</b>	<b>164,75</b>	<b>12,68</b>						
<b>Суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>						
<b>% от суточной нормы</b>			<b>49,48%</b>	<b>63,0%</b>	<b>46,6%</b>	<b>52,1%</b>	<b>65,8%</b>	<b>30,7%</b>	<b>132,7%</b>	<b>600%</b>	<b>70%</b>	<b>25,2%</b>	<b>65,1%</b>	<b>62,3%</b>	<b>21%</b>	<b>54,9%</b>	<b>70%</b>						

Рацион: Школа

пятница

Сезон: осенний

Неделя: 1

6-11 лет

Возраст:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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			
<b>Завтрак молочный</b>																				
296	Икра лавачковая	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	Булгур с полутв. сыром и слив. масл. (30/15/10)	55	5,80	0,24	14,83	157,00	0	0	0,11	0	0	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 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			
<b>Итого за завтрак молочный</b>			<b>545</b>	<b>28,39</b>	<b>49,3</b>	<b>601,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,403</b>	<b>314,0</b>	<b>336</b>	<b>1,71</b>	<b>0,039</b>	<b>40,8</b>	<b>3,54</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>31,54%</b>	<b>26,35%</b>	<b>12,86%</b>	<b>22,10%</b>	<b>12,35%</b>	<b>22,55%</b>	<b>5,72%</b>	<b>5,01%</b>	<b>28,36%</b>	<b>26,17%</b>	<b>28,02%</b>	<b>12,19%</b>	<b>38,83%</b>	<b>13,60%</b>	<b>19,7%</b>			
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
131	Зеленый горошек	60	13,80	0,72	37,98	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	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20			
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			
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>990</b>	<b>47,04</b>	<b>126,2</b>	<b>891,2</b>	<b>1,61</b>	<b>1,05</b>	<b>24,9</b>	<b>0,21</b>	<b>9,144</b>	<b>265,32</b>	<b>642,2</b>	<b>9,7</b>	<b>0,07</b>	<b>187,5</b>	<b>8,46</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>52,27%</b>	<b>23,94%</b>	<b>32,95%</b>	<b>32,77%</b>	<b>114,76%</b>	<b>65,83%</b>	<b>35,57%</b>	<b>23,00%</b>	<b>76,20%</b>	<b>22,11%</b>	<b>53,52%</b>	<b>69,58%</b>	<b>69,39%</b>	<b>62,50%</b>	<b>47,0%</b>			
<b>Итого в день</b>			<b>1535</b>	<b>75,43</b>	<b>175,48</b>	<b>1492,30</b>	<b>1,78</b>	<b>1,41</b>	<b>28,90</b>	<b>0,25</b>	<b>12,55</b>	<b>579,33</b>	<b>978,44</b>	<b>11,45</b>	<b>0,11</b>	<b>228,28</b>	<b>12,00</b>			
<b>суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>83,81%</b>	<b>50,3%</b>	<b>45,8%</b>	<b>54,9%</b>	<b>127,1%</b>	<b>88,4%</b>	<b>41,3%</b>	<b>28%</b>	<b>104,6%</b>	<b>48,3%</b>	<b>81,5%</b>	<b>81,8%</b>	<b>108%</b>	<b>76,1%</b>	<b>67%</b>			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон: осенний

Неделя: 2

Возраст:

6-11 лет

№ рец.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	
<b>Завтрак молочный</b>																		
3	Бугерброд с полулв.сыром и слив.масл. (30/15/10)	55	5,80	0,24	14,83	157,00	0,06	0,06	0,11	0,016	0,00	139,20					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		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	
338	Фрукт порционно /Банан 1шт	270	1,08	0,810	27,810	122,850	0,108	0,054	13,500	0,005	0,540	51,300	29,700	0,081	0,002	32,400	6,210	
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	
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>945</b>	<b>20,74</b>	<b>20,8</b>	<b>111,4</b>	<b>788,6</b>	<b>0,29</b>	<b>0,57</b>	<b>18,68</b>	<b>0,12</b>	<b>0,89</b>	<b>681,29</b>	<b>437,84</b>	<b>1,98</b>	<b>0,030</b>	<b>113,97</b>	<b>7,44</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>23,05%</b>	<b>22,7%</b>	<b>29,1%</b>	<b>29,0%</b>	<b>20,6%</b>	<b>35,7%</b>	<b>26,7%</b>	<b>13,1%</b>	<b>7,4%</b>	<b>56,8%</b>	<b>36,5%</b>	<b>14,2%</b>	<b>30,0%</b>	<b>38,0%</b>	<b>41,3%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
131	Зеленый горошек	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	250	2,21	3,31	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	
293	Птица запеченая порционная	100	16,54	16,3	0,2	213,31	0,075	0,163	0,0	0,013	0,128	14,13	133,5	1	0,0000	17,3	1,26	
143	Рагу из овощей	150	1,77	10,99	8,60	142,00	0,09	0,03	12,51	0,030	1,25	37,16	46,21	0,78	0,002	16,26	0,86	
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	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>960</b>	<b>40,39</b>	<b>32,6</b>	<b>113,5</b>	<b>910,4</b>	<b>0,87</b>	<b>0,47</b>	<b>51,7</b>	<b>0,99</b>	<b>10,4963333</b>	<b>223,5</b>	<b>547,5</b>	<b>6,60</b>	<b>0,01</b>	<b>162,2</b>	<b>7,13</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>44,87%</b>	<b>35,4%</b>	<b>29,6%</b>	<b>33,5%</b>	<b>62,4%</b>	<b>29,3%</b>	<b>73,8%</b>	<b>110,4%</b>	<b>87,5%</b>	<b>18,6%</b>	<b>45,6%</b>	<b>47,1%</b>	<b>12,9%</b>	<b>50,7%</b>	<b>39,6%</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1905</b>	<b>61,13</b>	<b>53,43</b>	<b>224,93</b>	<b>1699,03</b>	<b>1,16</b>	<b>1,04</b>	<b>70,35</b>	<b>1,11</b>	<b>11,39</b>	<b>904,80</b>	<b>985,37</b>	<b>8,58</b>	<b>0,04</b>	<b>266,15</b>	<b>14,56</b>	
<b>суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>67,92%</b>	<b>58,1%</b>	<b>58,7%</b>	<b>62,5%</b>	<b>83,0%</b>	<b>65,0%</b>	<b>100,5%</b>	<b>124%</b>	<b>94,9%</b>	<b>75,4%</b>	<b>82,1%</b>	<b>61,3%</b>	<b>43%</b>	<b>88,7%</b>	<b>81%</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Район: Школа

вторник

Сезон: осенний

Неделя: 2

Возраст:

6-11 лет

№ рец.	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
<b>Завтрак мясной</b>																	
133	Кукуруза консервированная	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
266	Мясо тушеное	100	10,50	28,20	2,56	306,04	0,225	0,2625	0,54	0,050	0,075	60,56	222,39	2,85	0,050	30,56	2,41
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (173/7)	180	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
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
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
<b>Итого за завтрак мясной</b>			<b>610</b>	<b>33,85</b>	<b>79,73</b>	<b>713,96</b>	<b>0,38</b>	<b>0,35</b>	<b>4,02</b>	<b>0,09</b>	<b>5,91</b>	<b>103,4</b>	<b>483,80</b>	<b>4,83</b>	<b>0,05</b>	<b>167,35</b>	<b>8,42</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>25,10%</b>	<b>36,8%</b>	<b>20,8%</b>	<b>26,2%</b>	<b>27,4%</b>	<b>22,0%</b>	<b>5,7%</b>	<b>9,6%</b>	<b>49,3%</b>	<b>8,6%</b>	<b>40,3%</b>	<b>34,5%</b>	<b>53,7%</b>	<b>55,8%</b>	<b>46,8%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
296	Икра кабачковая	60	1,30	4,950	7,060	77,99	0	0	2,06	0,000	0	28,640	76,8	0	0,00	3,00	0,19
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	120	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
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 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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>960</b>	<b>42,74</b>	<b>33,1</b>	<b>114,4</b>	<b>0,8</b>	<b>3,6</b>	<b>61,8</b>	<b>1,0</b>	<b>6,6</b>	<b>184,7</b>	<b>699,1</b>	<b>8,4</b>	<b>0,0</b>	<b>122,1</b>	<b>15,5</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>47,49%</b>	<b>36,0%</b>	<b>29,9%</b>	<b>34,1%</b>	<b>57,6%</b>	<b>223,6%</b>	<b>88,3%</b>	<b>106,9%</b>	<b>55,0%</b>	<b>15,4%</b>	<b>58,3%</b>	<b>60,1%</b>	<b>21,3%</b>	<b>40,7%</b>	<b>86,2%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>1570</b>	<b>65,33</b>	<b>194,16</b>	<b>1640,59</b>	<b>1,19</b>	<b>3,93</b>	<b>65,82</b>	<b>1,05</b>	<b>12,51</b>	<b>288,05</b>	<b>1182,87</b>	<b>13,25</b>	<b>0,08</b>	<b>289,46</b>	<b>23,93</b>
<b>суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>72,59%</b>	<b>72,8%</b>	<b>50,7%</b>	<b>60,3%</b>	<b>85,0%</b>	<b>245,6%</b>	<b>94,0%</b>	<b>116%</b>	<b>104,3%</b>	<b>24,0%</b>	<b>98,6%</b>	<b>94,7%</b>	<b>75%</b>	<b>96,5%</b>	<b>133%</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенний

Неделя: 2

Возраст:

6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	
<b>Завтрак молочный</b>																		
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 ступенное 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	
	<b>Итого за завтрак молочный</b>	<b>470</b>	<b>24,94</b>	<b>24,48</b>	<b>93,21</b>	<b>692,91</b>	<b>0,21</b>	<b>0,49</b>	<b>2,95</b>	<b>0,31</b>	<b>3,17</b>	<b>338,35</b>	<b>581,38</b>	<b>3,41</b>	<b>0,01</b>	<b>88,67</b>	<b>2,35</b>	
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>27,72%</b>	<b>26,6%</b>	<b>24,3%</b>	<b>25,5%</b>	<b>14,8%</b>	<b>30,6%</b>	<b>4,2%</b>	<b>34,4%</b>	<b>26,4%</b>	<b>28,2%</b>	<b>48,4%</b>	<b>24,4%</b>	<b>11,3%</b>	<b>29,6%</b>	<b>13,1%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
131	Зеленый горошек	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 Банан 1шт	270	1,08	0,81	27,8	122,9	0,11	0,05	13,50	0,01	0,54	51,30	29,70	0,081	0,00	32,40	6,21	
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	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	
	<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>1035</b>	<b>20,12</b>	<b>16,7</b>	<b>81,4</b>	<b>556,9</b>	<b>0,41</b>	<b>0,30</b>	<b>41,0</b>	<b>0,08</b>	<b>3,823</b>	<b>96,96</b>	<b>345,4</b>	<b>5,44</b>	<b>0,00</b>	<b>89,06</b>	<b>5,87</b>	
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>22,36%</b>	<b>18,2%</b>	<b>21,3%</b>	<b>20,5%</b>	<b>29,2%</b>	<b>19,0%</b>	<b>58,6%</b>	<b>9,1%</b>	<b>31,9%</b>	<b>8,1%</b>	<b>28,8%</b>	<b>38,9%</b>	<b>4,0%</b>	<b>29,7%</b>	<b>31,0%</b>	
	<b>Итого в день</b>	<b>1505</b>	<b>45,07</b>	<b>41,22</b>	<b>174,64</b>	<b>1249,76</b>	<b>0,62</b>	<b>0,79</b>	<b>43,97</b>	<b>0,39</b>	<b>7,00</b>	<b>435,31</b>	<b>926,80</b>	<b>8,85</b>	<b>0,02</b>	<b>177,73</b>	<b>7,93</b>	
	<b>суточная норма</b>		<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>50,07%</b>	<b>44,8%</b>	<b>45,6%</b>	<b>45,9%</b>	<b>44,0%</b>	<b>49,5%</b>	<b>62,8%</b>	<b>44%</b>	<b>58,3%</b>	<b>36,3%</b>	<b>77,2%</b>	<b>63,2%</b>	<b>15%</b>	<b>59,2%</b>	<b>44%</b>	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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					
<b>Завтрак мясной</b>																						
296	Икра кабачковая	60	1,30	4,95	7,06	77,99	0	0	2,06	0	0	28,64	76,8	0	0	3	0,19					
266	Мясо тушеное	100	10,50	28,20	2,56	306,0	0,225	0,2625	0,54	0,050	0,08	60,56	222,39	2,85	0,050	30,56	2,41					
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (117,6/2,4)	120	4,56	2,74	29,16	159,58	0,07	0,02	0,00	0,024	1,00	10,62	36,97	0,62	0,001	6,78	0,69					
<b>945 Чай с сахаром и молоком</b>			<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	<b>16,4</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,045</b>	<b>33</b>	<b>67,5</b>	<b>0,008</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>0,4</b>					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0	0,03	0,00	0,0000	1,800	10,50	47,40	0,900	0	7,1	0,59					
ПР	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,03	0,21	13,12	62,5	0,02666667	0,01	1	0	0,93	5,33	17,33	0,01	0,001	0,00	0,29333333					
<b>Итого завтрак мясной</b>			<b>20,47</b>	<b>33,1</b>	<b>71,5</b>	<b>666</b>	<b>0,38</b>	<b>0,33</b>	<b>1,12</b>	<b>0,07</b>	<b>3,85</b>	<b>120,02</b>	<b>391,59</b>	<b>4,39</b>	<b>0,053</b>	<b>54,89</b>	<b>4,38</b>					
<b>% от суточной нормы</b>			<b>22,74%</b>	<b>36,0%</b>	<b>18,7%</b>	<b>24,5%</b>	<b>27,4%</b>	<b>20,6%</b>	<b>1,6%</b>	<b>8,2%</b>	<b>32,1%</b>	<b>10,0%</b>	<b>32,6%</b>	<b>31,4%</b>	<b>53,3%</b>	<b>18,3%</b>	<b>24,3%</b>					
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																						
50	Салат из свежесы 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					
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	120	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20					
88	Щи из свежей капусты с кур мясом (250/15)	265	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					
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					
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					
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>35,97</b>	<b>31,0</b>	<b>92,4</b>	<b>792,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>38,5</b>	<b>0,2</b>	<b>5,4</b>	<b>270,1</b>	<b>419,7</b>	<b>3,7</b>	<b>0,0</b>	<b>108,9</b>	<b>7,5</b>					
<b>% от суточной нормы</b>			<b>39,97%</b>	<b>33,7%</b>	<b>24,1%</b>	<b>29,1%</b>	<b>40,8%</b>	<b>29,8%</b>	<b>54,9%</b>	<b>22,4%</b>	<b>45,1%</b>	<b>22,5%</b>	<b>35,0%</b>	<b>26,4%</b>	<b>19,6%</b>	<b>36,3%</b>	<b>41,4%</b>					
<b>Итого в день</b>			<b>56,44</b>	<b>64,09</b>	<b>163,94</b>	<b>1458,71</b>	<b>0,96</b>	<b>0,81</b>	<b>39,58</b>	<b>0,28</b>	<b>9,27</b>	<b>390,10</b>	<b>811,27</b>	<b>8,09</b>	<b>0,07</b>	<b>163,75</b>	<b>11,83</b>					
<b>Суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>					
<b>% от суточной нормы</b>			<b>62,71%</b>	<b>69,7%</b>	<b>42,8%</b>	<b>53,6%</b>	<b>68,2%</b>	<b>50,4%</b>	<b>57%</b>	<b>31%</b>	<b>77%</b>	<b>32,5%</b>	<b>67,6%</b>	<b>57,8%</b>	<b>73%</b>	<b>54,6%</b>	<b>66%</b>					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенний

Неделя: 2

Возраст:

6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		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						
<b>Завтрак молочный</b>																							
131	Зеленый горошек	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	Бульбод 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 (242,45/7,55)	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						
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			<b>40,16</b>	<b>25</b>	<b>68</b>	<b>728,2</b>	<b>0,63</b>	<b>0,47</b>	<b>3,42</b>	<b>0,05</b>	<b>7,9</b>	<b>377,7</b>	<b>516,3</b>	<b>3,6</b>	<b>0,04</b>	<b>105,0</b>	<b>3,26</b>						
<b>% от суточной нормы</b>			<b>44,63%</b>	<b>26,9%</b>	<b>17,8%</b>	<b>26,8%</b>	<b>44,7%</b>	<b>29,2%</b>	<b>4,9%</b>	<b>5,7%</b>	<b>66,1%</b>	<b>31,5%</b>	<b>43,0%</b>	<b>25,8%</b>	<b>40,6%</b>	<b>35,0%</b>	<b>18,1%</b>						
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																							
67	Капуста тушеная	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						
338	Фрукт порционно /Яблоко 1 шт	120	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30						
103	Суп 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 птицыей	150	12,71	7,9	26,8	228,69	0,08	1	4,5	0,6	0	34,76	131,5	0	0,0000	40,5	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						
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>30,75</b>	<b>19,9</b>	<b>105,3</b>	<b>723,0</b>	<b>0,5</b>	<b>1,14</b>	<b>18,2</b>	<b>0,6</b>	<b>3,333333333</b>	<b>117,4</b>	<b>323,3</b>	<b>1,2</b>	<b>0,002</b>	<b>85,2</b>	<b>3,57</b>						
<b>% от суточной нормы</b>			<b>34,17%</b>	<b>21,6%</b>	<b>27,5%</b>	<b>26,6%</b>	<b>32,6%</b>	<b>71,0%</b>	<b>25,9%</b>	<b>69,4%</b>	<b>27,8%</b>	<b>9,8%</b>	<b>26,9%</b>	<b>8,9%</b>	<b>2,3%</b>	<b>28,4%</b>	<b>19,9%</b>						
<b>Итого в день</b>			<b>70,91</b>	<b>44,62</b>	<b>173,42</b>	<b>1451,20</b>	<b>1,08</b>	<b>1,60</b>	<b>21,57</b>	<b>0,68</b>	<b>11,26</b>	<b>495,08</b>	<b>839,61</b>	<b>4,86</b>	<b>0,04</b>	<b>190,19</b>	<b>6,83</b>						
<b>суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>						
<b>% от суточной нормы</b>			<b>78,79%</b>	<b>48,5%</b>	<b>45,3%</b>	<b>53,4%</b>	<b>77,4%</b>	<b>100,2%</b>	<b>30,8%</b>	<b>75%</b>	<b>93,9%</b>	<b>41,3%</b>	<b>70,0%</b>	<b>34,7%</b>	<b>43%</b>	<b>63,4%</b>	<b>38%</b>						
<b>Итого, в среднем за 10 дней</b>			<b>61,22</b>	<b>54,98</b>	<b>198,03</b>	<b>1571,35</b>	<b>1,19</b>	<b>1,47</b>	<b>55,42</b>	<b>1,72</b>	<b>10,83</b>	<b>532,43</b>	<b>985,77</b>	<b>8,81</b>	<b>0,07</b>	<b>247,77</b>	<b>13,69</b>						
<b>Средний % от суточной нормы за 10 дней</b>			<b>68,02%</b>	<b>59,76%</b>	<b>51,70%</b>	<b>57,77%</b>	<b>84,90%</b>	<b>92,03%</b>	<b>79,17%</b>	<b>191,51%</b>	<b>90,29%</b>	<b>44,37%</b>	<b>82,15%</b>	<b>62,96%</b>	<b>66,48%</b>	<b>82,59%</b>	<b>76,05%</b>						