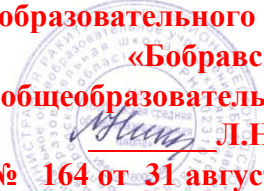


Утверждаю:
директор муниципального
образовательного учреждения
«Бобравская средняя
образовательная школа»

Л.Н.Остапенко
Приказ № 164 от 31 августа 2022 года

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

осенне-весенний период

7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа		понедельник					Сезон:		осенне-весенний								
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период		Неделя:	1					Возраст:	7-11 лет								
№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	150	0,40	0,40	9,80	42,0	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,80	225,2	0,22	0,20	1,30	0,080	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
382	Какао с молоком йодированным	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,013	24,80	1,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0,0	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,0	0,293
Итого за Завтрак молочный		560	17,8	20,9	77,2	568,5	0,35	0,3	13,63	0,19	1,63	442,51	529,11	1,84	0,045	106,49	4,76
% от суточной нормы			23,11%	26,5%	23,1%	24,2%	29,6	21,4%	22,7%	26,6%	16,3%	40,2%	48,1%	18,4%	45,3%	42,6%	39,7%

Обед (полноценный рацион питания)																	
* 49 ОП	<i>Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горо шек)</i>	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	200/1 0	4,84	3,10	16,90	114,9	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366- 2012)	90	15,1	12,3	6,0	194,6	0,08	0,26	0,84	0,225	0,023	83,0	207,9	2,57	0,034	33,59	2,17
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,5	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	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
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		794	31,00	20,76	103,7 0	725,6	0,54	0,49	26,68	0,33	3,49	192,5 9	501,51	5,67	0,048	105,8 0	6,30
% от суточной нормы			40,26 %	26,3%	31,0%	30,9%	44,9%	34,9%	44,5%	46,7%	34,9%	17,5%	45,6%	56,7%	48,3%	42,3%	52,5 %

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа		вторник					Сезон:		осенне-весенний								
		Неделя:			1		Возраст:		7-11 лет								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
* 209/62 ОП	<i>Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м.</i>	20/40	3,06	3,52	8,83	79,24	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
268	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	16,65	23,28	4,29	293,23	0,203	0,14	0,48	0,045	0,011	54,51	200,14	2,565	0,045	27,51	2,17
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
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	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0,0	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,0	0,293
Итого за Завтрак мясной		520	25,08	31,6	71,2	672,4	0,31	0,33	5,37	0,12	1,03	202,08	399,45	3,74	0,058	73,6	3,35
% от суточной нормы			33,61%	40,0%	21,2%	28,6%	25,7%	23,5%	9,0%	16,9%	10,3%	18,4%	36,3%	37,4%	58,3%	29,4%	28,0%

Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
113	Суп – лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200/10	6,9	6,95	18,76	165,19	0,18	0,17	4,229	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0,001	14,51	0,99
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	18,18	10,86	1,87	177,98	0,18	0,15	2,37	0,028	0,30	77,50	37,59	0,8	0,0	26,07	0,82
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	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			0,2			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	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	31,61	28,6	95,9	775,2	0,63	0,52	39,57	0,94	3,86	221,95	320,76	2,84	0,054	98,91	5,5
% от суточной нормы			43,65%	36,2%	28,6%	33,0%	52,5%	37,4%	65,9%	134,0%	38,6%	20,2%	29,2%	28,4%	54,0%	39,6%	45,8%

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержащие (в т.ч. обогащенные)							Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20										
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)																	
Рацион: Школа		среда					Сезон:		осенне-весенний								
		Неделя:		1			Возраст:		7-11 лет								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,11	23,9	0,03	0,02	2,63	0,02	1,494	14,4	20,39	0,13	0,001	6,60	0,64
0,11	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,1	0	14,3	57,7	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	170	14,92	14,38	31,51	315,1	0,3	0,4	0,9	0,21	1,360	216,0	414,6	1,2	0,020	93,9	2,53
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0,0	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,0	0,293
пр	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5	4	9	96											
Итого за Завтрак молочный		490	17,88	14,7	79	520,4	0,33	0,46	15,65	0,31	3,922	244,52	463,42	1,36	0,023	105,78	4,46
% от суточной нормы			23,22%	18,66%	23,6%	22,15%	27,51%	32,95%	26,08%	44,66%	39,22%	22,2%	42,130%	13,59%	23,33%	42,31%	37,2%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа		четверг					Сезон:		осенне-весенний								
		Неделя:		1		Возраст:		7-11 лет									
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	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 мясной																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10,00	0,0	0,2	16,00	11,00	0,00	0,00	9,00	2,20
297/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55790-2013)	70/20	8,74	8,31	10,71	152,65	0,043	0,036	0,29	0,043	2,486	162,86	171,43	2,27	0,017	15,69	1,43
203	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0	0,293
Итого за Завтрак мясной		584	17,13	12,4	85,3	521,5	0,2	0,11	13,78	0,093	4,93	205,5	255,8	3,11	0,022	38,4	5,65
% от суточной нормы			22,25 %	15,72 %	25,46 %	22,19%	16,64 %	7,81%	22,96 %	13,29 %	49,29 %	18,7%	23,25 %	31,09 %	21,83 %	15,36 %	47,1 %

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа		пятница					Сезон:		осенне-весенний								
		Неделя:			1		Возраст:		7-11 лет								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
131	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,7	63,2	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	40	0,43	0,08	1,76	9,5	0,02	0,024	7,3	0,27	1,41	18,3	22,8	0,21	0,004	7,7	0,30
15	Сыр твердых сортов порционно	20	3,45	4,5		81,45	0,02	0,05	0,11	0,05	0,08	132,0	75,0	0,6	0	5,25	0,20
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51
338	Фрукт порционно / Банан 1шт	220	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	10	0,020	0,4	8,00	28,00	0,15	0	42,00	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0	0,293
Итого за Завтрак молочный		600	25,1	26,6	55,7	562,9	0,2	0,4	29,8	0,5	5,298	350,4	432	2,6	0,076	85,2	3,33
% от суточной нормы			32,59 %	33,71 %	16,63 %	23,95%	18,22 %	31,1%	49,64 %	66,01 %	52,98 %	31,85 %	39,31 %	25,99 %	76,33 %	34,06 %	27,8 %

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)																		Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20			
Рацион: Школа		понедельник						Сезон:		осенне-весенний											
		Неделя:		2						Возраст:		7-11 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Завтрак молочный																					
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10,00	0,0	0,2	16,00	11,00	0,00	0,00	9,00	2,20				
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,0 0	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26				
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	345,3	0,1	0,2	3,4	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30				
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	3,20	24,66	132,48	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,4 0	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0	0,29 3				
Итого за Завтрак молочный		560	17,54	22,6	93,2	646,2	0,25	0,42	15,38	0,13	2,59	465,3 3	416,93	1,94	0,053	87,8	4,17				
% от суточной нормы			22,77 %	28,6%	27,8%	27,5%	21,2%	30,2%	25,6%	19,0%	25,9%	42,3%	37,9%	19,4%	53,3%	35,1%	34,8 %				

Обед (полноценный рацион питания)																	
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом соленым	60	0,94	2,106	2,561	33,37	0,016	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,0	0,36 7
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60,00	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	81,89	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,80
261	Печень тушеная в соусе	90	13,0	13,2	5,7	194,0	0,214 2	1,434 6	4,1	5,2857	1,26	34,2	228,1	3	0,004 5	16,0	4,61
203	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
348	Напиток из яблок витаминизированн ый	200	0,22		19,43	78,6	0,01	0,02	25,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
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	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	25,11	22,0	99,6	696,0	0,52	1,62	61,1	6,06	5,97	159,3	439,3	6,37	0,01	77,9	8,42
% от суточной нормы			32,61 %	27,8%	29,7%	29,6%	43,7%	116,0 %	101,8 %	865,2 %	59,7%	14,5%	39,9%	63,7%	14,2%	31,1%	70,2 %

Обед (полноценный рацион питания)																		
67	Винегрет овощной	60	1,50	3,47	6,77	64,3	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,4	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7	
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200//10	6,9	6,95	18,76	165,2	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0,00	14,5	0,99	
293,00	Птица, порционная запечённая	90	19,0	10,87	0,17	174,53	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,60	0	0	17,08	1,86	
139,00	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09	
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			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	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	30,43	30,5	84,4	734,3	1,0	0,5	39,6	1,6	2,3	184,5	367,9	5,7	0,1	85,8	5,6	
% от суточной нормы			39,52%	38,7%	25,2%	31,2%	85,8%	37,8%	65,9%	228,1	22,9%	16,8%	33,4	57,5%	60,0%	34,3%	46,5%	

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержащие (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		среда					Сезон:		осенне-весенний								
		Неделя:		2			Возраст:		7-11 лет								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10,0	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2
1	Молоко сгущенное порционно	30	1,5		11,4	49	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,5	36,7	355,90	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0	0,293
ПР	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5	4	9	96											
Итого за Завтрак молочный		540	19,36	18,14	86,04	584,88	0,17	0,45	20,26	0,25	3,02	231,65	370,95	2,45	0,01	68,71	4,71
% от суточной нормы			25,14%	23,0%	25,7%	24,9%	14,2%	32,5%	33,8%	35,9%	30,2%	21,1%	33,7%	24,5%	12,3%	27,5%	39,3%

Обед (полноценный рацион питания)																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27		0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	3,10	5,60	53,9	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
108	Суп картофельный с клецками	200	2,52	2,84	16,67 0	102,32	0,07	0,06	9,05	0,047	0,7	20,59	48,19	0,2	0,001	14,56	0,74
259	Жаркое по- домашнему	240	17,1	18,01	30,61	353,1	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98
389	Сок фруктовый	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	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
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	25,7	23,0	96,6	696,2	0,51	0,44	67,4	0,19	3,08	131,4 3	423,1	5,84	0,01	109,5	7,04
% от суточной нормы			33,38 %	29,1%	28,8%	29,6%	42,8%	31,4%	112,3 %	26,9%	30,8%	11,9%	38,5%	58,4%	5,7%	43,8%	58,7 %

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)																	
Рацион: Школа		четверг						Сезон:		осенне-весенний							
		Неделя:		2				Возраст:		7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	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 мясной																	
* 198 ОП	Фасоль красная с растительным маслом	30	2,2	4,3	12,3	96,70	0,01	0,01	1	0,02	0,03	5,68	38,4	0,04	0,001	4,2	0,18
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,86	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,4
279	Тефтели "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80/20	11,7	14,1	14,9	233,4	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73
203	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
338	Фрукт порционно / Апельсин 1шт	230	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	60,0	0,01	0,2	34,0	23,0	0,2	0,0	15,0	0,3
381	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	149,3	0,06	0,01	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	1,0	0,001	24,8	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0	0,293
Итого за Завтрак мясной		630	24,3	21,7	99,6	691	0,4	0,24	72,23	0,45	4,67	192,26	433,85	4,26	0,041	78,76	4,06
% от суточной нормы			31,65%	27,6%	29,7%	29,4%	33,6%	17,2%	120,4%	63,9%	46,7%	17,6%	39,4%	42,6%	40,8%	31,5%	33,9%

Обед (полноценный рацион питания)																	
50	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,70	4,70	4,30	70,30	0,01	0,05	5,7	0,02	0,10	97,00	65,70	0,43	0,001	13,8	0,84
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	200/10	1,97	5,18	8,97	90,38	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
232	Рыба, запеченная под соусом	90	19,99	10,49	2,69	185,1	0,20	0,17	0,9	0,03	0,1125	37,5	11,3	0,2	0,010	20,72	0,71
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
350	Кисель фруктовый	200			18,0	72,0			0,9			0,35					0,4
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	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	32,11	28,1	79,7	699,8	0,5	0,4	17,9	0,2	3,5	232,1	376,3	3,3	0,0	69,4	4,5
% от суточной нормы			41,7%	35,5%	23,8%	29,8%	41,0%	29,6%	29,9%	24,1%	34,5%	21,1%	34,2%	33,4%	15,5%	35,7%	37,8%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя:

2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
131	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,7	63,2	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,3	19,0	5,0	256,2	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,2	16,0	11,0	0	0	9,0	2,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507	0,027	0,013	0,587	0	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0	0,293
Итого за Завтрак молочный		580	28,16	27	54	567,5	0,35	0,41	20,05	0,1	5,0	357,0	450,9	2,8	0,07	63,4	5,14
% от суточной нормы			36,57 %	33,8 %	16 %	24,1%	29,3%	29,5%	33,4%	14,9%	50,4%	32,5%	41,0%	28,4%	74,4%	25,3%	42,8 %

Обед (полноценный рацион питания)																	
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом соленым	60	0,94	2,106	2,561	33,37	0,016	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,0	0,36 7
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	9,9	8,9	25,2	220,5	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,30
295	Котлеты "Куриные"	90	13,7	5,2	9,1	138,4	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,066 6	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	0,30
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	193,27	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,001 4	104,4 5	3,55
389	Сок фруктовый**	200	1,0	0,20	20,20	87	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	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	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	35,6	21,2	112,0	780,9	0,6	0,32	23,7	0,1	7,216 6	147,5	442,8	3,4	0,041	176,9	6,37
% от суточной нормы			46,3%	26,8%	33,4%	33,2%	48,4%	23,0%	39,4%	7,4%	72,2%	13,4%	40,3%	34,5%	41,4%	70,8%	53,1 %

