

Утверждаю

Директор МБОУ "Хмелевская ООШ"

Кузнецова Н.В.



№ рец. по сборнику	Рацион: Школа	понедельник						Сезон:									
		Неделя:			Питательные вещества (г)			Витамины (мг)									
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	К	Na	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.	100	0,4	0,4	9,8	42	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	9	2,2	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,8	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,1	176	100	0,8	7	0,26	
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,2	1,3	0,08	0	142,58	222,38	0	65,69	1,53	
382	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	24,8	1	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44
Итого за Завтрак молочный		560	18,81	21,03	83,8	585,1	0,37	0,3	13,92	0,166	1,4	445,18	537,78	1,808	106,49	5,43	
% от суточной нормы		24,43%	26,62%	25,01%	24,90%	30,83%	21,43%	23,20%	23,71%	14,00%	48,89%	40,47%	18,08%	57,00%	42,60%	45,25%	
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 47	Салат из крашенной капусты	60	1,03	3	5,08	51,42	0,01	0,02	11,89	0,01	0,3	31,34	20,37	0	9,61	0,4	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,9	1,31	5,6	37,79	0,06	0,07	15,5	0,071	0,3	28,2	18,9	0,2	10,5	0,6	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,22	13,22	118,6	0,18	0,06	4,66	0,18		34,14	70,48		28,46	1,64	
260	Гуляш из куриного филе	90	11,295	11,691	3,609	164,25	0,063	0,099	4,563	1,341	2,025	27,468	107,271		21,627	1,89	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	199,5	0,09	0,03	0	0,03	1,25	13,28	46,21	0,78	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	0,02	5,24	0,87	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	9,4	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		774	26,715	21,351	97,619	699,14	0,493	0,319	28,063	1,622	6,735	129,138	328,841	2,208	83,697	6,86	
% от суточной нормы		34,69%	27,03%	29,14%	29,75%	41,08%	22,79%	46,77%	23,17%	67,35%	22,08%	11,74%	29,89%	22,08%	33,48%	57,17%	
Полдник																	
ПР	Булочка "Веснушка"	100	7,86	5,57	53,71	297,14	0,1	0,04	0	0,1		16,17	0	0	11,19	0,9	
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22	0	24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	3	0,66	
Итого за Полдник		300	8,08	5,57	78,13	395,7	0,1	0,04	0,2	0,1	0	38,77	7,7	0	14,19	1,56	
% от суточной нормы		10,49%	7,05%	23,32%	16,84%	8,33%	2,86%	0,00%	14,29%	0,00%	0,00%	3,52%	0,70%	0,00%	5,68%	13,00%	
% от суточной нормы		8,50%	6,70%	13,40%	10,80%	6,10%	21,00%	10,00%	10,50%	18,70%	6,20%	24,90%	18,70%	6,20%	16,40%	16,20%	
Итого в день		53,605	47,951	259,549	1679,94	0,963	0,659	42,183	1,888	8,135	613,088	874,321	4,016	0,062	204,377	13,85	
суточная норма		77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12	
% от суточной нормы		69,62%	60,70%	77,48%	71,49%	80,25%	47,07%	70,31%	269,71%	81,35%	55,74%	79,48%	40,16%	62,00%	81,75%	115,42%	

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)		вторник		осенне-весенний											
Рацион: Школа		1		7-11 лет											
№	ред.	Цели: №			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
		Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной															
19 *	Холодная закуска: огурец/40 консервированный	1,12	0	0,52	6,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
71	Холодная закуска: Овощи порционно /40 Огурец свежий	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18
451 (ДС)	Коплеты, биточки, шницели (2/90 вариант)	10,26	10,08	12,15	181,8	0,07	0,12	0,9	0,07	28,8	0	2,565	23,49	0	0
304	Рис отварной с маслом сливочным	3,7	5,37	36,68	209,85	0,03	0,02	0	0,04	14,9	79,4	0	0,001	27,9	0,59
379	Кофейный напиток на молоке	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,15	1,3	0,03	120,4	90	1,1	0,01	14	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	93,8	0,04	0,01	0,88	0	8	26	0,008	0,003	0	0,44
Итого за завтрак мясной		20,5	18,49	85,59	592,28	0,189	0,31	6,08	0,143	179	208	3,737	0,015	69,59	1,33
% от суточной нормы		26,62%	40,10%	23,20%	29,90%	26,80%	23,20%	9,40%	16,90%	8,00%	37,10%	37,40%	60,00%	29,40%	29,20%
Обед (полноценный рацион питания)															
52	Салат из свеклы с маслом растительным	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	26,61	25,64	0,43	0,01	12,9	0,84
101	Суп картофельный с крупой (гречневой)	2,36	2,6	14,8	92,16	0,1	0,06	5,28	0,16	22,4	61,78	0,00392	0,00392	32,08	1,24
4/7	Рыба, тушенная с овощами	8,7	4,73	3,67	91,5			2,05		35,87				0	0,7
312	Картофельное пюре с сливочным	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,08	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	0,22		24,42	98,56			0,2		22,6	7,7	0	0	3	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		19,59	18,08	93,75	615,67	0,37	0,26	39,78	0,25	168,02	269,12	1,937	0,01692	90,44	5,63
% от суточной нормы		25,44%	22,89%	27,99%	26,20%	30,83%	18,57%	66,30%	35,71%	15,27%	24,47%	19,37%	16,92%	36,18%	46,92%
Полдник															
ПР	Булочка сладкая	80	5,95	38,22	231,11	0,06	0,06	0,02	0,06	19,49	55,89	0	0	8,27	0,7
386	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,8	8	100,2	0,04	0,26	0,6	0,04	240	184	0,4	0,001	28	0,2
Итого за Полдник		280	11,75	46,22	331,31	0,1	0,32	0,62	0,1	259,49	239,89	0,4	0,001	36,27	0,9
% от суточной нормы		15,26%	13,99%	13,80%	14,10%	8,33%	22,86%	1,03%	14,29%	23,59%	21,81%	4,00%	1,00%	14,51%	7,50%
Итого в день		51,84	47,62	225,56	1539,26	0,659	0,89	46,48	0,493	606,51	717,01	6,074	0,03292	196,3	7,86
суточная норма		77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы		67,32%	60,28%	67,33%	65,50%	54,92%	63,57%	77,47%	70,43%	55,14%	65,18%	60,74%	32,92%	78,52%	65,50%
ПРИМЕЧАНИЕ: ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержание (в т.ч. обогатенные)															
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20															
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)															
Рацион: Школа		среда		осенне-весенний											

№	реп.	Исцели:	I					II					III					IV				
			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					
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Завтрак молочный																						
59		60	0,64	0,1	5,11	23,9	0,03	0,02	2,63	0,02	1,494	14,4	20,39	0,13	0,001	6,6	0,64					
338*		100	1,5	0,5	21	96	0,04		10		0,4	8	28			42	0,5					
б/н		30	0,15	0	17,85	71,7																
54-11-20		170	29,02	18,24	28,34	394,18	0,07	0,36	0,32	0,07	240,26	328,66		0,03		36,26	1,02					
376		200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87					
ПР		40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,933	14	63,2	0,013	0,004	18,8	1,6					
Итого за завтрак молочный			500	32,68	18,92	80,04	0,23	0,403	12,05	0,0901	2,472	273,91	420,49	0,151	0,035	66,06	4,13					
% от суточной нормы			42,44%	23,95%	23,89%	26,43%	19,17%	28,79%	20,08%	12,87%	24,72%	24,90%	38,23%	1,51%	35,00%	26,42%	34,42%					
Обед (полноценный рацион питания)																						
* 21		60	0,5	3,02	1,1	33,6	0,09	0,02	4,25	0,09		20,38	13,93		0	8,35	0,38					
24		60	0,3	2	1,6	25,6	0,06	0,04	12,4	0	1,5	28,2	32,3	0,3	0	18,6	0,5					
110		200	1,28	3,84	8,98	75	0,04	0,04	6,1	0,04		22,26	0		0	15,58	0,72					
291		240	22,36	26,14	47,23	513,6	0,82	0,79	4,3	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77					
342		200	0,16	0,16	27,9	113,6	0,01	0,01	6,6	0,01	0,4	6,88	4,4	0,08	0,01	3,6	0,95					
ПР		40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78					
ПР		30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			770	28,26	32,78	109,23	1,03	0,93	29,84	0,51	5	119,63	414,56	1,588	0,012	111,57	5,94					
% от суточной нормы			36,70%	41,49%	32,61%	35,93%	85,83%	66,43%	49,73%	72,9%	50,00%	10,88%	37,69%	15,88%	12,00%	44,63%	49,50%					
Полдник																						
ПР		100	13,08	6,06	49,58	306	0,14	0,18	0,18	0,14		75,8	140		0	34,6	1,52					
377		200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0	5,24	0,87					
Итого за Полдник			304	13,34	6,12	368,5	0,14	0,19	3,08	0,14	0,06	83,85	149,78	0,02	0	39,84	2,39					
% от суточной нормы			17,32%	7,75%	19,34%	15,68%	11,67%	13,57%	5,13%	20,00%	0,60%	7,62%	13,62%	0,20%	0,00%	15,94%	19,92%					
Итого в день																						
суточная норма			77	74,28	57,82	1833,98	1,4	1,523	44,97	0,7401	7,532	477,39	984,83	1,759	0,047	217,47	12,46					
% от суточной нормы			96,47%	73,19%	75,84%	78,04%	116,67%	108,79%	74,95%	105,73%	75,32%	43,40%	89,53%	17,59%	47,00%	86,99%	103,83%					
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																						
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)																						
Рацион: Школа																						
Неделя: I четверг																						
Сезон: осенне-весенний																						
Возраст: 7-11 лет																						
Минеральные вещества (мг)																						
Витамины (мг)																						
Энергетическая ценность (ккал)																						
Пищевые вещества (г)																						
Б																						
Ж																						
У																						
В1																						
В2																						
С																						
А																						
Е																						
Ca																						
P																						
ZN																						
I																						
Mg																						
Fe																						
Итого за завтрак молочный																						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																						
Итого за Полдник																						
Итого в день																						
суточная норма																						
% от суточной нормы																						

реп.	Прием пищи, наименование блюда													Fe			
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		16	17	18
реп.	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)													Fe		
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		16	17
Завтрак молочный																	
338	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	60	0,01	0,2	34	2,3	0,2	0	15	0,3	
15	20	4,64	6,8	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,1	176	100	0,8	0,04	7	0,26	
173	200	7,3	12,5	54,3	345,3	0,1	0,2	3,4	0,037	1,3	147,6	198,6	0	0	57,8	1,3	
379	200	2,8	3,2	24,66	132,48	0,04	0,15	1,3	0,03	0,06	120,4	90	1,1	0,01	14	0,12	
ГР	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6	
Итого за завтрак молочный	560	18,31	23,23	100,81	665,78	0,32	0,453	64,94	0,123	2,59	492	474,8	2,113	0,063	112,6	3,58	
% от суточной нормы		23,78%	29,41%	30,09%	28,33%	26,67%	32,36%	108,2%	17,57%	25,90%	44,73%	43,16%	21,13%	63,00%	45,04%	29,83%	
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 21	60	0,5	3,02	1,1	33,6	0,09	0,02	4,25	0,09		20,38	13,93		0	8,35	0,38	
24	60	0,3	2	1,6	25,6	0,06	0,04	12,4	0	1,5	28,2	32,3	0,3	0	18,6	0,5	
84	200	1,77	2,65	12,74	81,89	0,05	0,05	19	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,8	
260	90	11,295	11,691	3,609	164,25	0,063	0,099	4,563	1,341	2,025	27,468	107,271			21,627	1,89	
203	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86	
648	200	0	0	20	76	0	0	0	0		0,48	0	0	0	0	0,06	
ГР	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78	
ГР	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)	770	23,045	21,501	87,919	632,8	0,363	0,269	36,403	2,114	7,975	130,558	310,731	2,818	0,007	80,537	5,11	
% от суточной нормы		29,93%	27,22%	26,24%	26,93%	30,25%	19,21%	60,67%	302,0%	79,75%	11,87%	28,25%	28,18%	7,00%	32,21%	42,58%	
Полдник																	
ГР	80	5,95	6,05	38,22	231,11	0,06	0,06	0,02	0,06		19,49	55,89		0	8,27	0,7	
376	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
Итого за Полдник	280	6,15	6,1	53,23	292,11	0,06	0,07	9,02	0,0601	0,045	24,74	64,13	0,008	0	12,67	1,57	
% от суточной нормы		7,99%	7,72%	15,89%	12,43%	5,00%	5,00%	15,03%	8,59%	0,45%	2,25%	5,83%	0,08%	0,00%	5,07%	13,08%	
Итого в день	1560	47,505	50,831	241,959	1590,69	0,743	0,792	110,363	2,2971	10,61	647,298	849,661	4,939	0,07	205,807	10,26	
суточная норма		77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12	
% от суточной нормы		61,69%	64,34%	72,23%	67,69%	61,92%	56,57%	183,94%	328,16%	106,10%	58,85%	77,24%	49,39%	70,00%	82,32%	85,50%	
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																	
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)																	
Рацион: Школа		вторник		Сезон:		осенне-весенний		7-11 лет									
№		Цели:		Витамин:		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)									
реп.		Масса порции		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)							
1		3		4		5		6		7		8		9		10	
2		3		4		5		6		7		8		9		10	
3		4		5		6		7		8		9		10		11	
4		5		6		7		8		9		10		11		12	
5		6		7		8		9		10		11		12		13	
6		7		8		9		10		11		12		13		14	
7		8		9		10		11		12		13		14		15	
8		9		10		11		12		13		14		15		16	
9		10		11		12		13		14		15		16		17	
10		11		12		13		14		15		16		17		18	

22	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,5	36,7	355,9	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
176	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
177	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6
Итого за завтрак молочный		440	18,25	18,08	83,29	559	0,22	0,323	9,58	0,2201	2,775	162,95	362,04	2,221	0,021	71,71	3,78
% от суточной нормы			23,70%	22,89%	24,86%	23,79%	18,33%	23,07%	15,97%	31,4%	27,75%	14,81%	32,91%	22,21%	21,00%	28,68%	31,50%

Обед (полноценный рацион питания)																	
336	Морковь припущенная	60	0,76	1,73	4,26	34,17	0,03	0	2,41	0,03	0,03	18,49	31,36	0	0	20,5	0,04
71	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	0,01	0,02	2,3	0,01	0,01	12,29	0	0	0	7,02	0,32
138 (2)	Суп картофельный с крупой (рис)	200	2,1	2,1	15,5	90	0,08	0,04	5,6	0,08	0,08	12,64	0	0	0	19,2	0,72
259	Жаркое по-домашнему	240	22,22	24,82	22,73	404,57	0,17	0,24	9,26	0,17	0,17	41,83	282,17	0	0	58,25	5,3
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
177	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
177	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		774	29,34	30,32	85,67	733,57	0,36	0,36	20,5	0,26	3,16	92,81	368,15	1,225	0,002	99,11	8,21
% от суточной нормы			38,10%	38,38%	25,57%	31,22%	30,00%	25,71%	34,17%	37,14%	31,60%	8,44%	33,47%	12,25%	2,00%	39,64%	68,42%

Полдник																	
177	Булочка творожная	100	13,08	6,06	49,58	306	0,14	0,18	0,18	0,14	0,14	75,8	140	0	0	34,6	1,52
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	C-200	0,22	0	24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66
Итого за Полдник		300	13,3	6,06	74	404,56	0,14	0,18	0,38	0,14	0	98,4	147,7	0	0	37,6	2,18
% от суточной нормы			17,27%	7,67%	22,09%	17,22%	11,67%	12,86%	0,63%	20,00%	0,00%	8,95%	13,43%	0,00%	0,00%	15,04%	18,17%
Итого в день		60,89	54,46	54,46	242,96	1697,13	0,72	0,863	30,46	0,6201	5,935	354,16	877,89	3,446	0,023	208,42	14,17
суточная норма		77	79	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы		79,08%	68,94%	72,53%	72,22%	60,00%	60,00%	61,64%	50,77%	88,59%	59,35%	32,20%	79,81%	34,46%	23,00%	83,37%	118,08%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогатенные)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)																	
Рацион: Школа		четверг		осенне-весенний		7-11 лет		Минеральные вещества (мг)									
Неделя:		2		2		2		2		2		2		2		2	
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe

1	Завтрак мясной	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
*115	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,01	0	2,1	0,01		12,3	11,1	0	0	4,5	0,21
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18
279	Тфтели "Детские" под овощным соусом	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	0,03	20,29	1,73
203	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	161,9	0,09	0,03	0	0,03	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2

№	реп.	Прием пищи, наименование блюда	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																																					
			В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe																																					
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)													осенне-весенний																																					
Район: Школа													7-11 лет																																					
Неделя: 2			Пятница																																															
Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)																																															
Б			Ж			У			В1			В2			С			А			Е			Ca			P			ZN			I			Mg			Fe											
3			4			5			6			7			8			9			10			11			12			13			14			15			16			17			18					
2			3			4			5			6			7			8			9			10			11			12			13			14			15			16			17			18		
Закуска: отурец			40			0			0,52			6,44			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0								
Холодная консервированный			/ 40			0,33			1,13			6,23			0,009			0,01			3			0,003			0,03			6,9			12,6			0,064			0,001			4,2			0,18					
Холодная закуска: Овощи порционно			/ 40			0,33			1,13			6,23			0,009			0,01			3			0,003			0,03			6,9			12,6			0,064			0,001			4,2			0,18					
Огурец свежий			20			4,64			6,8			0,02			79,8			0,01			0,14			0,046			0,1			176			100			0,8			0,04			7			0,26					
Сыр твердо-мягкий порционно м.д.ж. 45%			20			4,64			6,8			0,02			79,8			0,01			0,14			0,046			0,1			176			100			0,8			0,04			7			0,26					
Омлет натуральный с маслом сливочным			200			18,58			33,1			3,52			386,2			0,14			0,34			0,14			137,44			301,04			0			21,52			3,52			0,3								
Фрукт порционно / Апельсин 1 шт			100			0,9			0,2			8,1			35,8			0,04			60			0,01			0,2			34			23			0,2			15			0,3								
Итого за завтрак мясной			630			20,99			19,38			91,92			609,93			0,339			14,19			0,042			2,19			57,23			234,36			2,842			0,036			41,96			5,47					
% от суточной нормы			27,26%			24,53%			27,44%			25,95%			28,25%			14,29%			23,65%			6,00%			21,90%			5,20%			28,42%			36,00%			16,78%			45,58%								
Обед (полноценный рацион питания)			60			0,86			3,05			5,13			50,13			0,01			5,7			0,01			0,1			26,61			25,64			0,43			0,01			12,9			0,84					
Салат из свежлы с маслом растительным			60			0,86			3,05			5,13			50,13			0,01			5,7			0,01			0,1			26,61			25,64			0,43			0,01			12,9			0,84					
Щи из свежей капусты с картофелем			200			1,4			4,5			6,8			76			0,04			9,6			0,04			0,04			25,44			0			15,28			0,56			0,56								
Рыба, запеченная под соусом			90			19,99			10,49			2,69			185,1			0,2			0,9			0,03			0,1125			37,5			11,3			0,2			20,72			0,71								
Картофельное пюре с сливочным			150			3,29			7,06			22,21			165,54			0,16			26,11			0,08			1,5			42,54			97,8			0,299			0,001			33,06			1,19					
Чай с сахаром			200			0,2			0,05			15,01			61			0			9			0,0001			0,045			8,24			0,008			0			4,4			0,87								
Хлеб ржано-пшеничный			40			2,64			0,48			13,68			69,6			0,08			0			2,4			14			63,2			1,2			9,4			0,78			0,78								
Хлеб пшеничный			30			1,52			0,16			9,84			46,9			0,02			0,44			0,7			4			13			0,008			0,001			0			0,22			0,22					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			770			29,9			25,79			75,36			654,27			0,51			42,50%			30,00%			48,58%			14,12%			19,93%			21,45%			23,00%			38,30%			43,08%					
% от суточной нормы			38,83%			32,65%			22,50%			27,84%			42,50%			30,00%			86,25%			22,87%			48,58%			14,12%			19,93%			21,45%			23,00%			38,30%			43,08%					
Полдник			65			4,16			8,14			33,8			225,34			0,06			0			0,06			11,26			0			0			0			0			0,6			0,6					
Булочка "Декор Сложный"			65			4,16			8,14			33,8			225,34			0,06			0			0,06			11,26			0			0			0			0			0,6			0,6					
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах			200			0			0			76			0			0			0			0			0,48			0			0			0			0			0,06			0,06					
Итого за Полдник			265			4,16			8,14			53,8			301,34			0,06			0			0,06			11,74			0			0			0			0			0,66			0,66					
% от суточной нормы			5,40%			10,30%			16,06%			12,82%			5,00%			3,57%			0,00%			8,57%			1,07%			0,00%			0,00%			0,00%			0,00%			5,50%			5,50%					
Итого в день			77			55,05			53,31			221,08			1565,54			0,909			65,94			0,2621			7,0475			224,31			453,54			4,987			0,059			137,72			11,3					
суточная норма			77			55,05			53,31			221,08			1565,54			0,909			65,94			0,2621			7,0475			224,31			453,54			4,987			0,059			137,72			11,3					
% от суточной нормы			71,49%			67,48%			65,99%			75,75%			47,86%			109,90%			37,44%			70,48%			20,39%			41,23%			49,87%			59,00%			94,17%			94,17%								

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
ПП	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6	
Итого за завтрак молочный		600	27,32	40,72	41,51	639,43	0,329	0,803	72,58	0,1991	1,305	373,59	508,08	1,085	0,054	70,92	6,73	
% от суточной нормы			35,48%	51,54%	12,39%	27,21%	27,42%	57,36%	121,6%	28,44%	13,05%	33,96%	46,19%	10,85%	54,00%	28,37%	56,08%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
115	Яйра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	0	4,2	0,01		24,6	22,2		0	9	0,42	
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,16	2,8	13,96	94,6	0,08	0,04	6,6	0,08	0	23,36	54,06	0	0	21,82	0,9	
295	Котлета "Курная" рубленая из цыплят бройлеров	90	13,7	5,2	9,1	138,42	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,7	
173	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	0,0014	104,45	3,55	
389	Сок фруктовый**	200	1	0,2	20,2	87	0	0,08	4	0	0	31,1	18	0	0	8	0,72	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78	
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	28,73	18,37	103,72	701,19	0,331	0,27	15,46	0,1209	5,7166	127,78	412,09	3,148	0,0394	167,27	8,29	
% от суточной нормы			37,31%	23,25%	30,96%	29,84%	27,58%	19,29%	25,77%	17,27%	57,17%	11,62%	37,46%	31,48%	39,40%	66,91%	69,08%	
Полдник																		
80	Булочка слобная	80	5,95	6,05	38,22	231,11	0,06	0,06	0,02	0,06		19,49	55,89		0	8,27	0,7	
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	
Итого за Полдник		284	6,21	6,11	53,44	293,61	0,06	0,07	2,92	0,06	0,06	27,54	65,67	0,017	0	13,51	1,57	
% от суточной нормы			8,06%	7,73%	15,95%	12,49%	5,00%	5,00%	4,87%	8,57%	0,60%	2,50%	5,97%	0,17%	0,00%	5,40%	13,08%	
Итого в день		77	62,26	65,2	198,67	1634,23	0,72	1,143	90,96	0,38	7,0816	528,91	985,84	4,25	0,0934	251,7	16,59	
суточная норма		77	79	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12	
% от суточной нормы			80,86%	82,53%	59,30%	69,54%	60,00%	81,64%	151,60%	54,29%	70,82%	48,08%	89,62%	42,50%	93,40%	100,68%	138,25%	
Итого средняя за завтрак в неделю			20,37	23,47	77,11	588,99	0,28	0,38	35,53	0,13	1,93	248,46	380,10	1,67	0,04	74,52	4,56	
суточная норма			77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12	
% от суточной нормы			26,45%	29,71%	23,02%	25,06%	23,45%	27,27%	59,22%	19,27%	19,27%	22,59%	34,55%	16,68%	35,60%	29,81%	37,98%	
Итого средняя за обед в неделю			28,69	29,07	74,54	673,52	0,52	0,48	38,84	0,72	4,14	188,06	329,12	2,42	0,02	86,17	6,27	
суточная норма			77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12	
% от суточной нормы			37,26%	36,79%	22,25%	28,66%	43,37%	34,46%	64,73%	103,09%	41,42%	17,10%	29,92%	24,16%	21,00%	34,47%	52,25%	
Итого средняя за полдник в неделю			7,58	6,40	62,52	337,46	0,08	0,08	2,50	0,08	0,02	40,24	57,04	0,01	0,00	15,59	1,51	
суточная норма			77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12	
% от суточной нормы			9,84%	8,10%	18,66%	14,36%	7,00%	5,86%	4,17%	12,00%	0,21%	3,66%	5,19%	0,05%	0,00%	6,24%	12,57%	
Итого в день за 2-ую неделю			56,64	58,93	214,18	1599,97	0,89	0,95	76,88	0,94	6,09	476,76	766,27	4,09	0,06	176,29	12,34	
суточная норма			77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12	
% от суточной нормы			73,56%	74,60%	63,93%	68,08%	73,82%	67,59%	128,13%	134,36%	60,90%	43,34%	69,66%	40,89%	56,60%	70,51%	102,80%	