

О.О. Устинова

Утверждаю

Директор



Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на осенне-весенний период для питания обучающихся общеобразовательных учреждений,
расположенных на территории Грайворонского городского округа
(7-11 лет)

Рацион: Школа
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период
Неделя: 1
понедельник
Сезон: осенне-весенний
Возраст: 7-11 лет

№ реч. 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	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe			
1	Завтрак молочный	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	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			
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,30	0,040	7,00	0,26			
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	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			
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			
40	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			
560	Итого за Завтрак молочный	560	17,80	20,9	77,2	568,5	0,35	0,30	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%	23,5%	21,4%	22,7%	26,6%	16,3%	40,2%	48,1%	18,4%	45,3%	42,5%	39,7%			
	Дополнительное питание																			
49	Молоко в ИУ (3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	0,08	0,307	2,6	0,067	0,292	240,0	180,0	0,80	0,018	28,0	0,12			
	Обед (полноценный рацион питания)																			
49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	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 белокочанной 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 "Детское" (ГОСТ)	200/10	4,84	3,10	16,90	114,86	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 "Детское" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	15,14	12,2	6,0	194,56	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	199,47	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	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87			
40	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			
30	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220			
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	784	31,00	20,76	103,70	725,6	0,54	0,49	26,68	0,33	4,93	192,59	501,51	5,67	0,048	105,80	6,30			
	% от суточной нормы		40,26%	26,3%	31,0%	30,9%	44,9%	34,9%	44,5%	46,7%	49,3%	17,5%	45,6%	56,7%	48,3%	42,3%	52,5%			
	*Итого за Обед (осенний период)		31,04	26,67	103,37	777,65	0,51	0,45	23,58	0,26	6,13	184,09	502,92	5,77	0,05	105,28	6,04			
	Полдник																			
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25			
385	Кондитерское изделие Зефир	35	0,10	0,01	27,93	112,21						8,8	4,20			2,10	0,49			
200	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	240,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20			
	Итого за Полдник	335	6,55	5,31	44,88	253,51	0,07	0,29	38,85	0,07	1,00	273,75	205,20	0,62	0,00	41,10	1,94			
	% от суточной нормы		8,51%	6,7%	13,4%	10,8%	6,1%	21,0%	64,8%	10,5%	10,0%	24,9%	18,7%	6,2%	2,7%	16,4%	16,2%			
	Итого в день		55,35	47,0	225,8	1547,6	0,97	1,08	79,16	0,59	7,57	908,85	1235,8	8,127	0,096	253,39	13,00			
	Суточная норма		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00			
	% от суточной нормы		71,88%	59,5%	67,4%	65,9%	80,8%	77,2%	131,9%	84%	75,7%	82,6%	112,3%	81,3%	96,3%	101,4%	108%			

ПРИМЕЧАНИЕ *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст:							Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe				
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Завтрак мясной																					
* 208/62	Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м.	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				
ОП																					
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец (по сезону)	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 55386-2012)	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	13,120	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 мясной			520	25,88	31,6	672,4	0,31	0,33	5,37	0,12	1,03	202,08	399,45	3,740	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%				
*Итого за Завтрак (осенний период)			28,61	35,06	78,87	745,43	0,33	0,44	5,17	2,99	1,39	228,28	438,65	3,86	0,06	85,60	3,93				
Обед (полноценный рацион питания)																					
52	Салат из свежлы 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	200/110	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990				
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	185,54	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	30	1,52	0,160	9,840	48,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			780	33,61	28,6	775,2	0,63	0,52	39,57	0,94	5,30	221,95	320,76	2,84	0,054	98,91	5,50				
% от суточной нормы			43,65%	36,2%	28,6%	33,0%	52,5%	37,4%	65,9%	134,0%	53,0%	20,2%	29,2%	28,4%	54,0%	39,6%	45,8%				
Полдник																					
338	Фрукт порционно / Апельсин 1шт***	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30				
ПР	Плюшка "Оскольская"	65	4,76	3,39	30,27	170,63	0,08	0,27	0,01	0,15	0,84	14,71	73,70	1,43	0,01	11,40	0,60				
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				
Итого за Полдник			365	6,66	3,8	295,0	0,1	0,3	64,8	0,2	1,0	62,7	114,7	1,7	0,0	34,4	1,6				
% от суточной нормы			8,65%	4,8%	17,5%	12,6%	11,7%	22,9%	108,0%	22,1%	10,4%	5,7%	10,4%	16,6%	12,0%	13,8%	13,5%				
Итого в день																					
суточная норма			77,00	79,0	225,7	1742,6	1,08	1,17	110	1,21	7	486,7	834,91	8,2	0,124	206,90	10,48				
% от суточной нормы			85,91%	80,9%	67,4%	74,2%	89,8%	83,7%	182,9%	173%	74%	44,2%	75,9%	82,4%	124%	82,8%	87,3%				

*** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокосодержащие (в т.ч. обогащенные)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,84	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	
	Джем фруктовый с кусочками фруктов	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	170	14,92	14,38	31,51	315,14	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	0,20	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	13,120	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	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%	23,60%	22,15%	27,51%	32,95%	26,08%	44,66%	39,22%	22,2%	42,13%	13,59%	23,33%	42,31%	37,2%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом соевыми	60	0,84	2,106	2,661	33,36	0,018	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,00	0,367	
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	
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	200/10	1,89	2,43	9,34	66,79	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03	
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,58	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77	
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95	
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	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220	
Итого за	Обед (полноценный рацион питания)	780	28,87	31,4	109,6	836,0	1,04	0,94	40,1	1,06	5,2	135,9	460,20	2,2	0,023	116	6,25	
% от суточной нормы			37,49%	39,70%	32,71%	35,57%	86,33%	67,29%	66,78%	151,57%	52,00%	12,4%	41,84%	21,65%	23,00%	46,31%	52,1%	
*Итого за Обед (осенний период)			29,51	31,47	110,62	843,76	0,99	0,94	55,57	1,06	4,64	133,83	446,94	2,09	0,04	106,17	6,12	
Полдник																		
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,1	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25	
344	Напиток из свежих фруктов	200	0,10		15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0,02	0,2	10,8	1,7	0,1	0,001	5,8	1,60	
ПР	Булка "Колобок" (с изюмом)	50	3,95	4,06	22,2	141,3	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72	
Итого за Полдник			4,7	4,4	46,9	245,6	0,1	0,1	51,1	0,1	1,2	49,8	36,7	0,3	0,0	24,8	3,6	
% от суточной нормы			6,10%	5,52%	14,00%	10,45%	5,94%	4,67%	85,08%	7,62%	12,00%	4,53%	3,27%	3,27%	2,67%	9,92%	29,8%	
Итого в день			51,45	50,5	235,5	1602,1	1,44	1,47	107	1,43	10	430,3	960,3	3,9	0,049	246,35	14,28	
Суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
% от суточной нормы			66,82%	63,9%	70,3%	68,2%	119,8%	104,9%	177,9%	204%	103,2%	39,1%	87,3%	38,5%	49%	98,5%	119%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст:						Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У		8	9	10											
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак мясной																				
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	0	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	152,59	0,043	0,036	0,29	0,043	2,486	162,86	171,43	2,27	0,017	0,017	15,69	1,43		
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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	0,002	8,47	0,86		
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	0,000	5,24	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	0,001	0,000	0,293		
Итого за Завтрак мясной																				
			17,13	12,4	85,3	521,4	0,20	0,11	13,78	0,093	4,93	205,5	255,8	3,11	0,022	0,022	38,4	5,65		
% от суточной нормы			22,24%	15,71%	25,46%	22,19%	16,64%	7,81%	22,96%	13,29%	49,29%	18,7%	23,25%	31,08%	21,83%	15,36%	47,1%			
Обед (полноценный рацион питания)																				
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	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	0,001	9,98	0,34		
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	60	0,90	3,1	5,6	53,90	0,1	0,1	12,3	0,02	0,5	59,9	31,3	0,4228	0,003	0,003	16,3	0,70		
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	200	2,08	4,9	13,6	106,95	0,10	0,059	12,8	0,03	0	20,2	56,8	0	0	0	21,4	0,76		
263	Рагу из свинины	240	15,50	35,91	19,5	463,19	0,751	0,228	24,1	0,44	1,50	30,15	209,42	2,02	0,036	0,036	49,30	2,35		
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	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	0,001	9,40	0,78		
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,000	0,220		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																				
			23,64	44,75	82,44	827,12	1,07	0,46	54,46	0,49	5,10	142,29	391,76	3,68	0,04	0,04	104,38	5,53		
% от суточной нормы			30,70%	56,65%	24,61%	35,20%	89,12%	32,66%	90,77%	69,71%	51,00%	12,9%	35,61%	36,81%	41,00%	41,75%	46,1%			
Итого за Обед (осенний период)																				
			23,68	48,874	82,114	863,042	0,9994	0,3872	54,564	0,469	6,1	102,09	380,77	3,558	0,039	0,039	98,06	5,17		
Полдник																				
461	Йогурт фруктовый	125	3,75	3,50	15,00	106,50	0,06	0,12	1,62	0	0	84,0	130,62	0,63	0,006	0,006	13,06	0,13		
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	0	3,0	0,20		
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22	19,43	78,60	0,01	0,02	25,2	0	0,00	0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	0,001	3	0,65		
Итого за Полдник																				
			5,67	5,76	48,23	287,44	0,09	0,15	26,82	0,00	0,40	114,70	155,72	0,71	0,01	0,01	19,06	0,98		
% от суточной нормы			7,38%	7,29%	14,40%	11,38%	7,50%	10,71%	44,70%	0,00%	4,00%	10,43%	14,16%	7,10%	7,00%	7,00%	7,62%	8,2%		
Итого в день																				
			46,44	62,9	216,0	1616,0	1,38	0,72	95,1	0,50	10,43	462,5	803,2	7,50	0,070	0,070	161,84	12,16		
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	0,1	250	12,00		
% от суточной нормы			60,31%	79,7%	64,5%	68,8%	113,3%	51,2%	158,4%	83%	104%	42,0%	73,0%	75,0%	70%	70%	64,7%	101%		

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержажие (в т.ч. обогащенные)

*** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

Неделя: 1 пятница

Сезон: осенне-весенний

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	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Завтрак молочный																					
* ОП 131	Зеленый горошек	20	4,50	0,24	10,66	63,20	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 (по сезону)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40				
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	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	16,29	18,99	5,04	256,23	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 ***	100	1,50	0,50	21,00	94,5	0,04	0,05	10	0,020	0,40	8,00	28,00	0,15	0	42,00	0,87				
376	Чай с сахаром	200	0,20	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				
40	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																					
		600	25,10	26,6	55,7	562,9	0,2	0,4	29,8	0,5	5,298	350,4	432	2,60	0,076	85,2	3,33				
% от суточной нормы																					
			32,59%	33,71%	16,63%	23,95%	18,22%	31,10%	49,64%	66,01%	52,98%	31,85%	39,31%	25,99%	76,33%	34,05%	27,8%				
*Итого за Завтрак (осенний период)																					
		29,26	26,79	64,85	617,57	0,35	0,44	20,05	0,10	5,24	348,96	467,87	2,96	0,07	96,35	2,94					
Обед (полноценный рацион питания)																					
52	Салат из свежель 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				
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	12,60	13,30	27,90	281,70	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57				
295	Котлета "Куриная"	90	13,72	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	1,70				
139	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				
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				
40	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				
30	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																					
		800	35,11	27,3	96,7	772,4	1,04	0,43	11,7	0,06	3,336	178,77	392,5	7,7	0,10	93,0	6,92				
% от суточной нормы																					
			45,59%	34,45%	28,86%	32,87%	86,89%	30,38%	19,46%	8,56%	33,36%	16,25%	35,68%	77,41%	95,00%	37,18%	57,7%				
Полдник																					
403	Оладьи с яблоками	120	7,78	8,2	49,8	303,73	0,11	0,12	1,17	0,06	1,2	86,55	69,80	1,70	0,010	34,69	1,67				
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				
Итого за Полдник																					
		320	8,00	8,2	74,2	402,3	0,11	0,12	27,28	0,06	1,200	109,15	77,50	1,70	0,01	37,69	2,33				
% от суточной нормы																					
			0,10	10,3%	22,1%	17,1%	9,2%	8,6%	45,5%	8,6%	12,0%	9,9%	7,0%	17,0%	10,0%	15,1%	19,4%				
Итого в день																					
		68,20	62,1	226,6	1737,6	1,37	0,98	68,7	0,58	9,83	635,3	902,5	12,04	0,181	215,80	12,59					
суточная норма																					
		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00					
% от суточной нормы																					
			88,58%	78,5%	67,6%	73,9%	114,3%	70,0%	114,6%	83%	96,3%	58,0%	82,0%	120,4%	181%	86,3%	105%				

ПРИМЕЧАНИЕ *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

осенне-весенний

Сезон:

понедельник

Неделя: 2

7-11 лет

возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	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	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26	
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,5	54,3	359,9	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30	
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	
Итого за завтрак молочный			17,54	22,6	93,2	646,2	0,25	0,42	15,38	0,13	2,59	485,33	416,93	1,94	0,053	87,80	4,17	
% от суточной нормы			22,77%	28,6%	27,5%	27,5%	21,2%	30,2%	25,6%	19,0%	25,9%	42,3%	37,9%	19,4%	53,3%	35,1%	34,8%	
Дополнительное питание																		
ПР	Молоко в ИУ (3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	0,08	0,307	2,6	0,067	0,292	240,0	180,0	0,80	0,018	28,0	0,12	
Обед (полноценный рацион питания)			60	0,94	2,106	2,661	0,018	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,00	0,367	
*29 ОП	Салат из капусты с огурцом соевым	60	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	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	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	Борщ "Сибирский" с фасолью	90	12,96	13,2	5,7	193,98	0,2142	1,4346	4,1	5,2857	1,26	34,2	228,1	3	0,0045	16,0	4,61	
203	Печень тушенная в соусе	150	5,70	3,43	35,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86	
348	Макаронные изделия отварные с маслом	200	0,22	19,43	78,60	0,01	0,02	25,2	0,1	0,001	0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65	
ПР	Напиток из яблок витаминизированный	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 ржано-пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220	
ПР	Хлеб пшеничный	770	25,11	22,0	99,5	696,0	0,52	1,62	61,1	6,06	7,41	159,3	439,3	6,37	0,01	77,9	8,42	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			32,81%	27,8%	29,7%	29,6%	43,7%	116,0%	101,8%	865,2%	74,1%	14,5%	39,9%	63,7%	14,2%	31,1%	70,2%	
% от суточной нормы			25,75	22,0722	100,532	703,7786	0,4822	1,6186	76,6044	6,0577	6,853	157,144	425,996	6,292	0,0262	68,267	8,285	
Полдник																		
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	60	0,39	0,18	5,37	24,66	0,020	0,02	22,95	0,020	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75	
ПР	Сдоба "Трайворонская" (повидло)	75	4,13	3,74	44,42	227,86	0,05	0,02	0,7	0,01	0	16,1	85,43	0,75	0	15,86	0,44	
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00			0,90			0,35					0,40	
Итого за Полдник			4,52	3,92	67,79	324,52	0,07	0,04	24,55	0,03	0,60	31,40	95,63	0,88	0,00	22,46	1,59	
% от суточной нормы			5,87%	5,0%	20,2%	13,8%	5,8%	2,9%	40,9%	4,3%	6,0%	2,9%	8,7%	8,8%	1,0%	9,0%	13,3%	
Итого в день			47,17	48,5	260,5	1666,8	0,85	2,09	101,0	6,22	10,60	656,0	951,8	9,19	0,069	188,13	14,18	
Суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
% от суточной нормы			61,26%	61,4%	77,7%	70,9%	70,7%	149,1%	168,4%	889%	106,0%	59,6%	86,5%	91,9%	69%	75,3%	118%	

*** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Неделя: 2
 вторник
 7-11 лет
 осенне-весенний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак мясной																				
	Холодная закуска: Овощи соленные порционными/ Огурец	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,008	0,008	2,00	0,002	0,04	9,2	9,6			5,6	0,24			
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,20	0,009	0,010	3,00	0,00	0,03	6,9	12,6	0,06	0,001	4,2	0,18			
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26			
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом (открытые)	90	8,08	10,69	9,33	165,85	0,05	0,06	0,79	0,110	0,11	25,30	53,00	0,20	0,009	7,26	0,23			
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,45	5,0	25,2	159,1	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,30			
377	Чай с лимоном	0,26	0,06	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87			
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 мясной	544	18,79	22,75	64,00	535,93	0,23	0,25	10,77	0,20	1,23	349,0	376,21	1,09	0,05	78,80	2,13			
	% от суточной нормы		24,40%	28,8%	19,1%	22,8%	18,1%	17,9%	28,0%	31,7%	34,2%	10,9%	51,3%	31,5%	17,8%					
	*Итого за Завтрак (осенний период)		18,78	22,75	63,55	534,09	0,23	0,25	9,77	0,20	1,24	351,28	373,21	1,03	0,05	80,20	2,19			
Обед (полноценный рацион питания)																				
67	Винегрет овощной	60	1,50	3,47	6,77	64,31	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,39	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7			
113	Суп-паша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200/10	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990			
293	Птица, порционная запеченая	90	14,88	14,64	0,17	191,96	0,07	0,15	0,02	0,012	0,115	12,71	120,11	0,929	0	15,55	1,14			
139	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			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			
30	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220			
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	780	30,43	30,5	84,4	734,3	1,0	0,5	39,6	1,6	3,7	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%	37,3%	16,8%	33,4%	57,5%	60,0%	34,3%	46,5%			
Полдник																				
338	Фрукт порционно / Банан 1шт ***	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150	0	42,000				
	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,36	1,81	11,04	65,89	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08			
386	Кисломолочный напиток / Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	248,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20			
	Итого за Полдник	318	8,66	7,3	40,4	262,2	0,08	0,31	11	0,1	0,4	257,0	212,2	0,6	0,00	70,4	0,28			
	% от суточной нормы		11,25%	9,3%	12,1%	11,2%	6,7%	22,1%	17,7%	8,6%	4,0%	23,4%	19,3%	5,5%	1,0%	28,2%	2,3%			
	Итого в день	57,88	60,6	188,9	1532,4	1,34	1,09	60,9	1,85	5,36	7,90	956,3	7,39	0,112	235,02	7,99				
	суточная норма	77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00				
	% от суточной нормы		75,16%	76,7%	56,4%	65,2%	111,9%	78,0%	101,5%	265%	53,6%	71,9%	86,9%	73,9%	112%	94,0%	67%			

ПРИМЕЧАНИЕ *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

Неделя: 2

среда

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	5	6	7		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***	100	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				
	Молоко стуженное 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	170	15,23	17,48	36,71	365,08	0,09	0,33	0,48	0,22	1,80	143,67	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31				
376	Чай с сахаром	200	0,20	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	13,120	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	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	89,82	0,03	0,03	12,40	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	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				
108	Суп картофельный с клецками	200	2,52	2,840	16,670	102,32	0,070	0,060	9,050	0,047	0,700	20,590	48,190	0,200	0,001	14,560	0,740				
259	Жаркое по-домашнему	240	17,12	19,01	30,61	353,05	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	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	2,54	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	0,160	9,840	48,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220				
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	770	25,70	23,0	96,6	696,2	0,51	0,44	67,4	0,19	4,520	131,43	423,1	5,84	0,01	109,50	7,04				
	% от суточной нормы		33,38%	29,1%	28,8%	29,6%	42,8%	31,4%	112,3%	26,9%	45,2%	11,9%	38,5%	58,4%	5,7%	43,8%	58,7%				
	*Итого за Обед (осенний период)		25,74	28,91	96,27	748,27	0,48	0,40	64,25	0,12	5,72	122,93	424,52	5,94	0,01	108,98	6,78				
Полдник																					
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25				
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20				
385,00	Молоко кипяченое (по ГОСТ 32252-2013)	200	5,60	6,40	9,40	117,6	0,08	0,307	2,60	0,067	0,292	240,0	180,0	0,80	0,018	28,00	0,12				
	Итого за Полдник	320	7,95	9,0	32,2	241,0	0,1	0,4	40,9	0,1	1,5	273,2	214,4	1,0	0,020	42,0	1,6				
	% от суточной нормы		10,32%	11,3%	9,6%	10,3%	11,1%	25,0%	68,1%	14,3%	14,9%	24,8%	19,5%	10,2%	19,7%	16,8%	13,1%				
	Итого в день		53,01	50,1	214,8	1522,2	0,82	1,24	128,5	0,54	9,03	636,3	1008,5	9,30	0,038	220,21	13,33				
	суточная норма		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00				
	% от суточной нормы		68,85%	63,4%	64,1%	64,8%	68,1%	88,9%	214,1%	77%	90,3%	57,8%	91,7%	93,0%	38%	88,1%	111%				

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержание (в т.ч. обогащенные)

*** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe					
			Б	Ж	У																	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
Завтрак мясной																						
* ОП 198	Салат красная с растительным маслом	30	2,20	4,3	12,3	96,70	0,03	0,01	0,85	0,02	0,03	5,68	38,4	0,04	0,001	4,2	0,37					
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор (по сезону)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,40	30,40	0,28	0,005	10,20	0,40					
279	Текстели "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80/20	11,73	14,08	14,94	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 отварные с маслом сливочным	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					
338	Фрукт порционно / Апельсин 1шт***	100	0,90	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	60,00	0,01	0,20	34,00	23,00	0,20	0,00	15,00	0,30					
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 мясной			24,30	21,7	99,6	691	0,40	0,24	72,23	0,45	4,67	192,26	433,89	4,26	0,041	78,76	4,06					
% от суточной нормы			31,55%	27,5%	29,7%	33,6%	17,2%	120,4%	64,1%	46,7%	40,8%	31,5%	33,9%	40,8%	42,6%	31,5%	33,9%	40,8%				
*Итого за Завтрак (осенний период)			26,06	25,92	110,41	779,18	0,41	0,22	63,35	0,11	2,82	173,54	441,87	4,02	0,04	72,76	4,03					
Обед (полноценный рацион питания)																						
50	Салат из свежих овощей с сыром и маслом	60	2,70	4,70	4,31	70,34	0,01	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 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	185,09	0,20	0,17	0,9	0,03	0,1125	37,49	112,59	0,25	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	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19					
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00			0,90			0,35					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	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			32,11	28,1	79,7	693,8	0,5	0,4	17,9	0,2	4,9	232,1	376,3	3,3	0,0	89,4	4,5					
% от суточной нормы			41,70%	35,5%	23,8%	29,8%	41,0%	29,6%	29,9%	24,1%	48,9%	21,1%	34,2%	33,4%	15,5%	35,7%	37,8%	33,4%				
Полдник																						
401	Оладьи "Домашние" со ступенным молоком	150/20	10,90	11,9	57,3	379,9	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40					
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87					
Итого за Полдник			11,16	12,0	72,5	442,4	0,15	0,16	3,1	0,1	1,7	85,3	145,2	1,3	0,010	28,8	1,27					
% от суточной нормы			14,49%	15,1%	21,6%	18,8%	11,4%	11,4%	5,1%	15,7%	16,6%	7,8%	13,2%	13,2%	10,0%	11,5%	10,6%	10,6%				
Итого в день			67,57	61,7	251,8	1833,2	1,05	0,82	93,2	0,73	11,23	509,7	955,4	8,92	0,066	196,97	9,87					
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00					
% от суточной нормы			87,75%	78,1%	75,2%	78,0%	87,2%	58,3%	155%	104%	112%	46,3%	86,9%	89,2%	66%	78,8%	82%	82%				

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки с содержанием сахара (в т.ч. обогащенные)

*** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Возраст:							Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe		
			Б	Ж	У		8	9	10												11	12
1	2	3	4,00	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	6,90	0,02	79,84	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	16,29	19,0	5,0	256,23	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 1шт***	100	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					
376	Чай с сахаром	200	0,20	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	13,120	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	580	28,16	27	54	567,5	0,35	0,41	20,05	0,10	5,0	357,0	450,9	2,8	0,07	63,4	5,14					
	% от суточной нормы		36,57%	33,8%	16,0%	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 соусом соевым	60	0,94	2,106	2,667	33,36	0,018	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,074	9,00	0,367					
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	9,90	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	13,72	5,2	9,1	138,4	0,081	0,07	0,22	0,001	0,067	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	0,0014	104,45	3,55					
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	69,9	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	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220					
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	770	35,65	21,2	112,0	780,9	0,5	0,26	24,5	0,1	7,2166	130,4	442,8	3,5	0,041	176,9	6,37					
	% от суточной нормы		46,29%	26,8%	33,4%	33,2%	43,4%	18,7%	40,8%	7,4%	72,2%	11,9%	40,3%	34,8%	41,4%	70,8%	53,1%					
	*Итого за Обед (осенний период)		36,29	21,26	113,05	788,63	0,48	0,26	39,96	0,05	6,66	128,29	429,50	3,40	0,05	167,29	6,24					
Полдник																						
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,1	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25					
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	Сдоба "Весенняя"	50	3,80	0,5	24,70	118,50	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72					
	Итого за Полдник	350	4,67	0,80	58,07	258,16	0,05	0,05	69,16	0,03	1,00	61,60	42,70	0,25	0,00	22,00	2,63					
	% от суточной нормы		6,06%	1,0%	17,3%	11,0%	4,4%	3,8%	115,3%	4,8%	10,0%	5,6%	3,9%	2,5%	1,7%	8,8%	21,9%					
	Итого в день		68,47	48,6	223,7	1606,5	0,93	0,73	113,7	0,19	13,26	549,3	936,3	6,56	0,117	262,24	14,14					
	суточная норма		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00					
	% от суточной нормы		88,93%	61,6%	66,8%	68,4%	77,2%	52,0%	189,4%	27%	132,6%	49,9%	85,1%	65,6%	117%	104,9%	118%					

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержание (в т.ч. обогащенные)

*** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Рекомендуется использование продуктов и сырья по ГОСТам на детскую продукцию для питания детей старше 3-х лет и на специализированное сырье для производства продукции детского питания.