

Согласовано:  
Директор  
МОУ «Малакеевская средняя  
общеобразовательная школа»



Пономарева Л.А.

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО «ФСП»



В.И. Бутикова

*Перспективное меню на 2023-2024 год  
(весенне – летний период)*

*оказание услуг питания (предоставление горячих завтраков и обедов) в детских  
оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей Вейделевского района  
Белгородской области  
возрастная категория: для обучающихся с 7 до 11 лет*

Согласовано:

*А.А. Дрошева*  
Начальник лагеря



Согласовано:  
Директор

*Т.А. Колосова*



Утверждаю:  
Генеральный директор  
ФЦССП  
Бутикова В.И.

**Перспективное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для МОУ Вейделевского района на 2024 год**

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

весенне-летний

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на весенний период

Неделя: 1

Возраст:

с 7-11 лет; 12 и старше

№ рац.	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		
<b>Завтрак</b>																			
ПР	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф	170	42,50	3,60	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91	
ПР	Сладкое молоко	20	8,00	1,00	0,00	7,60	34,40	0,007	0,053	0,133	0,007	0,027	40,93	29,20	0,13	0,001	4,53	0,027	
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	0,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
338	Фрукт порционно	133	16,72	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
3	БулгурБрод с маслом и сыром 30/15/5	50	18,07	6,45	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	0,10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>89,10</b>	<b>12,81</b>	<b>13,83</b>	<b>96,69</b>	<b>641,61</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>13,32</b>	<b>0,07</b>	<b>1,65</b>	<b>81,17</b>	<b>210,06</b>	<b>1,02</b>	<b>0,03</b>	<b>40,70</b>	<b>6,21</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>14,23%</b>	<b>15,03%</b>	<b>25,25%</b>	<b>23,59%</b>	<b>11,21%</b>	<b>16,44%</b>	<b>19,03%</b>	<b>7,44%</b>	<b>13,76%</b>	<b>6,8%</b>	<b>17,51%</b>	<b>7,29%</b>	<b>25,00%</b>	<b>13,67%</b>	<b>34,5%</b>		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
*45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,54	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00	
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,78	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	Бифитекс рубленый "Детский"	100	52,33	16,68	23,27	4,29	293,00	0,20	0,24	0,48	0,05	0,068	54,5	200,1	2,57	0,045	27,5	2,17	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,77	6,84	4,12	43,74	239,36	0,108	0,036	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03	
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	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	2,52	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	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>91,90</b>	<b>35,46</b>	<b>34,2</b>	<b>123</b>	<b>942,9</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>38,3</b>	<b>0,20</b>	<b>5,63</b>	<b>194</b>	<b>549,8</b>	<b>6,279</b>	<b>0,064</b>	<b>119,9</b>	<b>6,38</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>39,40%</b>	<b>37,19%</b>	<b>32,20%</b>	<b>34,66%</b>	<b>55,79%</b>	<b>33,04%</b>	<b>54,65%</b>	<b>22,76%</b>	<b>48,88%</b>	<b>16,1%</b>	<b>45,82%</b>	<b>64,47%</b>	<b>38,63%</b>	<b>35,5%</b>			
<b>Итого за Полдник</b>			<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	
<b>Итого в день</b>			<b>1473</b>	<b>181,00</b>	<b>48,27</b>	<b>48,0</b>	<b>220,0</b>	<b>1584,5</b>	<b>0,94</b>	<b>0,79</b>	<b>51,6</b>	<b>0,27</b>	<b>7,28</b>	<b>274,7</b>	<b>759,9</b>	<b>7,30</b>	<b>0,089</b>	<b>150,60</b>	<b>12,59</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>16,3%</b>	<b>19,8%</b>	<b>12,6%</b>	<b>8,1%</b>	<b>11,0%</b>	<b>6,7%</b>	<b>4,9%</b>	<b>7,4%</b>	<b>73,7%</b>	<b>30%</b>	<b>61%</b>	<b>22,9%</b>	<b>63,3%</b>	<b>52,1%</b>	<b>89%</b>	<b>52,2%</b>	<b>70%</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Рацион: Школа

Неделя: 1  
 вторник

Сезон:  
 Возраст:

весенне-летний  
 с 7-11 лет; 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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	
<b>Завтрак</b>																		
85	Соус сметанный	35	6,53	1,36	1,75	12,02	65,82	0,01	0,01	0,10	0,01	0,03	9,85	7,94	0,08	2,21	1,84	0,10
222	Пудинг творожный	170	51,85	14,92	14,38	31,51	315,14	0,26	0,41	0,94	0,21	1,36	215,96	414,60	1,20	0,02	93,88	2,53
377	Чай с лимонном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Булка "Ромашка"	50	15,00	1,50	0,50	2,10	98,30	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
338	Фрукт порционно	110	13,64	1,50	0,50	2,10	98,30	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>90,83</b>	<b>19,54</b>	<b>17,19</b>	<b>62,95</b>	<b>646,02</b>	<b>0,35</b>	<b>0,47</b>	<b>23,94</b>	<b>0,26</b>	<b>1,85</b>	<b>265,86</b>	<b>454,32</b>	<b>1,36</b>	<b>2,23</b>	<b>118,96</b>	<b>7,90</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>21,71%</b>	<b>18,68%</b>	<b>16,44%</b>	<b>23,53%</b>	<b>25,14%</b>	<b>29,06%</b>	<b>34,19%</b>	<b>29,00%</b>	<b>15,42%</b>	<b>22,2%</b>	<b>37,86%</b>	<b>9,89%</b>	<b>2234,00%</b>	<b>39,85%</b>	<b>43,9%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
56	Салат "Молодость"	100	10,44	1,50	5,17	9,33	89,83	0,167	0,167	20,50	0,03	0,03	99,0	52,2	0,71	0,005	27,17	1,17
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	11,73	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32
261	Птица, порционная с овощами	110	44,04	33,09	27,34	6,82	414,37	0,09	0,00	0,05	81	0	102,2	249,19	0	0	38,07	3,04
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	14,16	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,05	21,74	188,44	1,055	0,002	125,34	4,26
699	Напиток лимонный	200	5,20	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,84	0,46	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	2,52	1,52	0,160	9,840	45,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,006	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>910</b>	<b>90,17</b>	<b>49,16</b>	<b>41,3</b>	<b>108,2</b>	<b>1001,6</b>	<b>0,51</b>	<b>0,33</b>	<b>50,0</b>	<b>80,77</b>	<b>7,447</b>	<b>302,2</b>	<b>626,37</b>	<b>3,7</b>	<b>0,020</b>	<b>231</b>	<b>12,39</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>54,63%</b>	<b>44,89%</b>	<b>28,24%</b>	<b>36,83%</b>	<b>36,50%</b>	<b>20,56%</b>	<b>71,38%</b>	<b>8973,69%</b>	<b>62,06%</b>	<b>25,2%</b>	<b>52,20%</b>	<b>26,60%</b>	<b>19,62%</b>	<b>77,07%</b>	<b>68,8%</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1475</b>	<b>181,09</b>	<b>68,70</b>	<b>58,5</b>	<b>171,1</b>	<b>1641,7</b>	<b>0,86</b>	<b>0,79</b>	<b>74</b>	<b>81,03</b>	<b>9</b>	<b>568,0</b>	<b>1080,7</b>	<b>5,1</b>	<b>2,254</b>	<b>350,17</b>	<b>20,29</b>
<b>суточная норма</b>		<b>0,00</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>76,34%</b>	<b>63,6%</b>	<b>44,7%</b>	<b>60,4%</b>	<b>61,6%</b>	<b>49,6%</b>	<b>105,8%</b>	<b>9003%</b>	<b>77,5%</b>	<b>47,3%</b>	<b>90,1%</b>	<b>36,3%</b>	<b>2254%</b>	<b>116,7%</b>	<b>113%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

Неделя: 1 среда

Сезон: Весна

летний с 7-11 лет; 12 и старше

№ р-ц.	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	
																		4,00
<b>Завтрак</b>																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / помидор свежий	60	13,8	0,66	0,12	2,28	12,84	0,041	0,05	15	0,540	2,82	36,60	45,64	0,420	0,008	15,30	0,60
291	Плов с птицей	220	48,51	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,76	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Кондитерское изделие	40	8,16	1,70	2,26	13,8	82,34	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>76,80</b>	<b>24,63</b>	<b>26,6</b>	<b>84,4</b>	<b>675,3</b>	<b>0,84</b>	<b>0,82</b>	<b>22,00</b>	<b>12,82</b>	<b>3,97</b>	<b>113,43</b>	<b>394,23</b>	<b>0,645</b>	<b>0,011</b>	<b>98,3</b>	<b>4,41</b>
% от суточной нормы				27,37%	28,8%	22,0%	24,8%	59,6%	51,5%	31,4%	1435,6%	33,1%	9,5%	32,8%	4,6%	11,0%	32,8%	24,5%
<b>Итого за Завтрак (осенний период)</b>																		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	22,24	0,50	3,33	2,66	42,66	0,100	0,67	20,66	0,002	2,5	47,00	53,83	0,500	0,003	31,00	0,83
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	9,07	3,15	3,550	20,830	127,90	0,088	0,075	11,313	0,090	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925
268	Котлета "Школьная" запеченная	100	53,01	16,50	25,86	4,76	325,81	0,225	0,15	0,54	0,099	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	8,77	8,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,61	0,22	0	24,42	98,56	0	0	25,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	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	2,52	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>900</b>	<b>104,20</b>	<b>33,37</b>	<b>37,50</b>	<b>119,94</b>	<b>950,78</b>	<b>0,62</b>	<b>0,98</b>	<b>59,06</b>	<b>0,73</b>	<b>7,99</b>	<b>189,84</b>	<b>475,79</b>	<b>5,74</b>	<b>0,96</b>	<b>102,33</b>	<b>6,88</b>
% от суточной нормы				37,08%	40,8%	31,3%	35,6%	44,3%	61,3%	84,4%	80,8%	66,6%	15,8%	39,6%	41,0%	58,1%	34,1%	38,1%
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
<b>Итого в день</b>		<b>1450</b>	<b>181,00</b>	<b>58,00</b>	<b>64,0</b>	<b>204,4</b>	<b>1626,1</b>	<b>1,46</b>	<b>1,81</b>	<b>81</b>	<b>13,65</b>	<b>12</b>	<b>303,3</b>	<b>870,02</b>	<b>6,4</b>	<b>0,069</b>	<b>200,61</b>	<b>11,27</b>
суточная норма			0,00	50,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,80	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				64,45%	68,6%	53,4%	59,8%	104,0%	112,8%	115,8%	1516%	100%	25,3%	72,5%	45,6%	89%	66,9%	62,6%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: Школа

четверг

Сезон:  
 Возраст:

весенне-летний

с 7-11 лет; 12 и старше

№ рецепта, по сборнику	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	21,71	7,30	12,50	54,30	358,00	0,14	0,18	3,35	0,037	1,3	147,60	198,60	0	0,000	57,80	1,30
461	Йогурт	100	32,00	3,00	2,80	12,00	85,20	0,05	0,10	1,30	0,00	0,00	67,20	104,50	0,50	0,01	10,45	0,10
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
3	Бутерброд с маслом и сыром 30/15/5	50	18,07	6,45	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	0,10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>75,59</b>	<b>17,01</b>	<b>22,63</b>	<b>99,29</b>	<b>668,81</b>	<b>0,23</b>	<b>0,31</b>	<b>7,65</b>	<b>0,06</b>	<b>1,55</b>	<b>236,85</b>	<b>323,88</b>	<b>0,55</b>	<b>0,01</b>	<b>82,49</b>	<b>4,47</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>18,90%</b>	<b>24,6%</b>	<b>25,9%</b>	<b>24,6%</b>	<b>16,3%</b>	<b>19,1%</b>	<b>10,8%</b>	<b>6,3%</b>	<b>13,0%</b>	<b>19,9%</b>	<b>27,0%</b>	<b>3,9%</b>	<b>7,0%</b>	<b>27,5%</b>	<b>24,9%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
29	Салат из капусты с огурцом	100	10,97	1,28	3,40	3,76	50,80	0,030	0,03	33,3	0,017	0,13	42,83	22,70	0,280	0,050	15,00	0,46
88	Щи из свежей капусты на м/б	250	10,77	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,86	1,44	0,002	15,35	0,49
232	Рыба, запеченная с овощами	100	34,82	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,75	0,8	0,0	28,96	0,91
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,71	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,350	0,001	30,67	1,43
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,05	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ГР	Кондитарское изделие	27	19,64	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,88	68,60	0,06	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,52	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>927</b>	<b>105,41</b>	<b>33,59</b>	<b>31,61</b>	<b>89,95</b>	<b>853,4</b>	<b>0,59</b>	<b>0,46</b>	<b>61,09</b>	<b>0,22</b>	<b>5,83</b>	<b>263,48</b>	<b>302,22</b>	<b>4,20</b>	<b>0,098</b>	<b>119,06</b>	<b>6,64</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>37,32%</b>	<b>34,3%</b>	<b>23,5%</b>	<b>31,4%</b>	<b>42,3%</b>	<b>28,7%</b>	<b>87,3%</b>	<b>24,3%</b>	<b>48,6%</b>	<b>22,0%</b>	<b>25,2%</b>	<b>30,0%</b>	<b>98,2%</b>	<b>39,7%</b>	<b>36,9%</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1477</b>	<b>181,00</b>	<b>50,60</b>	<b>54,1</b>	<b>189,2</b>	<b>1522,2</b>	<b>0,82</b>	<b>0,77</b>	<b>68,73</b>	<b>0,28</b>	<b>7,39</b>	<b>502,33</b>	<b>626,1</b>	<b>4,748</b>	<b>0,105</b>	<b>201,57</b>	<b>11,11</b>
<b>суточная норма</b>		<b>0,00</b>	<b>90,00</b>	<b>82,0</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>56,22%</b>	<b>58,9%</b>	<b>49,4%</b>	<b>56,0%</b>	<b>58,6%</b>	<b>47,8%</b>	<b>98,2%</b>	<b>31%</b>	<b>61,6%</b>	<b>41,9%</b>	<b>52,2%</b>	<b>33,9%</b>	<b>105,2%</b>	<b>67,2%</b>	<b>62%</b>

## Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 1

Сезон:  
Возраст:весна-летний  
с 7-11 лет; 12 и старше

№ 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	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</b>																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / огурец свежий	75	16,62	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,054	0,001	4,20	0,18
591	Гулеш мясной 70/50	120	59,96	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75
171	Каша пшеница рассыпчатая с маслом	180	7,92	7,88	5,03	38,78	231,92	0,07	0,036	0,00	0,036	3,1	21,7	188	1,0680	0,0	125,34	4,26
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	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
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>605</b>	<b>90,83</b>	<b>15,85</b>	<b>21,60</b>	<b>68,04</b>	<b>530</b>	<b>0,24</b>	<b>0,12</b>	<b>6,43</b>	<b>0,04</b>	<b>3,85</b>	<b>50,23</b>	<b>287,19</b>	<b>2,28</b>	<b>2,55</b>	<b>146,08</b>	<b>6,28</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>17,61%</b>	<b>23,48%</b>	<b>17,77%</b>	<b>19,49%</b>	<b>17,21%</b>	<b>7,25%</b>	<b>9,19%</b>	<b>4,33%</b>	<b>32,08%</b>	<b>4,19%</b>	<b>23,93%</b>	<b>16,26%</b>	<b>2554,00%</b>	<b>48,69%</b>	<b>34,9%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
56	Салат "Молодость"	100	10,44	1,50	5,17	9,33	89,83	0,167	0,167	20,50	0,03	0,83	90,8	52,2	0,71	0,005	27,17	1,17
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	11,73	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32
261	Птица, порционная с овощами	110	44,04	33,09	27,34	8,82	414,37	0,09	0,00	0,05	81	0	102,2	249,19	0	0	38,07	3,04
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,16	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
699	Напиток лимонный	200	5,20	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	6,0	0	0,20	10,60	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	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	2,52	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>910</b>	<b>90,17</b>	<b>49,16</b>	<b>41,3</b>	<b>108,2</b>	<b>1001,6</b>	<b>0,51</b>	<b>0,33</b>	<b>50,0</b>	<b>80,77</b>	<b>7,447</b>	<b>302,15</b>	<b>626,4</b>	<b>3,7</b>	<b>0,02</b>	<b>231,2</b>	<b>12,39</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>54,63%</b>	<b>44,89%</b>	<b>28,24%</b>	<b>36,83%</b>	<b>36,50%</b>	<b>20,56%</b>	<b>71,38%</b>	<b>8973,89%</b>	<b>62,06%</b>	<b>25,18%</b>	<b>52,20%</b>	<b>26,60%</b>	<b>19,62%</b>	<b>77,07%</b>	<b>68,8%</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,00</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1515</b>	<b>181,00</b>	<b>65,01</b>	<b>62,9</b>	<b>176,2</b>	<b>1531,6</b>	<b>0,75</b>	<b>0,45</b>	<b>56,4</b>	<b>80,80</b>	<b>11,30</b>	<b>352,4</b>	<b>913,6</b>	<b>6,00</b>	<b>2,574</b>	<b>377,29</b>	<b>16,67</b>
<b>суточная норма</b>		<b>000</b>	<b>00,00</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>72,24%</b>	<b>68,4%</b>	<b>46,0%</b>	<b>56,3%</b>	<b>53,7%</b>	<b>27,8%</b>	<b>80,6%</b>	<b>8978%</b>	<b>94,1%</b>	<b>29,4%</b>	<b>76,1%</b>	<b>42,9%</b>	<b>2574%</b>	<b>125,8%</b>	<b>104%</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
Рацион: Школа

понедельник

Сезон:  
Возраст:весна-летний  
с 7-11 лет; 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
ПР	Блишки с фруктовой начинкой п/ф	170	42,50	3,60	6,00	54,00	266,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91
ПР	Слушанное молоко	20	6,00	1,00	0,00	7,60	34,40	0,007	0,063	0,133	0,007	0,027	40,93	29,20	0,13	0,001	4,53	0,027
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,08	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	6,06	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно	133	16,72	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
3	Бутерброд с маслом и сыром 30/15/5	50	18,07	6,45	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	0,10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>573</b>	<b>89,10</b>	<b>12,81</b>	<b>13,8</b>	<b>96,7</b>	<b>642</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>13,32</b>	<b>0,07</b>	<b>1,85</b>	<b>81,17</b>	<b>210,08</b>	<b>1,02</b>	<b>0,025</b>	<b>40,70</b>	<b>6,21</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>14,23%</b>	<b>15,6%</b>	<b>25,2%</b>	<b>23,6%</b>	<b>11,2%</b>	<b>16,4%</b>	<b>19,0%</b>	<b>7,4%</b>	<b>13,8%</b>	<b>6,8%</b>	<b>17,5%</b>	<b>7,3%</b>	<b>25,0%</b>	<b>13,6%</b>	<b>34,5%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
*45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,54	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	26,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,76	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	Бифитекс рублевый "Детский"	100	52,33	16,68	23,27	4,29	293,00	0,20	0,24	0,48	0,05	0,068	54,5	200,1	2,57	0,045	27,5	2,17
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,77	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	63,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	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	2,52	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>900</b>	<b>91,90</b>	<b>35,46</b>	<b>34,2</b>	<b>123,3</b>	<b>642,9</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>38,3</b>	<b>0,2</b>	<b>5,6</b>	<b>193,8</b>	<b>549,8</b>	<b>6,3</b>	<b>0,1</b>	<b>115,9</b>	<b>6,4</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>39,40%</b>	<b>37,2%</b>	<b>32,2%</b>	<b>34,7%</b>	<b>55,8%</b>	<b>33,0%</b>	<b>54,7%</b>	<b>22,7%</b>	<b>46,9%</b>	<b>16,1%</b>	<b>45,8%</b>	<b>44,9%</b>	<b>64,5%</b>	<b>38,6%</b>	<b>35,5%</b>
<b>Полдник</b>																		
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1473</b>	<b>161,00</b>	<b>48,27</b>	<b>48,0</b>	<b>220,0</b>	<b>1584,5</b>	<b>0,94</b>	<b>0,79</b>	<b>51,6</b>	<b>0,27</b>	<b>7,28</b>	<b>274,7</b>	<b>759,9</b>	<b>7,30</b>	<b>0,089</b>	<b>155,60</b>	<b>12,59</b>
<b>суточная норма</b>				<b>90,00</b>	<b>82,0</b>	<b>393,0</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>53,63%</b>	<b>52,2%</b>	<b>57,4%</b>	<b>58,3%</b>	<b>67,0%</b>	<b>49,5%</b>	<b>74%</b>	<b>30%</b>	<b>61%</b>	<b>22,9%</b>	<b>63,3%</b>	<b>52,1%</b>	<b>89%</b>	<b>52,2%</b>	<b>70%</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
Рацион: Школа

Неделя: 2  
вторник

Сезон: весна-летний  
Возраст: с 7-11 лет, 12 и старше

№ 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	
<b>Завтрак</b>																		
86	Соус сметанный	35	6,53	1,36	1,75	12,02	85,82	0,01	0,01	0,10	0,01	0,03	9,85	7,94	0,08	2,21	1,84	0,10
222	Пудинг творожный	170	51,85	14,92	14,38	31,51	315,14	0,26	0,41	0,94	0,21	1,36	215,96	414,60	1,20	0,02	93,88	2,53
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	82,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно	120	13,64	1,50	0,50	2,10	99,30	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>75,83</b>	<b>18,04</b>	<b>16,69</b>	<b>60,85</b>	<b>541,72</b>	<b>0,31</b>	<b>0,45</b>	<b>13,94</b>	<b>0,24</b>	<b>1,65</b>	<b>249,86</b>	<b>443,32</b>	<b>1,33</b>	<b>2,23</b>	<b>109,96</b>	<b>5,79</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>20,04%</b>	<b>18,1%</b>	<b>15,9%</b>	<b>19,9%</b>	<b>22,3%</b>	<b>27,8%</b>	<b>19,9%</b>	<b>26,8%</b>	<b>13,8%</b>	<b>20,8%</b>	<b>36,9%</b>	<b>9,6%</b>	<b>2232,0%</b>	<b>36,7%</b>	<b>31,7%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
*45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,54	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
84	Борщ "Сибирский" с фасолью на м/б	250	13,9	2,21	3,31	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,925	0,13	53,88	60,94	1,63	0,004	28,05	1,00
259	Жаркое по-домашнему	220	53,43	15,70	16,51	28,06	323,63	0,24	0,22	34,43	0,064	0,385	46,42	240,0	3,9	0,002	61,46	3,65
699	Напиток лимонный	200	5,20	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60
ГР	Кондитерское изделия	40	17,50	1,70	2,26	13,8	82,34	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	16,72	0,18
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	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
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,180	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>880</b>	<b>105,17</b>	<b>25,37</b>	<b>24,9</b>	<b>106,3</b>	<b>791,0</b>	<b>0,55</b>	<b>0,49</b>	<b>92,6</b>	<b>13,07</b>	<b>4,700</b>	<b>200,28</b>	<b>459,7</b>	<b>7,22</b>	<b>0,01</b>	<b>140,93</b>	<b>8,43</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>28,19%</b>	<b>27,1%</b>	<b>27,8%</b>	<b>27,6%</b>	<b>39,2%</b>	<b>30,7%</b>	<b>132,3%</b>	<b>1451,8%</b>	<b>39,2%</b>	<b>16,7%</b>	<b>38,3%</b>	<b>51,5%</b>	<b>11,7%</b>	<b>47,0%</b>	<b>46,8%</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1405</b>	<b>181,00</b>	<b>43,41</b>	<b>41,6</b>	<b>167,2</b>	<b>1292,7</b>	<b>0,86</b>	<b>0,94</b>	<b>106,5</b>	<b>13,31</b>	<b>6,35</b>	<b>450,1</b>	<b>903,1</b>	<b>8,54</b>	<b>2,244</b>	<b>250,89</b>	<b>14,14</b>
<b>суточная норма</b>		<b>000</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>48,23%</b>	<b>45,2%</b>	<b>43,7%</b>	<b>47,5%</b>	<b>61,5%</b>	<b>58,5%</b>	<b>152,2%</b>	<b>1479%</b>	<b>52,9%</b>	<b>37,5%</b>	<b>75,3%</b>	<b>61,0%</b>	<b>2244%</b>	<b>83,8%</b>	<b>79%</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Школа

среда

Неделя: 2

Сезон:  
 Возраст:

весенне-летний

с 7-11 лет; 12 и старше

№ 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	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</b>																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / помидор свежий	60	13,8	0,66	0,12	2,28	12,84	0,041	0,05	15	0,540	2,82	36,60	45,54	0,420	0,008	15,30	0,60
291	Плов с птицей	220	48,51	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Кондитерское изделие	40	8,16	1,70	2,26	13,8	82,34	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>76,80</b>	<b>24,63</b>	<b>26,55</b>	<b>84,44</b>	<b>675,29</b>	<b>0,84</b>	<b>0,82</b>	<b>22,00</b>	<b>12,92</b>	<b>3,97</b>	<b>113,4</b>	<b>394,23</b>	<b>0,65</b>	<b>0,01</b>	<b>98,29</b>	<b>4,41</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>27,37%</b>	<b>28,9%</b>	<b>22,0%</b>	<b>24,8%</b>	<b>59,6%</b>	<b>51,5%</b>	<b>31,4%</b>	<b>1438,6%</b>	<b>33,1%</b>	<b>9,5%</b>	<b>32,9%</b>	<b>4,6%</b>	<b>11,0%</b>	<b>32,8%</b>	<b>24,0%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
24	Салат из свежих помидоров и огурца с растительным маслом	100	22,24	0,50	3,33	2,66	42,66	0,100	0,67	20,66	0,002	2,5	47,00	53,63	0,900	0,003	31,00	0,63
108	Суп картофельный (скрутой) на м/б	250	9,97	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925
268	Котлета " Школьная" запеченная	100	63,01	18,50	25,86	4,76	325,81	0,225	0,15	0,54	0,099	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	8,77	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,61	0,22	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,5	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,05	2,64	0,48	13,08	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	2,52	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>900</b>	<b>104,20</b>	<b>33,37</b>	<b>37,50</b>	<b>119,94</b>	<b>950,78</b>	<b>0,62</b>	<b>0,98</b>	<b>59,06</b>	<b>0,73</b>	<b>7,99</b>	<b>189,84</b>	<b>475,79</b>	<b>5,74</b>	<b>0,06</b>	<b>102,33</b>	<b>6,86</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>37,08%</b>	<b>40,6%</b>	<b>31,3%</b>	<b>35,0%</b>	<b>44,3%</b>	<b>61,3%</b>	<b>84,4%</b>	<b>80,8%</b>	<b>66,6%</b>	<b>15,8%</b>	<b>39,6%</b>	<b>41,0%</b>	<b>58,1%</b>	<b>34,1%</b>	<b>38,1%</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1450</b>	<b>181,00</b>	<b>58,00</b>	<b>64,0</b>	<b>204,4</b>	<b>1626,1</b>	<b>1,46</b>	<b>1,81</b>	<b>81,1</b>	<b>13,65</b>	<b>11,96</b>	<b>303,3</b>	<b>870,0</b>	<b>6,39</b>	<b>0,069</b>	<b>200,61</b>	<b>11,27</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>64,45%</b>	<b>69,6%</b>	<b>53,4%</b>	<b>59,8%</b>	<b>104,0%</b>	<b>112,8%</b>	<b>115,8%</b>	<b>1516%</b>	<b>99,6%</b>	<b>25,3%</b>	<b>72,5%</b>	<b>45,6%</b>	<b>69%</b>	<b>66,9%</b>	<b>63%</b>

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

Приложение В к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

Неделя: 2  
четверг

Сезон: весна-лето  
Возраст: с 7-11 лет; 12 и старше

№ 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
<b>Завтрак</b>																		
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	20,12	9,13	15,62	67,87	448,62	0,17	0,23	4,19	0,046	1,62	184,50	248,25	0	0,000	72,25	1,83
461	Йогурт	100	32,00	3,00	2,80	12,00	85,20	0,05	0,10	1,30	0,00	0,00	67,20	104,50	0,50	0,01	10,45	0,10
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	6,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
3	Бутерброд с маслом и сыром 30/15/5	50	16,07	6,45	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	0,10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>74,00</b>	<b>18,84</b>	<b>25,8</b>	<b>112,9</b>	<b>758,5</b>	<b>0,26</b>	<b>0,35</b>	<b>8,48</b>	<b>0,07</b>	<b>1,88</b>	<b>275,75</b>	<b>373,53</b>	<b>0,55</b>	<b>0,007</b>	<b>96,94</b>	<b>4,80</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>20,93%</b>	<b>28,0%</b>	<b>29,5%</b>	<b>27,8%</b>	<b>18,4%</b>	<b>21,9%</b>	<b>12,1%</b>	<b>7,3%</b>	<b>15,7%</b>	<b>23,0%</b>	<b>31,1%</b>	<b>3,0%</b>	<b>7,0%</b>	<b>32,3%</b>	<b>26,7%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
29	Салат из капусты с огурцом	100	10,97	1,28	3,40	3,76	50,80	0,030	0,03	33,3	0,017	0,13	42,83	22,70	0,280	0,050	15,00	0,46
88	Щи из свежей капусты на м/б	250	10,77	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 с овощами	100	34,82	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	180	19,71	3,95	8,47	26,65	190,65	0,18	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ПР	Кондитерская изделие	40	21,23	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
ПР	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,08	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	2,52	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>940</b>	<b>107,00</b>	<b>33,59</b>	<b>31,5</b>	<b>90,0</b>	<b>853,4</b>	<b>0,59</b>	<b>0,46</b>	<b>61,1</b>	<b>0,22</b>	<b>6,829</b>	<b>263,5</b>	<b>302,2</b>	<b>4,20</b>	<b>0,10</b>	<b>119,1</b>	<b>6,64</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>37,32%</b>	<b>34,3%</b>	<b>23,5%</b>	<b>31,4%</b>	<b>42,3%</b>	<b>28,7%</b>	<b>67,3%</b>	<b>24,3%</b>	<b>48,6%</b>	<b>22,0%</b>	<b>25,2%</b>	<b>30,0%</b>	<b>98,2%</b>	<b>39,7%</b>	<b>36,9%</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1490</b>	<b>181,00</b>	<b>52,42</b>	<b>57,3</b>	<b>202,8</b>	<b>1611,9</b>	<b>0,85</b>	<b>0,81</b>	<b>69,6</b>	<b>0,28</b>	<b>7,71</b>	<b>539,2</b>	<b>675,7</b>	<b>4,75</b>	<b>0,105</b>	<b>216,62</b>	<b>11,44</b>
<b>суточная норма</b>		<b>0,00</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>58,26%</b>	<b>62,2%</b>	<b>63,0%</b>	<b>59,3%</b>	<b>60,7%</b>	<b>50,6%</b>	<b>99,4%</b>	<b>32%</b>	<b>64,2%</b>	<b>44,9%</b>	<b>56,3%</b>	<b>33,9%</b>	<b>105%</b>	<b>72,0%</b>	<b>64%</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
Рацион: Школа

Неделя: 2 пятница

Сезон: Весна  
Возраст:

всесезонно-летний с 7-11 лет; 12 и старше

№ п/п	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	
<b>Завтрак</b>																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / огурец свежий	60	13,2	0,33	0,04	1,13	6,22	0,008	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
581	Гуляш мясной 70/30	120	59,98	5,88	16,31	3,07	182,91	0,14	0,05	0,09	0,00	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75
171	Каша пшеница рассычатая с маслом	180	7,82	7,88	5,03	38,78	231,92	0,07	0,036	0,00	0,036	3,1	21,7	188	1,0680	0,0	125,34	4,26
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	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
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	82,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>87,41</b>	<b>15,85</b>	<b>22</b>	<b>68</b>	<b>530</b>	<b>0,24</b>	<b>0,12</b>	<b>6,43</b>	<b>0,04</b>	<b>3,9</b>	<b>50,2</b>	<b>287,2</b>	<b>2,3</b>	<b>2,55</b>	<b>146,1</b>	<b>6,28</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>17,61%</b>	<b>23,5%</b>	<b>17,8%</b>	<b>19,5%</b>	<b>17,2%</b>	<b>7,3%</b>	<b>9,2%</b>	<b>4,3%</b>	<b>32,1%</b>	<b>4,2%</b>	<b>23,9%</b>	<b>16,3%</b>	<b>2554,6%</b>	<b>48,7%</b>	<b>34,9%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
*45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	10,54	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
84	Борщ "Сибирский" с фасолью на м/б	250	13,9	2,21	3,31	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,925	0,13	53,88	60,94	1,63	0,004	28,05	1,00
259	Жаркое по-домашнему	220	53,43	15,70	16,51	29,06	323,63	0,24	0,22	34,43	0,064	0,385	46,42	240,0	3,9	0,002	61,46	3,85
899	Напиток лимонный	200	5,20	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60
ПР	Кондитерские изделия	15	5,92	1,70	2,26	13,8	82,34	0,03	0,03	0,13	11,56	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	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	2,52	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>855</b>	<b>93,59</b>	<b>25,37</b>	<b>24,9</b>	<b>106,3</b>	<b>751,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,49</b>	<b>92,6</b>	<b>13,1</b>	<b>4,7</b>	<b>200,3</b>	<b>489,7</b>	<b>7,2</b>	<b>0,012</b>	<b>140,9</b>	<b>8,43</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>28,19%</b>	<b>27,1%</b>	<b>27,8%</b>	<b>27,6%</b>	<b>39,2%</b>	<b>30,7%</b>	<b>132,3%</b>	<b>1451,9%</b>	<b>39,2%</b>	<b>16,7%</b>	<b>38,3%</b>	<b>51,5%</b>	<b>11,7%</b>	<b>47,0%</b>	<b>46,9%</b>
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1445</b>	<b>181,00</b>	<b>41,22</b>	<b>46,5</b>	<b>174,4</b>	<b>1261,0</b>	<b>0,79</b>	<b>0,61</b>	<b>99,0</b>	<b>13,11</b>	<b>8,55</b>	<b>250,5</b>	<b>746,9</b>	<b>9,49</b>	<b>2,566</b>	<b>287,01</b>	<b>14,71</b>
<b>суточная норма</b>		<b>0,00</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>45,80%</b>	<b>50,5%</b>	<b>45,5%</b>	<b>47,1%</b>	<b>56,4%</b>	<b>38,0%</b>	<b>141,4%</b>	<b>1456%</b>	<b>71,3%</b>	<b>20,9%</b>	<b>62,2%</b>	<b>67,8%</b>	<b>2566%</b>	<b>95,7%</b>	<b>82%</b>

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.

№ п/п	Наименование сырья	ГОСТ	№ п/п	Наименование сырья	ГОСТ	№ п/п	Наименование сырья	ГОСТ	№ п/п	Наименование сырья	ГОСТ
1	Мука пшеничная высшего сорта	12180-07	11	Сметана 20%	12180-07	21	Сыр твердый	12180-07	31	Сливки 10%	12180-07
2	Мука пшеничная первого сорта	12180-07	12	Сметана 30%	12180-07	22	Сыр мягкий	12180-07	32	Сливки 20%	12180-07
3	Мука пшеничная второго сорта	12180-07	13	Сметана 35%	12180-07	23	Сыр рассольный	12180-07	33	Сливки 30%	12180-07
4	Мука пшеничная третьего сорта	12180-07	14	Сметана 40%	12180-07	24	Сыр плавленый	12180-07	34	Сливки 35%	12180-07
5	Мука пшеничная четвертого сорта	12180-07	15	Сметана 45%	12180-07	25	Сыр тофу	12180-07	35	Сливки 40%	12180-07
6	Мука пшеничная пятого сорта	12180-07	16	Сметана 50%	12180-07	26	Сыр творожный	12180-07	36	Сливки 45%	12180-07
7	Мука пшеничная шестого сорта	12180-07	17	Сметана 55%	12180-07	27	Сыр творожный с соевым белком	12180-07	37	Сливки 50%	12180-07
8	Мука пшеничная седьмого сорта	12180-07	18	Сметана 60%	12180-07	28	Сыр творожный с соевым белком и соевым лецитином	12180-07	38	Сливки 55%	12180-07
9	Мука пшеничная восьмого сорта	12180-07	19	Сметана 65%	12180-07	29	Сыр творожный с соевым белком и соевым лецитином и соевым лецитином	12180-07	39	Сливки 60%	12180-07
10	Мука пшеничная девятого сорта	12180-07	20	Сметана 70%	12180-07	30	Сыр творожный с соевым белком и соевым лецитином и соевым лецитином и соевым лецитином	12180-07	40	Сливки 65%	12180-07