

Согласовано:
Директор
МБОУ «Луценковская Средняя
Общеобразовательная Школа»



МБОУ Панченко А. А

Утверждаю:
Генеральный директор
СПСК "БизнесЦентр"



Н.И. Фомина

Перспективное меню на 2023-2024 год
(осенне – зимний период)

В Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении
«Луценковская Средняя Общеобразовательная Школа» Алексеевского городского
округа
для обучающихся с 7 до 11 лет
(предоставление горячих завтраков и обедов)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа

Неделя: 1

понедельник

Сезон:
Возраст:

7-11 лет

№ рел.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe		
1	Завтрак мясной	2	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,24	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	
591	Гуляш мясной 90/30	120	45,68	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	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,37	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	
377	Чай с лимоном	200	3,61	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	
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	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	
PR	Кондитерское изделие	20	10,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0,20	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
Итого за Завтрак мясной			600	80,00	15,72	21,14	86,08	597,47	0,32	0,14	16,58	0,06	2,72	61,76	169,55	2,18	2,56	39,90	5,33
% от суточной нормы				17,47%	22,98%	22,48%	21,97%	23,12%	8,71%	23,88%	6,56%	22,69%	5,1%	14,13%	15,55%	255,13%	13,30%	29,6%	
Обед (полноценный рацион питания)			200	5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12	
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	7,50	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17	
96	Рассольник "Ленинградский" на м/б	250	13,85	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95	
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	44,81	16,68	23,27	4,28	293,00	0,20	0,23	0,48	0,05	0,068	54,5	200,1	2,56	0,050	27,5	2,17	
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	13,80	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	
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	
PR	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	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	
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	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 Обед (полноценный рацион питания)			910	90,00	33,39	40,3	117	963,9	0,7	0,6	40,1	0,16	7,49	225	595,6	5,620	0,060	217,8	9,77
% от суточной нормы				37,10%	43,81%	30,54%	35,44%	47,95%	35,00%	57,28%	17,59%	62,46%	18,7%	49,64%	40,14%	59,95%	72,61%	54,3%	
Полдник			90	26,39	0,59	0,27	8,06	36,99	0,030	0,03	34,43	0,030	0,9	22,5	15,30	0,20	0,002	9,90	1,13
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87	
Итого за Полдник			290	30,00	0,85	0,33	23,28	99,45	0,03	0,04	37,33	0,03	0,96	30,55	25,08	0,21	0,00	15,14	2,00
% от суточной нормы				0,94%	0,36%	0,08%	6,08%	3,66%	2,14%	53,32%	3,33%	8,00%	2,55%	2,09%	1,51%	1,50%	5,05%	11,1%	
Итого в день				49,96	61,8	226,3	1860,8	1,03	0,74	94,0	0,25	11,18	317,0	790,3	8,01	2,618	272,88	17,09	
Суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
% от суточной нормы				55,51%	67,1%	59,1%	61,1%	73,2%	46,2%	134,3%	27%	93%	26,4%	65,9%	57,2%	2618%	91,0%	95%	

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

вторник

Неделя: 1

Сезон:
 Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Примем 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					
Завтрак молочный																						
Пр	Стуленное молоко	25	6,40	1,25	9,50	43,00	0,01	0,01	0,16	0,01	0,03	51,16	36,50	0,16	0,00	5,66	0,03					
222	Пудинг творожный	170	46,22	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					
382	Каша с молоком	200	14,30	3,50	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	3,10	2,03	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293					
Пр	Кондитерское изделие	20	9,98	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20					
Итого за завтрак молочный			455	22,10	18,69	89,43	614,35	0,40	0,46	13,28	0,28	2,92	391,05	657,83	2,40	0,02	133,34	5,54				
% от суточной нормы			24,55%	20,32%	23,35%	22,59%	28,33%	28,58%	18,97%	31,44%	24,36%	32,6%	54,82%	17,15%	24,33%	44,45%	30,8%	30,8%				
Обед (полноценный рацион питания)																						
Пр	Молоко "Давишка"	200		5,60	6,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12					
52	Салат из свежих с маслом растительным	100	8,32	1,43	5,08	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40					
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	13,62	2,43	3,12	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32					
268	Котлета "Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	47,22	18,50	25,86	325,81	0,225	0,15	0,54	0,099	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41					
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	8,20	4,44	6,44	44,01	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71					
699	Напиток апельсиновый	200	7,50	0,10	0	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	2,04	2,64	0,48	69,60	0,08	0,04	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	0,78					
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	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 Обед (полноценный рацион питания)			910	90,00	41,2	111,8	944,5	0,47	0,34	39,6	0,24	3,9695	202,6	501,27	5,5	0,081	126	8,51				
% от суточной нормы			35,08%	44,78%	29,20%	33,31%	21,04%	56,58%	28,63%	33,08%	16,8%	41,77%	41,77%	39,45%	81,00%	42,04%	47,3%	47,3%				
Полдник																						
406	Пирожок с начинкой	60	26,39	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	1,63	0,01	17,40	0,60					
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87				
Итого за Полдник			260	30,00	11,26	46,7	318,0	0,10	0,31	3,5	0,13	1,9	26,7	123,6	1,6	0,010	22,6	1,47				
% от суточной нормы			12,51%	10,39%	12,20%	11,69%	7,14%	19,38%	5,00%	14,44%	15,50%	2,22%	10,30%	11,76%	10,00%	7,55%	8,2%	8,2%				
Итого в день			64,93	69,5	248,0	1876,8	0,96	1,10	56	0,65	9	620,3	1282,7	9,6	0,115	282,10	15,52	15,52				
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	18,00				
% от суточной нормы			72,14%	75,5%	64,7%	69,0%	68,8%	69,0%	80,6%	73%	72,9%	51,7%	106,9%	68,4%	115%	94,0%	86%	86%				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Школа

Неделя: 1

среда

Сезон:
Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)											Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe															
1		2	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18															
Завтрак мясной																																
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Отруец	40	9,22	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														
291	Плов с теляцей	240	45,63	22,35	26,13	47,23	513,57	0,81	0,79	4,29	0,46	0	44,29	301,65	0	0	64,39	2,77														
379	Кофейный напиток на молоке	200	12,05	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														
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	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														
PR	Кондитерское изделие	20	10,00	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														
Итого за Завтрак мясной			540	80,00	28,28	29,46	87,24	722,30	0,93	0,98	19,18	0,51	1,22	192,92	432,58	1,20	0,01	91,59	5,56													
% от суточной нормы				31,42%		32,0%		22,8%		26,7%		66,1%		61,5%		27,4%		57,0%		10,2%		16,1%		36,0%		8,6%		14,3%		30,5%		30,9%
Обед (полноценный Рацион питания)																																
45	Салат из белокчанной капусты с морковью	100	8,44	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														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,68	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37														
232	Руба, запеченная с овощами	100	32,87	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	Картофельный пюре с маслом сливочным	180	19,11	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43														
699	Лимонный напиток	200	4,75	0,10	0,00	15,70	63,20	0,02	0,01	8,00	0,00	0,20	10,80	1,70	0,00	0,00	5,80	1,60														
PR	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78															
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	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														
PR	Кондитерское изделие	40	10,01	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18														
Итого за Обед (полноценный Рацион питания)			950	90,00	43,43	36,34	129,67	968,31	0,89	0,60	46,31	12,21	6,52	287,84	415,57	2,90	0,05	147,30	6,57													
% от суточной нормы				48,26%		41,7%		33,9%		63,8%		37,6%		135,62%		54,4%		24,0%		49,1%		36,5%		49,2%		48,2%		49,1%		36,5%		
Полдник																																
	Пирожок с повидлом	75	25,27	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60														
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,73	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66														
Итого за Полдник			275	30,00	11,22	9,5	59,9	354,1	0,1	0,3	26,7	0,1	41,2	121,5	1,6	0,0	20,4	1,3														
% от суточной нормы				12,47%		10,3%		13,0%		7,1%		18,8%		38,2%		14,4%		15,0%		3,4%		10,1%		11,6%		10,0%		6,8%		7,0%		
Итого в День																																
Суточная норма				82,93		77,3		272,8		2049,7		1,92		1,88		92		12,85		10		522,0		969,65		5,7		0,073		259,29		13,39
% от суточной нормы				90,00		92,0		383,0		2720,0		1,40		1,60		70		0,90		12		1200		1200		14		0,1		300		18,00
% от суточной нормы				92,15%		84,0%		71,2%		75,4%		137,0%		117,8%		131,7%		142,8%		80%		43,5%		80,8%		41,0%		73%		86,4%		74,4%

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

четверг

Неделя: 1

Сезон:

Возраст:

7-11 лет

№ рещ. 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	2	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18									
338	Фрукт порционно	100	29,99	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20									
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	16,00	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33								
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	17,30	9,12	15,62	67,67	448,62	1,17	0,22	4,18	0,046	1,62	184,50	248,85	0	0,000	7225,00	1,62								
377	Чай с лимоном	200	3,61	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									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293								
ПР	Кондитерское изделие	20	10,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20									
Итого за Завтрак молочный		635	80,00	18,01	25,19	115,84	762,19	1,29	0,36	27,84	0,14	3,14	449,88	422,96	1,09	0,06	7256,99	7,51								
% от суточной нормы			20,01%	27,4%	30,2%	28,0%	28,0%	91,9%	22,4%	39,8%	15,9%	26,2%	37,5%	35,2%	7,8%	55,3%	2419,0%	41,7%								
Обед (полноценный рацион питания)																										
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	21,64	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83								
102	Сул картофельный с горохом на м/б	250	10,22	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								
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	39,90	16,83	13,6	6,7	216,18	0,09	0,29	0,94	0,25	0,026	92,18	231,0	2,85	0,038	37,33	2,41								
203	Мажаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,37	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	4,73	0,22		24,42	98,56			26,11		22,6	7,7	0	0	3,0	0,66									
ПР	Хлеб ржан-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	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 Обед (полноценный рацион питания)		910	90,00	35,27	25,71	126,03	876,6	0,67	0,53	57,30	0,29	7,62	251,17	611,74	6,65	0,058	140,52	7,04								
% от суточной нормы			39,19%	27,9%	32,9%	32,2%	48,0%	48,0%	33,3%	81,9%	32,1%	63,5%	20,9%	51,0%	47,5%	58,0%	46,8%	39,1%								
Полдник																										
	Колбаса в тесте	75	26,39	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60								
	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87								
Итого за Полдник		275	30,00	11,26	9,56	46,72	317,96	0,10	0,31	3,50	0,13	1,86	26,65	123,58	1,65	0,01	22,64	1,47								
% от суточной нормы			12,51%	10,4%	12,2%	11,7%	7,1%	19,4%	5,0%	14,4%	15,5%	12,61	727,71	1158,3	9,388	0,123	7420,15	16,02								
Итого в день			64,54	60,5	288,6	1956,7	2,06	1,20	88,64	0,56	1,40	1,60	70	1200	14	0,1	300	18,00								
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	2,20	1,40	70	0,90	1,20	1,200	1200	14	0,1	300	18,00									
% от суточной нормы			71,71%	65,7%	75,3%	71,9%	147,1%	75,1%	126,6%	62%	105,1%	60,5%	96,5%	67,1%	123,3%	2473,4%	89%									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Школа

пятница

Сезон:
 Возраст:

7-11 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Сезон:										
			Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)										
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	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																			
131	Зеленый горошек	30	6,45	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0,14	0,046	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	12,80	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	150	31,45	12,22	14,24	3,78	192,17	0,09	0,20	0,24	0,03	1,455	98,54	186,38	1,01	0,02	16,16	1,13	
338	Фрукт порционно	100	12,59	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,87	0,000	5,24	0,87	
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	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	
PR	Кондитерское изделие	20	10,00	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	
Итого за завтрак молочный			80,00	26,84	22,48	67,73	580,58	0,44	0,39	23,87	0,12	5,68	354,42	434,19	2,86	0,07	78,50	6,96	
% от суточной нормы			29,83%	24,43%	17,66%	21,34%	31,60%	24,11%	34,10%	12,89%	47,32%	29,53%	36,18%	20,43%	69,36%	26,17%	38,7%		
Обед (полноценный рацион питания)																			
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец соленый	50	7,68	0,42	0,05	1,42	7,78	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18	
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	12,61	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	0,00	9,11	15,00	0,000	45,30	176,53	0,00	0,00	47,35	1,26	
293	Птица порционная с овощами	120	45,87	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 расщипчатая с маслом	180	13,80	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	
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	
PR	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	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	
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	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 Обед (полноценный рацион питания)			880	90,00	54,73	41,5	110,9	1036,8	0,38	0,10	15,2	95,66	6,623	199,47	710,6	2,4	0,01	226,1	9,96
% от суточной нормы			60,81%	45,14%	28,95%	38,12%	26,98%	6,21%	21,77%	106,29,22%	55,19%	16,62%	59,22%	17,28%	5,95%	75,35%	55,4%		
Полдник																			
403	Оладьи с яблоками	100	26,39	6,48	6,8	41,5	253,11	0,14	0,15	0,98	0,075	1,5	72,12	87,25	2,13	0,013	28,91	1,39	
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87	
Итого за Полдник			300	6,74	6,9	56,7	315,6	0,14	0,16	3,88	0,08	1,560	80,17	97,03	2,14	0,01	34,15	2,26	
% от суточной нормы			0,07	7,5%	14,8%	11,6%	9,9%	10,0%	5,5%	8,3%	13,0%	6,7%	8,1%	15,3%	13,0%	13,0%	11,4%	12,6%	
Итого в день			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00		
Суточная норма			98,13%	77,0%	61,4%	71,1%	68,4%	40,3%	61,4%	106,60%	115,5%	52,8%	103,5%	53,0%	88%	112,9%	107%		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

Неделя: 2

понедельник

Сезон:

Возраст:

7-11 лет

Приложение в к СанПин 2.3.2.4.3590-20

№ рец.	Прим 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 мясной	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,41	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						
591	Гуляш мясной 90/30	120	45,68	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						
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	8,20	4,44	6,44	44,01	251,82	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71						
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,027	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87						
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,833	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293						
PR	Кондитерское изделие	20	10,00	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						
Итого за завтрак мясной			600	80,00	13,32	23,46	86,35	609,92	0,25	0,13	16,58	0,07	1,22	63,75	209,34	1,24	2,56	63,21	5,00					
% от суточной нормы				14,80%	25,5%	22,5%	22,4%	18,0%	18,0%	8,0%	23,7%	7,9%	10,2%	5,3%	17,4%	8,9%	255,3%	21,1%	27,8%					
PR	Молоко "Авишка"	200		5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12						
Обед (полноценный рацион питания)																								
45	Салат на белокочанной капусте с морковью	100	8,44	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						
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	11,87	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						
259	Жаркое по-домашнему	240	52,02	17,12	18,01	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						
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						
PR	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	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						
PR	Кондитерское изделие	40	7,63	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18						
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,833	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			910	90,00	27,15	28,3	125,9	797,4	0,6	0,5	77,9	12,7	5,7	170,9	486,8	6,3	0,0	132,6	7,3					
% от суточной нормы				30,17%	30,7%	32,9%	29,3%	41,7%	32,2%	111,3%	1415,8%	47,7%	14,2%	40,6%	44,8%	10,0%		44,2%	40,6%					
Полдник																								
	Ватрушка с повидлом	60	26,39	5,20	5,82	37,50	223,18	0,06	0,02	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58						
	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,06	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87						
Итого за Полдник			374	30,000	5,46	5,9	52,7	285,6	0,06	0,03	3,8	0,0	0,1	29,5	123,7	1,0	0,000	26,4	1,45					
% от суточной нормы				6,07%	6,4%	13,8%	10,5%	4,3%	1,9%	5,4%	1,1%	0,5%	2,5%	10,3%	7,3%	0,0%	0,0%	8,8%	8,1%					
Итого в день				45,93	57,6	285,0	1592,9	0,90	0,67	98,3	12,82	7,00	264,1	819,8	8,53	2,565	222,15	13,77						
Суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00						
% от суточной нормы				51,03%	62,6%	69,2%	62,2%	64,0%	42,0%	140%	1425%	58%	22,0%	68,3%	60,9%	2565%	74,1%	76%						

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

вторник

Сезон:
 Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ 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	Завтрак молочный	20	6,38	1,25	9,50	43,00	0,01	0,01	0,16	0,01	0,03	0,03	51,16	36,50	0,16	0,00	5,66	0,03					
222	Сгущенное молоко	170	46,22	14,92	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						
382	Какао с молоком	200	14,30	3,50	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	3,10	2,03	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293						
ПР	Кондитерское изделие	20	10,00	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20						
	Итого за завтрак молочный	450	80,00	22,10	18,69	89,43	0,40	0,46	13,28	0,28	2,92	391,05	657,83	2,40	0,02	133,34	5,54						
	% от суточной нормы		24,55%	20,3%	23,3%	22,6%	28,3%	28,6%	19,0%	31,4%	24,4%	32,6%	54,8%	17,1%	24,3%	44,4%	30,8%						
	Обед (полноценный рацион питания)	100	7,50	1,50	5,2	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17						
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	250	9,68	12,37	11,12	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	90	29,68	8,36	5,35	125,95	0,07	0,07	0,4	0,00	0	39,14	124,85	0,00	0,010	30,00	0,74						
232	Биточки рыбные	180	19,11	3,95	8,47	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43						
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	7,50	0,10	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						
699	Напиток апельсиновый	40	2,04	0,64	0,48	13,68	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	11,39	0,65	3,8	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18						
ПР	Кондитерское изделие	40	3,10	2,03	0,213	13,120	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	34,60	138,04	0,83	0,55	38,76	12,09	6,56	293,70	519,32	2,47	0,02	158,01	6,56						
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	940	90,00	35,11%	37,6%	33,9%	59,2%	34,4%	55,4%	134,3%	54,6%	24,5%	43,3%	17,7%	21,7%	52,7%	36,4%						
	Полдник	70	26,39	5,20	5,82	37,50	0,06	0,02	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58						
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87						
	Итого за Полдник	270	30,00	5,46	5,9	52,7	0,1	0,0	3,8	0,0	0,1	29,5	123,7	1,0	0,000	26,4	1,5						
	% от суточной нормы		6,07%	6,4%	13,8%	10,5%	4,3%	1,9%	5,4%	1,1%	0,5%	2,5%	10,3%	7,3%	0,0%	8,8%	8,1%						
	Итого в день		59,15	59,2	280,2	1823,3	1,29	1,04	55,8	12,38	9,54	714,2	1300,8	5,89	0,046	317,73	13,55						
	суточная норма		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00						
	% от суточной нормы		65,72%	64,3%	73,2%	67,0%	91,9%	64,9%	79,8%	137,6%	79,5%	59,5%	108,4%	42,1%	46%	105,9%	75%						

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.