

Согласовано:  
Директор  
МБОУ «Афанасьевская Средняя  
Общеобразовательная Школа»



Сапелкин Н. Т

Утверждаю:  
Генеральный директор  
СПСК "БизнесЦентр"



Н.И.Фоминова

*Перспективное меню на 2022-2023 год*

*В Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении  
«Афанасьевская Средняя Общеобразовательная Школа» Алексеевского района  
Белгородской области (предоставление горячих завтраков и обедов)*

*для обучающихся с 11 и старше*

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа

понеделник

Неделя: 1

№ рец. по сборнику	каша молочная манная с маслом сливочным	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 молочный</b>																		
ПР	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	16	2.48	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	50/50	36.71	5.86	16.31	3.07	182.51	0.14	0.05	0.09	0.000	0	9.54	63.38	1	2.550	11.30	0.75
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	8.24	4.44	6.44	44.02	251.82	0.04	0.02	0	0.05	0	17.9	95.3	0	0.0010	33.5	0.71
377	Чай с лимоном	200	3.60	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	Хлеб пшеничный	40	2.60	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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>550</b>	<b>53.63</b>	<b>12.92</b>	<b>23.06</b>	<b>76.56</b>	<b>565.52</b>	<b>0.21</b>	<b>0.11</b>	<b>6.58</b>	<b>0.05</b>	<b>1.02</b>	<b>47.75</b>	<b>198.35</b>	<b>1.21</b>	<b>2.55</b>	<b>54.21</b>	<b>2.80</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>14.36%</b>	<b>25.1%</b>	<b>20.0%</b>	<b>20.8%</b>	<b>15.1%</b>	<b>6.7%</b>	<b>9.4%</b>	<b>5.7%</b>	<b>8.5%</b>	<b>4.0%</b>	<b>16.5%</b>	<b>8.7%</b>	<b>2553.3%</b>	<b>18.1%</b>	<b>15.6%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5.34	0.90	1.31	5.60	37.79	0.060	0.07	16	0.071	0.3	28.20	18.90	0.200	0.001	10.50	0.60
102	Суп картофельный с горохом	250	11.40	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 детские "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80	32.88	13.46	10.9	5.3	172.95	0.07	0.23	0.75	0.2	0.021	73.74	184.8	2.28	0.030	29.86	1.93
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7.93	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 С-витаминизированный	200	6.16	0.20	0	24.42	98.56	0	0	26.11	0	0	22.6	7.7	0	0	3.0	0.66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.88	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	Кондитерское изделие	20	14.41	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>580</b>	<b>80.00</b>	<b>30.91</b>	<b>24.56</b>	<b>132.11</b>	<b>803.97</b>	<b>0.61</b>	<b>0.50</b>	<b>51.49</b>	<b>12.27</b>	<b>4.87</b>	<b>232.79</b>	<b>562.67</b>	<b>5.97</b>	<b>0.05</b>	<b>131.27</b>	<b>6.21</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>34.34%</b>	<b>26.7%</b>	<b>34.5%</b>	<b>29.6%</b>	<b>43.9%</b>	<b>31.0%</b>	<b>73.6%</b>	<b>1363.1%</b>	<b>40.6%</b>	<b>19.4%</b>	<b>46.9%</b>	<b>42.7%</b>	<b>49.0%</b>	<b>43.8%</b>	<b>34.5%</b>
<b>Полдник</b>																		
	конвертик с сыром	80	26.40	0.52	0.24	7.16	32.88	0.027	0.03	30.60	0.027	0.8	20.0	13.60	0.17	0.001	8.80	1.00
377	Чай с лимоном	200	3.60	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 Полдник</b>		<b>280</b>	<b>30.00</b>	<b>0.78</b>	<b>0.30</b>	<b>22.38</b>	<b>95.34</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>33.50</b>	<b>0.03</b>	<b>0.86</b>	<b>28.05</b>	<b>23.38</b>	<b>0.19</b>	<b>0.00</b>	<b>14.04</b>	<b>1.87</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0.87%</b>	<b>0.3%</b>	<b>5.8%</b>	<b>3.5%</b>	<b>1.9%</b>	<b>2.3%</b>	<b>47.9%</b>	<b>3.0%</b>	<b>7.2%</b>	<b>2.3%</b>	<b>1.9%</b>	<b>1.4%</b>	<b>1.3%</b>	<b>4.7%</b>	<b>10.4%</b>
<b>Итого в день</b>				<b>44.61</b>	<b>47.9</b>	<b>231.0</b>	<b>1464.8</b>	<b>0.85</b>	<b>0.64</b>	<b>91.57</b>	<b>12.35</b>	<b>6.75</b>	<b>308.59</b>	<b>784.4</b>	<b>7.375</b>	<b>2.604</b>	<b>199.52</b>	<b>10.89</b>
<b>суточная норма</b>				90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	18.00
<b>% от суточной нормы</b>				<b>49.57%</b>	<b>52.1%</b>	<b>60.3%</b>	<b>53.9%</b>	<b>60.9%</b>	<b>40.0%</b>	<b>130.8%</b>	<b>1372%</b>	<b>56.3%</b>	<b>25.7%</b>	<b>65.4%</b>	<b>52.7%</b>	<b>2603.7%</b>	<b>66.5%</b>	<b>60%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Неделя: 1

№ 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		4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																		
ПР	Сгущенное молоко	17	5.90	1.4	1.7	11.1	65.6	0.05	0.04	0.1	0.005	0.02	30.7	21.9	0.1	0.001	3.4	0.02
222	Пудинг творожный	160	44.13	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
377	Чай с лимоном	200	3.60	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 мясной</b>		<b>377</b>	<b>53.63</b>	<b>16.58</b>	<b>16.14</b>	<b>57.83</b>	<b>443.20</b>	<b>0.31</b>	<b>0.46</b>	<b>3.94</b>	<b>0.22</b>	<b>1.44</b>	<b>254.71</b>	<b>446.28</b>	<b>1.32</b>	<b>0.02</b>	<b>102.52</b>	<b>3.42</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>18.42%</b>	<b>17.5%</b>	<b>15.1%</b>	<b>16.3%</b>	<b>22.1%</b>	<b>28.6%</b>	<b>5.6%</b>	<b>24.2%</b>	<b>12.0%</b>	<b>21.2%</b>	<b>37.2%</b>	<b>9.4%</b>	<b>21.0%</b>	<b>34.2%</b>	<b>19.0%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	4.72	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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	15.73	2.69	2.840	17.140	104.750	0.110	0.210	8.250	0.000	0.379	24.600	66.650	0.130	0.001	27.000	1.090
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	80	31.64	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	180	20.06	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
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	5.50	0.06	0.02	20.73	83.34	0	0	2.5	0.004	0.2	4.0	3.3	0.1	0.0	1.7	0.15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.0	0.1	0.05	0	0	3.00	17.50	79.00	1.50	0.001	11.75	0.975
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>820</b>	<b>80.00</b>	<b>29.04</b>	<b>25.85</b>	<b>88.62</b>	<b>703.12</b>	<b>0.59</b>	<b>0.59</b>	<b>19.69</b>	<b>0.14</b>	<b>5.78</b>	<b>201.26</b>	<b>329.48</b>	<b>3.30</b>	<b>0.05</b>	<b>119.06</b>	<b>5.30</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>32.26%</b>	<b>28.1%</b>	<b>23.1%</b>	<b>25.9%</b>	<b>42.3%</b>	<b>36.8%</b>	<b>28.1%</b>	<b>15.3%</b>	<b>48.2%</b>	<b>16.8%</b>	<b>27.5%</b>	<b>23.6%</b>	<b>54.3%</b>	<b>39.7%</b>	<b>29.5%</b>
<b>Полдник</b>																		
406	Пирожок с начинкой	75	16.19	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
389	Кофейный напиток	200	13.81	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.15	1.3	0.03	0.06	120.4	90.0	1.1	0.0	14.0	0.12
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>30.00</b>	<b>14.17</b>	<b>12.18</b>	<b>47.45</b>	<b>356.10</b>	<b>0.14</b>	<b>0.45</b>	<b>1.90</b>	<b>0.16</b>	<b>1.86</b>	<b>139.00</b>	<b>203.80</b>	<b>2.73</b>	<b>0.02</b>	<b>31.40</b>	<b>0.72</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>15.74%</b>	<b>13.2%</b>	<b>12.4%</b>	<b>13.1%</b>	<b>10.0%</b>	<b>28.1%</b>	<b>2.7%</b>	<b>17.8%</b>	<b>15.5%</b>	<b>11.6%</b>	<b>17.0%</b>	<b>19.5%</b>	<b>20.0%</b>	<b>10.5%</b>	<b>4.0%</b>
<b>Итого в день</b>				<b>59.79</b>	<b>54.2</b>	<b>193.9</b>	<b>1502.4</b>	<b>1.04</b>	<b>1.50</b>	<b>26</b>	<b>0.52</b>	<b>9</b>	<b>595.0</b>	<b>979.56</b>	<b>7.3</b>	<b>0.095</b>	<b>252.98</b>	<b>9.45</b>
<b>суточная норма</b>				90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	18.00
<b>% от суточной нормы</b>				<b>66.43%</b>	<b>58.9%</b>	<b>50.6%</b>	<b>55.2%</b>	<b>74.4%</b>	<b>93.6%</b>	<b>36.5%</b>	<b>57%</b>	<b>76%</b>	<b>49.6%</b>	<b>81.6%</b>	<b>52.5%</b>	<b>95%</b>	<b>84.3%</b>	<b>52.5%</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	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	
<b>Завтрак молочный</b>																		
15	Бутерброд с сыром	30/15	11.25	0.46	0.68	0.00	7.98	0.00	0.01	0	0	0.01	17.60	10.00	0	0	0.70	0.03
173	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	21.64	9.04	12.26	36.00	290.52	0.28	0.25	1.63	0.10	0.00	178.23	277.98	0.00	0.00	82.11	1.91
377	Чай с лимоном	200	3.60	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	20	17.14	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
ПР	Молоко "Авишка"	200		5.60	6.4	9.4	117.60	0.08	0.31	2.60	0.07	0.292	240.00	180.00	0.800	0.02	28.00	0.12
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>775</b>	<b>53.63</b>	<b>16.01</b>	<b>23.20</b>	<b>78.22</b>	<b>516.56</b>	<b>0.38</b>	<b>0.61</b>	<b>7.27</b>	<b>12.13</b>	<b>0.75</b>	<b>468.06</b>	<b>527.16</b>	<b>1.10</b>	<b>0.03</b>	<b>134.77</b>	<b>3.12</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>17.79%</b>	<b>25.22%</b>	<b>20.42%</b>	<b>18.99%</b>	<b>27.21%</b>	<b>37.94%</b>	<b>10.38%</b>	<b>1348.00%</b>	<b>6.27%</b>	<b>39.0%</b>	<b>43.93%</b>	<b>7.84%</b>	<b>25.00%</b>	<b>44.92%</b>	<b>17.3%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	80	15.10	0.59	3.69	2.24	44.52	0.03	0.03	10.06	0.000	1.25	11.21	20.77	0.25	0.002	9.76	0.44
82	Борщ со свежей капустой	250	13.36	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
291	Плов с птицей	240	44.81	20.30	17.00	35.69	377.00	0.06	0.66	1.01	48.00	0	45.10	199.30	0	0	47.50	2.19
699	Лимонный напиток	200	4.38	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	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.00	0.1	0.05	0	0	3.00	17.50	79.00	1.50	0.001	11.75	0.975
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>820</b>	<b>80.00</b>	<b>26.72</b>	<b>24.41</b>	<b>82.74</b>	<b>657.56</b>	<b>0.27</b>	<b>0.82</b>	<b>40.05</b>	<b>48.08</b>	<b>4.71</b>	<b>134.20</b>	<b>359.45</b>	<b>2.50</b>	<b>0.01</b>	<b>100.24</b>	<b>6.53</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>29.69%</b>	<b>26.53%</b>	<b>21.60%</b>	<b>24.18%</b>	<b>19.43%</b>	<b>51.21%</b>	<b>57.21%</b>	<b>5341.78%</b>	<b>39.23%</b>	<b>11.2%</b>	<b>29.95%</b>	<b>17.83%</b>	<b>13.92%</b>	<b>33.41%</b>	<b>36.3%</b>
<b>Полдник</b>																		
	котлета в тесте	75	26.40	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
377	Чай с лимоном	200	3.60	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 Полдник</b>		<b>275</b>	<b>30.00</b>	<b>11.26</b>	<b>9.56</b>	<b>46.72</b>	<b>317.96</b>	<b>0.10</b>	<b>0.31</b>	<b>3.50</b>	<b>0.13</b>	<b>1.86</b>	<b>26.65</b>	<b>123.58</b>	<b>1.65</b>	<b>0.01</b>	<b>22.64</b>	<b>1.47</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>12.51%</b>	<b>10.39%</b>	<b>12.20%</b>	<b>11.69%</b>	<b>7.14%</b>	<b>19.38%</b>	<b>5.00%</b>	<b>14.44%</b>	<b>15.50%</b>	<b>2.22%</b>	<b>10.30%</b>	<b>11.76%</b>	<b>10.00%</b>	<b>7.55%</b>	<b>8.2%</b>
<b>Итого в день</b>				<b>53.99</b>	<b>57.2</b>	<b>207.7</b>	<b>1492.1</b>	<b>0.75</b>	<b>1.74</b>	<b>51</b>	<b>60.34</b>	<b>7</b>	<b>628.9</b>	<b>1010.2</b>	<b>5.2</b>	<b>0.049</b>	<b>257.65</b>	<b>11.11</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>59.99%</b>	<b>62.1%</b>	<b>54.2%</b>	<b>54.9%</b>	<b>53.8%</b>	<b>108.5%</b>	<b>72.6%</b>	<b>6704%</b>	<b>61.0%</b>	<b>52.4%</b>	<b>84.2%</b>	<b>37.4%</b>	<b>49%</b>	<b>85.9%</b>	<b>62%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Неделя: 1

№ 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	
<b>Завтрак мясной</b>																		
ПР	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	13	1.97	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	Крокеты "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	60	37.53	10.77	8.69	4.27	198.00	0.06	0.18	0.60	0.200	0.02	58.99	147.86	1.82	0.024	23.89	1.54
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7.93	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	3.60	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	Хлеб пшеничный	40	2.60	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
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>493</b>	<b>53.63</b>	<b>20.23</b>	<b>13.12</b>	<b>77.49</b>	<b>568.56</b>	<b>0.20</b>	<b>0.25</b>	<b>7.09</b>	<b>0.24</b>	<b>2.54</b>	<b>95.21</b>	<b>243.02</b>	<b>2.85</b>	<b>0.03</b>	<b>43.49</b>	<b>3.92</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>22.48%</b>	<b>14.26%</b>	<b>20.23%</b>	<b>20.90%</b>	<b>14.26%</b>	<b>15.83%</b>	<b>10.12%</b>	<b>26.56%</b>	<b>21.16%</b>	<b>7.9%</b>	<b>20.25%</b>	<b>20.37%</b>	<b>28.33%</b>	<b>14.50%</b>	<b>21.8%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	3.77	0.90	1.31	5.60	37.79	0.060	0.07	16	0.071	0.3	28.20	18.90	0.200	0.001	10.50	0.60
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	250	18.76	2.60	6.13	17.03	133.69	0.120	0.074	16.00	0.04	25.3	25.30	71.10	0.380	0.003	26.70	0.95
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80	34.02	12.98	18.10	3.33	228.17	0.16	0.18	0.38	0.04	0.0525	42.4	155.7	2.00	0.035	21.4	1.69
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14.94	7.88	5.03	38.78	231.92	0.072	0.036	0	0.036	3.06	21.74	188.44	1.068	0.002	125.34	4.26
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	6.16	0.20	0	24.42	98.56	0	0	26.11	0	0	22.6	7.7	0	0	3.0	0.66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.0	0.1	0.05	0	0	3.00	17.50	79.00	1.50	0.001	11.75	0.975
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>810</b>	<b>80.00</b>	<b>27.86</b>	<b>31.17</b>	<b>106.27</b>	<b>817.14</b>	<b>0.51</b>	<b>0.41</b>	<b>57.99</b>	<b>0.18</b>	<b>31.71</b>	<b>157.74</b>	<b>520.81</b>	<b>5.14</b>	<b>0.04</b>	<b>198.68</b>	<b>9.13</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>30.96%</b>	<b>33.88%</b>	<b>27.75%</b>	<b>30.04%</b>	<b>36.39%</b>	<b>25.86%</b>	<b>82.84%</b>	<b>20.22%</b>	<b>264.27%</b>	<b>13.1%</b>	<b>43.40%</b>	<b>36.74%</b>	<b>42.25%</b>	<b>66.23%</b>	<b>50.7%</b>	
<b>Полдник</b>																		
	пицца с курицей	75	24.90	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
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	5.10	0.06	0.02	20.73	83.34	0	0	2.5	0.004	0.2	4.0	3.3	0.1	0.0	1.7	0.15
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>30.00</b>	<b>11.06</b>	<b>9.52</b>	<b>52.23</b>	<b>338.84</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>3.10</b>	<b>0.13</b>	<b>2.00</b>	<b>22.60</b>	<b>117.10</b>	<b>1.71</b>	<b>0.01</b>	<b>19.10</b>	<b>0.75</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>12.29%</b>	<b>10.35%</b>	<b>13.64%</b>	<b>12.46%</b>	<b>7.14%</b>	<b>18.75%</b>	<b>4.43%</b>	<b>14.89%</b>	<b>16.67%</b>	<b>1.88%</b>	<b>9.76%</b>	<b>12.21%</b>	<b>11.00%</b>	<b>6.37%</b>	<b>4.2%</b>	
<b>Итого в день</b>			<b>59.15</b>	<b>53.8</b>	<b>236.0</b>	<b>1724.5</b>	<b>0.81</b>	<b>0.97</b>	<b>68.2</b>	<b>0.56</b>	<b>36.25</b>	<b>275.5</b>	<b>880.9</b>	<b>9.70</b>	<b>0.082</b>	<b>261.28</b>	<b>13.80</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>65.72%</b>	<b>58.5%</b>	<b>61.6%</b>	<b>63.4%</b>	<b>57.8%</b>	<b>60.4%</b>	<b>97.4%</b>	<b>62%</b>	<b>302%</b>	<b>23.0%</b>	<b>73.4%</b>	<b>69.3%</b>	<b>82%</b>	<b>87.1%</b>	<b>77%</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	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	
<b>Завтрак молочный</b>																		
ПР	Овощи порционно / Помидор	20	4.33	0.22	0.04	0.76	4.28	0.014	0.016	4.87	0.18	0.94	12.2	15.2	0.14	0.003	5.10	0.20
15	Бутерброд с сыром	30/15	11.25	0.46	0.68	0.00	7.98	0.00	0.01	0	0	0.01	17.60	10.00	0	0	0.70	0.03
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	34.45	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
377	Чай с лимоном	200	3.60	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>495</b>	<b>53.63</b>	<b>17.23</b>	<b>19.77</b>	<b>21.02</b>	<b>330.95</b>	<b>0.13</b>	<b>0.31</b>	<b>8.10</b>	<b>0.22</b>	<b>2.95</b>	<b>169.23</b>	<b>283.46</b>	<b>1.59</b>	<b>0.04</b>	<b>32.59</b>	<b>2.61</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>19.14%</b>	<b>21.49%</b>	<b>5.49%</b>	<b>12.17%</b>	<b>9.32%</b>	<b>19.13%</b>	<b>11.57%</b>	<b>24.56%</b>	<b>24.58%</b>	<b>14.10%</b>	<b>23.62%</b>	<b>11.34%</b>	<b>36.50%</b>	<b>10.86%</b>	<b>14.5%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	4.72	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 консервами	250	19.14	14.50	15.40	33.10	329.00	0.21	0.15	0.41	0.02	0.067	42.66	161.00	1.88	0.05	24.60	1.77
295	Котлеты "Куриные"	80	30.85	12.19	4.6	8.1	250.00	0.072	0.06	0.19	0.0008	0.0592	11.2	75.2	0.94	0.032	13.0	1.51
139	Рагу овощное	200	12.34	3.69	6.45	14.37	130.35	0.86	0.18	0.16	0.03	0.010	97.40	72.00	3.5	0.017	37.00	1.45
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	5.50	0.06	0.02	20.73	83.34	0	0	2.5	0.004	0.2	4.0	3.3	0.1	0.0	1.7	0.15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.0	0.1	0.05	0	0	3.00	17.50	79.00	1.50	0.001	11.75	0.975
ПР	Кондитерское изделие	10	5.10	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>850</b>	<b>80.00</b>	<b>35.25</b>	<b>33.96</b>	<b>116.16</b>	<b>969.10</b>	<b>1.28</b>	<b>0.49</b>	<b>9.09</b>	<b>12.03</b>	<b>3.83</b>	<b>223.57</b>	<b>465.52</b>	<b>8.53</b>	<b>0.11</b>	<b>119.63</b>	<b>6.88</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>39.17%</b>	<b>36.91%</b>	<b>30.33%</b>	<b>35.63%</b>	<b>91.29%</b>	<b>30.88%</b>	<b>12.99%</b>	<b>1336.46%</b>	<b>31.89%</b>	<b>18.63%</b>	<b>38.79%</b>	<b>60.90%</b>	<b>113.25%</b>	<b>39.88%</b>	<b>38.2%</b>
<b>Полдник</b>																		
403	Оладьи с яблоками	120	26.40	7.78	8.2	49.8	303.73	0.14	0.15	1.17	0.075	1.5	86.55	87.25	2.13	0.013	34.69	1.67
377	Чай с лимоном	200	3.60	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 Полдник</b>		<b>320</b>	<b>30.00</b>	<b>8.04</b>	<b>8.23</b>	<b>64.99</b>	<b>366.19</b>	<b>0.14</b>	<b>0.16</b>	<b>4.07</b>	<b>0.08</b>	<b>1.56</b>	<b>94.60</b>	<b>97.03</b>	<b>2.14</b>	<b>0.01</b>	<b>39.93</b>	<b>2.54</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0.09</b>	<b>8.9%</b>	<b>17.0%</b>	<b>13.5%</b>	<b>9.9%</b>	<b>10.0%</b>	<b>5.8%</b>	<b>8.3%</b>	<b>13.0%</b>	<b>7.9%</b>	<b>8.1%</b>	<b>15.3%</b>	<b>13.0%</b>	<b>13.3%</b>	<b>14.1%</b>
<b>Итого в день</b>				<b>60.52</b>	<b>62.0</b>	<b>202.2</b>	<b>1666.2</b>	<b>1.55</b>	<b>0.96</b>	<b>21.3</b>	<b>12.32</b>	<b>8.34</b>	<b>487.4</b>	<b>846.0</b>	<b>12.26</b>	<b>0.163</b>	<b>192.15</b>	<b>12.03</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>67.25%</b>	<b>67.3%</b>	<b>52.8%</b>	<b>61.3%</b>	<b>110.5%</b>	<b>60.0%</b>	<b>30.4%</b>	<b>1369%</b>	<b>69.5%</b>	<b>40.6%</b>	<b>70.5%</b>	<b>87.5%</b>	<b>163%</b>	<b>64.1%</b>	<b>67%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

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	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 молочный</b>																		
ПР	Овощи порционно / огурец	18	2.79	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	10.20	0.40
591	Гуляш мясной	50/50	36.71	5.86	16.31	3.07	182.51	0.14	0.05	0.09	0.000	0	9.54	63.38	1	2.550	11.30	0.75
202	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7.93	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	3.60	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	Хлеб пшеничный	40	2.60	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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>550</b>	<b>53.63</b>	<b>15.43</b>	<b>20.78</b>	<b>76.67</b>	<b>555.40</b>	<b>0.30</b>	<b>0.14</b>	<b>13.31</b>	<b>0.40</b>	<b>4.37</b>	<b>63.26</b>	<b>176.31</b>	<b>2.36</b>	<b>2.56</b>	<b>36.90</b>	<b>3.35</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>17.14%</b>	<b>22.6%</b>	<b>20.0%</b>	<b>20.4%</b>	<b>21.5%</b>	<b>8.8%</b>	<b>19.0%</b>	<b>44.0%</b>	<b>36.4%</b>	<b>5.3%</b>	<b>14.7%</b>	<b>16.9%</b>	<b>2558.3%</b>	<b>12.3%</b>	<b>18.6%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	70	13.37	0.59	3.69	2.24	44.52	0.03	0.03	10.06	0.000	1.25	11.21	20.77	0.25	0.002	9.76	0.44
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	17.60	2.21	3.31	15.93	102.36	0.063	0.063	23.75	0.93	0.125	53.89	60.94	1.625	0.004	28.05	1.00
261	Бедро цыпленка тушеное с овощами	120	34.06	22.06	18.2	5.9	276.25	0.074	0.06	0.0	53.75	1.68	68.13	166.1	4	0.0600	25.4	2.03
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	8.24	4.44	6.44	44.02	251.82	0.04	0.02	0	0.05	0	17.9	95.3	0	0.0010	33.5	0.71
699	Лимонный напиток	200	4.38	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 пшеничный	50	2.35	2.53	0.267	16.400	78.133	0.033	0.017	0.733	0.000	1.167	6.667	21.667	0.013	0.002	0.000	0.367
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>870</b>	<b>80.00</b>	<b>31.94</b>	<b>31.94</b>	<b>100.16</b>	<b>816.29</b>	<b>0.25</b>	<b>0.21</b>	<b>42.57</b>	<b>54.72</b>	<b>4.42</b>	<b>168.62</b>	<b>366.46</b>	<b>6.22</b>	<b>0.07</b>	<b>102.46</b>	<b>6.14</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>35.48%</b>	<b>34.7%</b>	<b>26.2%</b>	<b>30.0%</b>	<b>18.1%</b>	<b>13.0%</b>	<b>60.8%</b>	<b>6080.3%</b>	<b>36.8%</b>	<b>14.1%</b>	<b>30.5%</b>	<b>44.4%</b>	<b>68.3%</b>	<b>34.2%</b>	<b>34.1%</b>
<b>Полдник</b>																		
	Ватрушка с повидлом	75	16.19	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
389	Кофейный напиток	200	13.81	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.15	1.3	0.03	0.06	120.4	90.0	1.1	0.0	14.0	0.12
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>30.00</b>	<b>8.37</b>	<b>8.50</b>	<b>53.45</b>	<b>323.78</b>	<b>0.10</b>	<b>0.17</b>	<b>2.20</b>	<b>0.04</b>	<b>0.06</b>	<b>141.82</b>	<b>203.90</b>	<b>2.10</b>	<b>0.01</b>	<b>35.14</b>	<b>0.70</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>9.30%</b>	<b>9.2%</b>	<b>14.0%</b>	<b>11.9%</b>	<b>7.1%</b>	<b>10.6%</b>	<b>3.1%</b>	<b>4.4%</b>	<b>0.5%</b>	<b>11.8%</b>	<b>17.0%</b>	<b>15.0%</b>	<b>10.0%</b>	<b>11.7%</b>	<b>3.9%</b>
<b>Итого в день</b>				<b>55.73</b>	<b>61.2</b>	<b>230.3</b>	<b>1695.5</b>	<b>0.66</b>	<b>0.52</b>	<b>58.1</b>	<b>55.16</b>	<b>8.86</b>	<b>373.7</b>	<b>746.7</b>	<b>10.68</b>	<b>2.637</b>	<b>174.50</b>	<b>10.19</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>61.93%</b>	<b>66.5%</b>	<b>60.1%</b>	<b>62.3%</b>	<b>46.8%</b>	<b>32.5%</b>	<b>83.0%</b>	<b>6129%</b>	<b>73.8%</b>	<b>31.1%</b>	<b>62.2%</b>	<b>76.3%</b>	<b>2637%</b>	<b>58.2%</b>	<b>57%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Неделя: 2

№ 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		4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																		
ПР	Сгущенное молоко	17	5.90	1.4	1.7	11.1	65.6	0.05	0.04	0.1	0.005	0.02	30.7	21.9	0.1	0.001	3.4	0.02
222	Пудинг творожный	160	44.13	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
377	Чай с лимоном	200	3.60	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 мясной</b>		<b>377</b>	<b>53.63</b>	<b>16.58</b>	<b>16.14</b>	<b>57.83</b>	<b>443.20</b>	<b>0.31</b>	<b>0.46</b>	<b>3.94</b>	<b>0.22</b>	<b>1.44</b>	<b>254.71</b>	<b>446.28</b>	<b>1.32</b>	<b>0.02</b>	<b>102.52</b>	<b>3.42</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>18.42%</b>	<b>17.5%</b>	<b>15.1%</b>	<b>16.3%</b>	<b>22.1%</b>	<b>28.6%</b>	<b>5.6%</b>	<b>24.2%</b>	<b>12.0%</b>	<b>21.2%</b>	<b>37.2%</b>	<b>9.4%</b>	<b>21.0%</b>	<b>34.2%</b>	<b>19.0%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
67	Винегрет овощной	60	8.60	1.500	3.470	6.77	64.31	0.040	0.03	8.600	0.740	0.200	23.39	34.04	0.010	0.040	15.610	0.700
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	15.73	2.69	2.840	17.140	104.750	0.110	0.210	8.250	0.000	0.379	24.600	66.650	0.130	0.001	27.000	1.090
268	Палочки детские "Детские" запеченые (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80	32.88	13.46	10.9	5.3	172.95	0.07	0.23	0.75	0.2	0.021	73.74	184.8	2.28	0.030	29.86	1.93
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14.94	7.88	5.03	38.78	231.92	0.072	0.036	0	0.036	3.06	21.74	188.44	1.068	0.002	125.34	4.26
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	5.50	0.06	0.02	20.73	83.34	0	0	2.5	0.004	0.2	4.0	3.3	0.1	0.0	1.7	0.15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.0	0.1	0.05	0	0	3.00	17.50	79.00	1.50	0.001	11.75	0.975
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>820</b>	<b>80.00</b>	<b>28.89</b>	<b>22.82</b>	<b>105.86</b>	<b>744.27</b>	<b>0.39</b>	<b>0.56</b>	<b>20.10</b>	<b>0.98</b>	<b>6.86</b>	<b>164.97</b>	<b>556.25</b>	<b>5.07</b>	<b>0.08</b>	<b>211.26</b>	<b>9.11</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>32.10%</b>	<b>24.8%</b>	<b>27.6%</b>	<b>27.4%</b>	<b>28.0%</b>	<b>34.8%</b>	<b>28.7%</b>	<b>108.9%</b>	<b>57.2%</b>	<b>13.7%</b>	<b>46.4%</b>	<b>36.2%</b>	<b>75.3%</b>	<b>70.4%</b>	<b>50.6%</b>
<b>Полдник</b>																		
	Пирожок с начинкой	75	26.40	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
377	Чай с лимоном	200	3.60	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 Полдник</b>		<b>275</b>	<b>30.00</b>	<b>5.46</b>	<b>5.9</b>	<b>52.7</b>	<b>285.6</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>	<b>4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	<b>29.5</b>	<b>123.7</b>	<b>1.0</b>	<b>0.00</b>	<b>26.4</b>	<b>1.45</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>6.07%</b>	<b>6.4%</b>	<b>13.8%</b>	<b>10.5%</b>	<b>4.3%</b>	<b>1.9%</b>	<b>5.4%</b>	<b>1.1%</b>	<b>0.5%</b>	<b>2.5%</b>	<b>10.3%</b>	<b>7.3%</b>	<b>0.0%</b>	<b>8.8%</b>	<b>8.1%</b>
<b>Итого в день</b>				<b>50.93</b>	<b>44.8</b>	<b>216.4</b>	<b>1473.1</b>	<b>0.76</b>	<b>1.04</b>	<b>27.8</b>	<b>1.21</b>	<b>8.36</b>	<b>449.2</b>	<b>1126.2</b>	<b>7.40</b>	<b>0.096</b>	<b>340.16</b>	<b>13.98</b>
<b>суточная норма</b>				90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	18.00
<b>% от суточной нормы</b>				<b>56.59%</b>	<b>48.7%</b>	<b>56.5%</b>	<b>54.2%</b>	<b>54.4%</b>	<b>65.3%</b>	<b>39.8%</b>	<b>134%</b>	<b>69.7%</b>	<b>37.4%</b>	<b>93.9%</b>	<b>52.9%</b>	<b>96%</b>	<b>113.4%</b>	<b>78%</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Неделя: 2

№ 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 молочный</b>																		
ПР	Булочка сдобная	50	15.00	11.60	17.00	0.05	199.60	0.02	0.15	0.35	0.115	0.25	440.00	250.00	2.00	0.100	17.50	0.65
175	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200	18.12	10.44	11.11	41.30	207.00	0.26	0.18	1.20	81.000	1.30	158.6	257.3	0	0.0	86.7	2.75
377	Чай с лимоном	200	3.60	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	20	16.91	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
ПР	Молоко "Авишка"	200		5.60	6.4	9.4	117.60	0.08	0.31	2.60	0.07	0.292	240.00	180.00	0.800	0.02	28.00	0.12
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>670</b>	<b>53.63</b>	<b>28.55</b>	<b>38.37</b>	<b>83.57</b>	<b>624.66</b>	<b>0.39</b>	<b>0.68</b>	<b>7.18</b>	<b>93.14</b>	<b>2.29</b>	<b>870.83</b>	<b>746.48</b>	<b>3.02</b>	<b>0.12</b>	<b>156.16</b>	<b>4.57</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>31.72%</b>	<b>41.7%</b>	<b>21.8%</b>	<b>23.0%</b>	<b>27.6%</b>	<b>42.3%</b>	<b>10.3%</b>	<b>10349.1%</b>	<b>19.1%</b>	<b>72.6%</b>	<b>62.2%</b>	<b>21.6%</b>	<b>120.0%</b>	<b>52.1%</b>	<b>25.4%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5.34	0.90	1.31	5.60	37.79	0.060	0.07	16	0.071	0.3	28.20	18.90	0.200	0.001	10.50	0.60
204	Суп картофельный с крупами (пшено)	250	8.65	3.15	3.550	20.838	104.50	0.088	0.075	11.313	0.059	0.875	25.738	60.238	0.250	0.001	18.200	0.925
259	Жаркое по-домашнему	200	38.21	14.27	15.01	25.51	294.21	0.22	0.20	31.30	0.082	0.49	42.20	218.2	4.2	0.002	55.87	3.32
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	6.16	0.20	0	24.42	98.56	0	0	26.11	0	0	6.4	3.6	0	0	0.0	0.18
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.0	0.1	0.05	0	0	3.00	17.50	79.00	1.50	0.001	11.75	0.975
ПР	Фрукты	130	19.29	0.90	0.2	8.1	136.60	0.04	0.03	60.00	0.00	0.2	34.00	23.00	0.200	0.00	15.00	0.30
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>890</b>	<b>80.00</b>	<b>22.72</b>	<b>20.67</b>	<b>101.57</b>	<b>758.66</b>	<b>0.51</b>	<b>0.43</b>	<b>144.22</b>	<b>0.21</b>	<b>4.87</b>	<b>154.04</b>	<b>402.94</b>	<b>6.35</b>	<b>0.01</b>	<b>111.32</b>	<b>6.30</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>25.24%</b>	<b>22.5%</b>	<b>26.5%</b>	<b>27.9%</b>	<b>36.3%</b>	<b>26.6%</b>	<b>206.0%</b>	<b>23.5%</b>	<b>40.5%</b>	<b>12.8%</b>	<b>33.6%</b>	<b>45.4%</b>	<b>5.5%</b>	<b>37.1%</b>	<b>35.0%</b>
<b>Полдник</b>																		
	Плюшка	90	16.19	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
379	Кофейный напиток	200	13.81	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.15	1.3	0.03	0.06	120.4	90.0	1.1	0.0	14.0	0.12
<b>Итого за Полдник</b>		<b>290</b>	<b>30.00</b>	<b>14.17</b>	<b>12.2</b>	<b>47.5</b>	<b>356.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.5</b>	<b>1.9</b>	<b>0.2</b>	<b>1.9</b>	<b>139.0</b>	<b>203.8</b>	<b>2.7</b>	<b>0.020</b>	<b>31.4</b>	<b>0.7</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>15.74%</b>	<b>13.2%</b>	<b>12.4%</b>	<b>13.1%</b>	<b>10.0%</b>	<b>28.1%</b>	<b>2.7%</b>	<b>17.8%</b>	<b>15.5%</b>	<b>11.6%</b>	<b>17.0%</b>	<b>19.5%</b>	<b>20.0%</b>	<b>10.5%</b>	<b>4.0%</b>
<b>Итого в день</b>																		
<b>суточная норма</b>				<b>65.44</b>	<b>71.2</b>	<b>232.6</b>	<b>1739.4</b>	<b>1.03</b>	<b>1.55</b>	<b>153.3</b>	<b>93.51</b>	<b>9.02</b>	<b>1163.9</b>	<b>1353.2</b>	<b>12.10</b>	<b>0.146</b>	<b>298.88</b>	<b>11.59</b>
<b>% от суточной нормы</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>72.71%</b>	<b>77.4%</b>	<b>60.7%</b>	<b>63.9%</b>	<b>73.8%</b>	<b>97.0%</b>	<b>219.0%</b>	<b>10390%</b>	<b>75.1%</b>	<b>97.0%</b>	<b>112.8%</b>	<b>86.4%</b>	<b>146%</b>	<b>99.6%</b>	<b>64%</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	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	
<b>Завтрак мясной</b>																		
ПР	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	30	5.10	0.25	0.03	0.85	4.67	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.90	12.60	0.064	0.001	4.20	0.18
280	Тефтели "Детские" запеченные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	60	34.40	7.25	7.64	6.86	125.15	0.053	0.09	0.47	0.015	0.015	21.32	83.48	1.09	0.060	11.38	1.07
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7.93	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	3.60	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	Хлеб пшеничный	40	2.60	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
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>510</b>	<b>53.63</b>	<b>16.63</b>	<b>12.05</b>	<b>79.79</b>	<b>494.15</b>	<b>0.20</b>	<b>0.16</b>	<b>6.96</b>	<b>0.05</b>	<b>2.54</b>	<b>57.54</b>	<b>178.64</b>	<b>2.12</b>	<b>0.06</b>	<b>30.98</b>	<b>3.44</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>18.48%</b>	<b>13.1%</b>	<b>20.8%</b>	<b>18.2%</b>	<b>14.0%</b>	<b>10.0%</b>	<b>9.9%</b>	<b>6.0%</b>	<b>21.2%</b>	<b>4.8%</b>	<b>14.9%</b>	<b>15.1%</b>	<b>64.3%</b>	<b>10.3%</b>	<b>19.1%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	65	12.05	0.59	3.69	2.24	44.52	0.03	0.03	10.06	0.000	1.25	11.21	20.77	0.25	0.002	9.76	0.44
88	Щи из свежей капусты	250	14.41	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	Биточки рыбные	75	26.75	8.36	5.35	10.45	125.95	0.07	0.07	0.4	0.00	0	39.14	124.85	0.00	0.000	30.00	0.74
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	20.06	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	4.38	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	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.0	0.1	0.05	0	0	3.00	17.50	79.00	1.50	0.001	11.75	0.975
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>820</b>	<b>80.00</b>	<b>18.74</b>	<b>24.52</b>	<b>83.25</b>	<b>631.21</b>	<b>0.44</b>	<b>0.35</b>	<b>30.75</b>	<b>0.15</b>	<b>6.35</b>	<b>175.19</b>	<b>373.58</b>	<b>3.55</b>	<b>0.01</b>	<b>112.33</b>	<b>5.67</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>20.82%</b>	<b>26.7%</b>	<b>21.7%</b>	<b>23.2%</b>	<b>31.4%</b>	<b>22.0%</b>	<b>43.9%</b>	<b>16.2%</b>	<b>52.9%</b>	<b>14.6%</b>	<b>31.1%</b>	<b>25.4%</b>	<b>5.9%</b>	<b>37.4%</b>	<b>31.5%</b>
<b>Полдник</b>																		
401	Оладьи "Домашние" со сгущенным молоком	150	16.83	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
382	Какао с молоком	200	13.17	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>30.00</b>	<b>14.40</b>	<b>15.6</b>	<b>82.8</b>	<b>529.2</b>	<b>0.21</b>	<b>0.16</b>	<b>1.8</b>	<b>0.2</b>	<b>2.0</b>	<b>179.9</b>	<b>313.9</b>	<b>2.3</b>	<b>0.011</b>	<b>48.4</b>	<b>0.88</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>16.00%</b>	<b>17.0%</b>	<b>21.6%</b>	<b>19.5%</b>	<b>15.0%</b>	<b>9.8%</b>	<b>2.5%</b>	<b>16.7%</b>	<b>16.7%</b>	<b>15.0%</b>	<b>26.2%</b>	<b>16.4%</b>	<b>11.0%</b>	<b>16.1%</b>	<b>4.9%</b>
<b>Итого в день</b>				<b>49.77</b>	<b>52.2</b>	<b>245.8</b>	<b>1654.6</b>	<b>0.85</b>	<b>0.67</b>	<b>39.5</b>	<b>0.35</b>	<b>10.89</b>	<b>412.6</b>	<b>866.1</b>	<b>7.96</b>	<b>0.081</b>	<b>191.71</b>	<b>9.99</b>
<b>суточная норма</b>				90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	18.00
<b>% от суточной нормы</b>				<b>55.30%</b>	<b>56.7%</b>	<b>64.2%</b>	<b>60.8%</b>	<b>60.4%</b>	<b>41.7%</b>	<b>56%</b>	<b>39%</b>	<b>91%</b>	<b>34.4%</b>	<b>72.2%</b>	<b>56.9%</b>	<b>81%</b>	<b>63.9%</b>	<b>56%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 2

№ 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 молочный</b>																		
ПР	Зеленый горошек	18	4.33	4.14	0.216	9.59	56.88	0.144	0.036	0	0.002	1.638	20.7	59.2	0.58	0.001	19.3	0.004
15	Бутерброд с сыром	30/15	11.25	0.46	0.68	0.00	7.98	0.00	0.01	0	0	0.01	17.60	10.00	0	0	0.70	0.03
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	34.45	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
377	Чай с лимоном	200	3.60	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>465</b>	<b>53.63</b>	<b>21.15</b>	<b>19.95</b>	<b>29.85</b>	<b>383.55</b>	<b>0.26</b>	<b>0.33</b>	<b>3.23</b>	<b>0.04</b>	<b>3.65</b>	<b>177.73</b>	<b>327.50</b>	<b>2.02</b>	<b>0.03</b>	<b>46.75</b>	<b>2.41</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>23.50%</b>	<b>21.7%</b>	<b>7.8%</b>	<b>14.1%</b>	<b>18.6%</b>	<b>20.4%</b>	<b>4.6%</b>	<b>4.8%</b>	<b>30.4%</b>	<b>14.8%</b>	<b>27.3%</b>	<b>14.5%</b>	<b>34.9%</b>	<b>15.6%</b>	<b>13.4%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	85	15.99	0.59	3.69	2.24	44.52	0.03	0.03	10.06	0.000	1.25	11.21	20.77	0.25	0.002	9.76	0.44
113	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	10.37	8.71	8.77	23.67	208.45	0.230	0.210	5.30	1.04	0.379	43.8	95.8	0	0	18.3	1.25
295	Котлеты "Куриные"	80	30.85	12.19	4.6	8.1	250.00	0.072	0.06	0.19	0.0008	0.0592	11.2	75.2	0.94	0.032	13.0	1.51
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14.94	7.88	5.03	38.78	231.92	0.072	0.036	0	0.036	3.06	21.74	188.44	1.068	0.002	125.34	4.26
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	5.50	0.06	0.02	20.73	83.34	0	0	2.5	0.004	0.2	4.0	3.3	0.1	0.0	1.7	0.15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.0	0.1	0.05	0	0	3.00	17.50	79.00	1.50	0.001	11.75	0.975
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>845</b>	<b>80.00</b>	<b>32.74</b>	<b>22.75</b>	<b>110.65</b>	<b>905.23</b>	<b>0.50</b>	<b>0.39</b>	<b>18.05</b>	<b>1.08</b>	<b>7.95</b>	<b>109.48</b>	<b>462.44</b>	<b>3.96</b>	<b>0.04</b>	<b>179.84</b>	<b>8.59</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>36.37%</b>	<b>24.7%</b>	<b>28.9%</b>	<b>33.3%</b>	<b>36.0%</b>	<b>24.6%</b>	<b>25.8%</b>	<b>120.1%</b>	<b>66.2%</b>	<b>9.1%</b>	<b>38.5%</b>	<b>28.3%</b>	<b>38.9%</b>	<b>59.9%</b>	<b>47.7%</b>
<b>Полдник</b>																		
377	Блинчики с начинкой	120/20	26.70	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
	Чай с лимоном	200	3.60	0.26	0.06	15.22	62.46	0.00	0.01	2.90	0	0.06	6.00	0.00	0.02	0.000	0.00	0.40
<b>Итого за Полдник</b>		<b>340</b>	<b>30.30</b>	<b>0.66</b>	<b>0.5</b>	<b>25.0</b>	<b>106.9</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>12.9</b>	<b>0.02</b>	<b>0.26</b>	<b>22.0</b>	<b>11.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.002</b>	<b>9.0</b>	<b>2.60</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0.73%</b>	<b>0.5%</b>	<b>6.5%</b>	<b>3.9%</b>	<b>2.9%</b>	<b>1.9%</b>	<b>18.4%</b>	<b>2.2%</b>	<b>2.2%</b>	<b>1.8%</b>	<b>0.9%</b>	<b>0.3%</b>	<b>2.0%</b>	<b>3.0%</b>	<b>14.4%</b>
<b>Итого в день</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>60.61%</b>	<b>46.9%</b>	<b>43.2%</b>	<b>51.3%</b>	<b>57.5%</b>	<b>46.8%</b>	<b>48.8%</b>	<b>127%</b>	<b>98.8%</b>	<b>25.8%</b>	<b>66.7%</b>	<b>43.1%</b>	<b>76%</b>	<b>78.5%</b>	<b>76%</b>

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

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

**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.**