



«**Тверждаю**»
директор школы:

Семендяева О.Н./

Приказ № 4 от 9 января 2023 г.

**Десятидневное перспективное меню
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Новенская средняя общеобразовательная школа»
Ивнянского района Белгородской области
для организации питания в 2024-2025 уч. г.**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Неделя: 1

Возраст:

12 - 18 лет

| № рец. 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 | 2 | 3 | 4.00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.40 | 0.04 | 0.02 | 10 | 0 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 0 | 0 | 9.00 | 2.20 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 25 | 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным | 250 | 9.04 | 12.26 | 36.00 | 290.51 | 0.28 | 0.25 | 1.63 | 0.100 | 0 | 178.23 | 277.98 | 0 | 0.001 | 82.11 | 1.91 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3.50 | 3.70 | 25.50 | 149.30 | 0.06 | 0.01 | 1.60 | 0.040 | 0.40 | 102.60 | 178.40 | 1.00 | 0.001 | 24.80 | 0.48 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 |
| Итого за Завтрак молочный | | 615 | 20.76 | 25.1 | 84.4 | 646.5 | 0.41 | 0.36 | 13.99 | 0.22 | 1.66 | 522.16 | 609.71 | 2.04 | 0.056 | 124.66 | 5.21 |
| % от суточной нормы | | | 23.07% | 27.3% | 22.0% | 23.8% | 29.4% | 22.8% | 20.0% | 24.2% | 13.8% | 43.5% | 50.8% | 14.6% | 55.6% | 41.6% | 28.9% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 49 ОП | Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек) | 100 | 1.57 | 12.033 | 8.783 | 149.70 | 0.05 | 0.05 | ##### | 0.002 | 2.5 | 32.833 | 33.9 | 0.5 | 0.00 | 16.63 | 0.57 |
| 45 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 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 и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ) | 250/15 | 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 | 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 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 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//4 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 62.46 | | 0.01 | 2.90 | 0 | 0.06 | 8.05 | 9.78 | 0.02 | 0.000 | 5.24 | 0.87 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.60 | 0.08 | 0.04 | 0 | 0 | 2.40 | 14.00 | 63.20 | 1.20 | 0.001 | 9.40 | 0.78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 929 | 36.31 | 24.62 | 123.50 | 860.8 | 0.67 | 0.59 | 39.26 | 0.41 | 5.68 | 236.62 | 591.49 | 6.50 | 0.056 | 129.26 | 7.42 |
| % от суточной нормы | | | 40.35% | 26.8% | 32.2% | 31.6% | 48.0% | 37.1% | 56.1% | 45.0% | 47.3% | 19.7% | 49.3% | 46.5% | 56.3% | 43.1% | 41.2% |
| *Итого за Обед (осенний период) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | | 57.08 | 49.69 | 207.94 | 1507.32 | 1.08 | 0.96 | 53.24 | 0.62 | 7.33 | 758.78 | 1201.20 | 8.54 | 0.11 | 253.92 | 12.63 |
| 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 | | | 63.42% | 54.0% | 54.3% | 55.4% | 77.4% | 59.9% | 76.1% | 69% | 61.1% | 63.2% | 100.1% | 61.0% | 111.9% | 84.6% | 70% |

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12 - 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | ZN | І | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4.00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 209/62 ОП | Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м. | 20/40 | 3.06 | 3.52 | 8.83 | 79.24 | 0.03 | 0.12 | 2.8 | 2.87 | 0.39 | 33.1 | 49.8 | 0.18 | 0 | 16.2 | 0.76 |
| 71 | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец | 40 | 0.33 | 0.04 | 1.13 | 6.23 | 0.009 | 0.01 | 3 | 0.003 | 0.03 | 6.90 | 12.60 | 0.064 | 0.001 | 4.20 | 0.18 |
| 268 | Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 100 | 18.50 | 25.86 | 4.76 | 325.81 | 0.225 | 0.15 | 0.54 | 0.050 | 0.013 | 60.56 | 222.38 | 2.850 | 0.050 | 30.56 | 2.41 |
| 304 | Рис отварной с маслом сливочным | 180 | 4.44 | 6.44 | 44.02 | 251.82 | 0.04 | 0.02 | 0 | 0.05 | 0 | 17.9 | 95.3 | 0 | 0.0012 | 33.5 | 0.71 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 100.60 | 0.04 | 0.15 | 1.30 | 0.030 | 0.06 | 120.40 | 90.0 | 1.10 | 0.010 | 14.00 | 0.12 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 |
| Итого за Завтрак мясной | | 560 | 28.47 | 35.2 | 79.0 | 747.0 | 0.34 | 0.35 | 5.42 | 0.13 | 1.04 | 211.12 | 437.56 | 4.025 | 0.064 | 82.2 | 3.71 |
| % от суточной нормы | | | 31.63% | 38.3% | 20.6% | 27.5% | 24.0% | 21.7% | 7.7% | 14.6% | 8.6% | 17.6% | 36.5% | 28.7% | 63.5% | 27.4% | 20.6% |
| *Итого за Завтрак (осенний период) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с маслом растительным | 100 | 1.43 | 5.08 | 8.55 | 85.68 | 0.02 | 0.03 | 9.5 | 0.02 | 0.17 | 44.35 | 42.73 | 0.72 | 0.017 | 21.5 | 1.40 |
| 113 | Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью | 250/15 | 8.71 | 8.770 | 23.670 | 208.450 | 0.230 | 0.210 | 5.302 | 1.040 | 0.379 | 43.800 | 95.750 | 0.130 | 0.001 | 18.300 | 1.250 |
| 232 | Рыба, запеченная с овощами и сыром | 100 | 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 | 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 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0.22 | | 24.42 | 98.56 | | | 26.11 | | | 22.6 | 7.7 | 0 | 0 | 3.0 | 0.66 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.6 | 0.08 | 0.04 | 0 | 0 | 2.40 | 14.00 | 63.20 | 1.20 | 0.001 | 9.40 | 0.78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 925 | 39.18 | 35.1 | 112.2 | 921.2 | 0.75 | 0.62 | 45.00 | 1.18 | 5.98 | 267.24 | 385.78 | 3.22 | 0.061 | 120.78 | 6.72 |
| % от суточной нормы | | | 43.53% | 38.1% | 29.3% | 33.9% | 53.2% | 38.9% | 64.3% | 131.5% | 49.8% | 22.3% | 32.1% | 23.0% | 61.2% | 40.3% | 37.4% |
| Итого в день | | | 67.65 | 70.33 | 191.15 | 1668.16 | 1.08 | 0.97 | 50.43 | 1.31 | 7.01 | 478.37 | 823.34 | 7.24 | 0.12 | 203.02 | 10.44 |
| 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 | | | 75.16% | 76.4% | 49.9% | 61.3% | 77.3% | 60.6% | 72.0% | 146% | 58% | 39.9% | 68.6% | 51.7% | 125% | 67.7% | 58.0% |

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:
Возраст:

осенне-весенний

12 - 18 лет

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 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат из моркови с яблоком | 100 | 1.06 | 0.17 | 8.52 | 39.85 | 0.05 | 0.02 | 4.38 | 0.02 | 2.490 | 24.0 | 33.98 | 0.13 | 0.001 | 6.60 | 1.07 |
| | Джем фруктовый с кусочками фруктов | 20 | 0.10 | 0 | 14.3 | 57.60 | 0.01 | 0.01 | 2.5 | 0.08 | 0.090 | 3.6 | 2.9 | 0.01 | 0.001 | 0.9 | 0.12 |
| 222 | Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой | 200 | 17.55 | 16.92 | 37.07 | 370.75 | 0.3 | 0.5 | 1.1 | 0.25 | 1.600 | 254.1 | 487.8 | 1.2 | 0.020 | 110.5 | 2.98 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.05 | 15.01 | 61.29 | 0 | 0.01 | 9.00 | 0.0001 | 0.045 | 5.25 | 8.24 | 0.008 | 0 | 4.4 | 0.87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 |
| Итого за Завтрак молочный | | 560 | 20.94 | 17.4 | 88 | 592.0 | 0.40 | 0.53 | 17.57 | 0.35 | 5.158 | 292.22 | 550.17 | 1.36 | 0.023 | 122.35 | 5.33 |
| % от суточной нормы | | | 23.27% | 18.86% | 22.98% | 21.76% | 28.33% | 33.33% | 25.10% | 38.90% | 42.99% | 24.4% | 45.85% | 9.70% | 23.33% | 40.78% | 29.6% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *29 ОП | <i>Салат из капусты с огурцом</i> | 100 | 1.28 | 3.4 | 3.767 | 50.80 | 0.033 | 0.033 | 33.25 | 0.017 | 0.131 | 42.83 | 22.7 | 0.283 | 0.05 | 15.00 | 0.47 |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 100 | 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 |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская" | 250/15 | 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 | 280 | 26.08 | 30.49 | 55.10 | 599.17 | 0.95 | 0.92 | 5.01 | 0.46 | 0 | 51.67 | 351.93 | 0 | 0 | 75.12 | 3.23 |
| 342 | Компот из свежих яблок и лимона | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.9 | 113.56 | 0.01 | 0.01 | 6.6 | 0.01 | 0.40 | 6.88 | 4.40 | 0.08 | 0.010 | 3.60 | 0.95 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.60 | 0.08 | 0.04 | 0 | 0 | 2.40 | 14.00 | 63.20 | 1.20 | 0.001 | 9.40 | 0.78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 925 | 33.84 | 37.8 | 124.5 | 973.3 | 1.23 | 1.12 | 53.8 | 0.55 | 6.490333 | 174.5 | 549.38 | 2.5 | 0.027 | 145 | 7.41 |
| % от суточной нормы | | | 37.60% | 41.09% | 32.49% | 35.78% | 88.05% | 69.88% | 76.92% | 60.85% | 54.09% | 14.5% | 45.78% | 18.10% | 26.67% | 48.18% | 41.2% |
| Итого в день | | | 54.78 | 55.15 | 212.47 | 1565.34 | 1.63 | 1.65 | 71.41 | 0.90 | 11.65 | 466.70 | 1099.55 | 3.89 | 0.05 | 266.90 | 12.74 |
| 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 | | | 60.86% | 59.9% | 55.5% | 57.5% | 116.4% | 103.2% | 102.0% | 100% | 97.1% | 38.9% | 91.6% | 27.8% | 50% | 89.0% | 71% |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12 - 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4.00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Груша 1шт | 100 | 0.40 | 0.3 | 10.3 | 45.5 | 0.04 | 0.02 | 5.00 | 0.01 | 0.2 | 19.00 | 11.00 | 0.030 | 0.00 | 12.00 | 2.30 |
| 268 | Крокеты "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 100 | 13.46 | 10.86 | 5.34 | 172.94 | 0.07 | 0.23 | 0.75 | 0.200 | 0.02 | 73.74 | 184.82 | 2.28 | 0.030 | 29.86 | 1.93 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 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//4 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 62.46 | | 0.01 | 2.90 | 0 | 0.06 | 8.05 | 9.78 | 0.02 | 0.000 | 5.24 | 0.87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 |
| Итого за Завтрак мясной | | 624 | 22.99 | 15.5 | 87.7 | 582.8 | 0.24 | 0.31 | 9.24 | 0.241 | 2.71 | 122.1 | 278.4 | 3.27 | 0.035 | 57.3 | 6.43 |
| % от суточной нормы | | | 25.54% | 16.90% | 22.90% | 21.43% | 17.48% | 19.33% | 13.20% | 26.78% | 22.61% | 10.2% | 23.20% | 23.38% | 35.13% | 19.09% | 35.7% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 49 ОП | Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек) | 100 | 1.57 | 12.03 | 8.78 | 149.70 | 0.05 | 0.05 | ##### | 0.002 | 2.5 | 32.83 | 33.9 | 0.5 | 0.002 | 16.63 | 0.567 |
| 56 | Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость" | 100 | 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 бульоне | 250 | 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 | 18.54 | 25.86 | 4.76 | 325.96 | 0.23 | 0.26 | 0.54 | 0.05 | 0.075 | 60.6 | 222.4 | 2.85 | 0.050 | 30.6 | 2.41 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 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 |
| 389 | Сок фруктовый** | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 86.60 | 0.02 | 0.02 | 4.8 | 0 | 0 | 14.0 | 18.0 | 0.0 | 0.0 | 8.0 | 0.72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.6 | 0.08 | 0.04 | 0 | 0 | 2.40 | 14.00 | 63.20 | 1.20 | 0.001 | 9.40 | 0.78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 910 | 32.25 | 46.5 | 105 | 966.8 | 0.8 | 0.7 | 43.3 | 0.21 | 6.04 | 270 | 561.4 | 5.154 | 0.059 | 141.5 | 7.75 |
| % от суточной нормы | | | 35.84% | 50.57% | 27.36% | 35.55% | 59.52% | 45.78% | 61.90% | 23.81% | 50.35% | 22.5% | 46.79% | 36.82% | 58.53% | 47.18% | 43.1% |
| Итого в день | | | 55.24 | 62.07 | 192.50 | 1549.61 | 1.08 | 1.04 | 52.57 | 0.46 | 8.76 | 392.14 | 839.82 | 8.43 | 0.09 | 198.79 | 14.18 |
| 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 | | | 61.38% | 67.5% | 50.3% | 57.0% | 77.0% | 65.1% | 75.1% | 51% | 73% | 32.7% | 70.0% | 60.2% | 94% | 66.3% | 79% |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Район: Школа

пятница

Сезон:

осенне- весенний

Неделя: 1

Возраст:

12 - 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4.00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131 | Зеленый горошек | 30 | 6.90 | 0.36 | 15.99 | 94.80 | 0.24 | 0.06 | 0 | 0.003 | 2.73 | 34.5 | 98.7 | 0.96 | 0.002 | 32.1 | 0.006 |
| 71 | Овощи порционно / Помидор | 50 | 0.55 | 0.10 | 1.90 | 10.70 | 0.034 | 0.040 | 12.17 | 0.45 | 2.35 | 30.5 | 38.0 | 0.35 | 0.006 | 12.75 | 0.50 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 25 | 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 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 250 | 20.36 | 23.74 | 6.30 | 320.29 | 0.15 | 0.34 | 0.41 | 0.05 | 2.425 | 164.23 | 310.63 | 1.69 | 0.04 | 26.94 | 1.89 |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.05 | 15.01 | 61.29 | 0 | 0.01 | 9.00 | 0.0001 | 0.045 | 5.25 | 8.24 | 0.008 | 0 | 4.4 | 0.87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 |
| Итого за Завтрак молочный | | 665 | 29.34 | 33.0 | 46.2 | 599.0 | 0.3 | 0.5 | 32.3 | 0.6 | 6.078 | 441.3 | 510 | 3.09 | 0.097 | 61.8 | 6.08 |
| % от суточной нормы | | | 32.60% | 35.87% | 12.05% | 22.02% | 18.33% | 30.99% | 46.19% | 63.62% | 50.65% | 36.78% | 42.51% | 22.04% | 97.08% | 20.61% | 33.8% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с маслом растительным | 100 | 1.43 | 5.08 | 8.55 | 85.68 | 0.02 | 0.03 | 9.5 | 0.02 | 0.17 | 44.35 | 42.73 | 0.72 | 0.017 | 21.5 | 1.40 |
| 106 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 210/50 | 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 | Котлета "Куриная" | 100 | 15.24 | 5.8 | 10.2 | 153.80 | 0.09 | 0.08 | 0.24 | 0.001 | 0.074 | 14.0 | 94.0 | 1.17 | 0.040 | 16.2 | 1.89 |
| 139 | Капуста тушеная | 180 | 3.32 | 5.81 | 12.94 | 117.31 | 0.77 | 0.16 | 0.16 | 0.03 | 0.010 | 87.66 | 64.80 | 3.5 | 0.017 | 33.30 | 1.31 |
| 345 | Напиток фруктовый | 200 | 0.10 | 0.10 | 15.36 | 62.74 | 0.01 | 0.02 | 2.6 | 0.018 | 0.04 | 43.0 | 6.8 | 0.1 | 0.001 | 4.30 | 1.60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.6 | 0.08 | 0.04 | 0 | 0 | 2.40 | 14.00 | 63.20 | 1.20 | 0.001 | 9.40 | 0.78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 920 | 39.26 | 32.9 | 106.9 | 880.6 | 1.20 | 0.50 | 13.5 | 0.09 | 3.691 | 251.03 | 449.8 | 8.6 | 0.13 | 109.3 | 9.04 |
| % от суточной нормы | | | 43.63% | 35.74% | 27.91% | 32.38% | 85.95% | 31.04% | 19.28% | 9.96% | 30.76% | 20.92% | 37.49% | 61.25% | 127.00% | 36.43% | 50.2% |
| Итого в день | | | 68.60 | 65.89 | 153.06 | 1479.63 | 1.46 | 0.99 | 45.83 | 0.66 | 9.77 | 692.34 | 960.00 | 11.66 | 0.22 | 171.13 | 15.12 |
| 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 | | | 76.23% | 71.6% | 40.0% | 54.4% | 104.3% | 62.0% | 65.5% | 74% | 81.4% | 57.7% | 80.0% | 83.3% | 224% | 57.0% | 84% |

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12 - 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4.00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Апельсин 1 шт | 100 | 0.90 | 0.2 | 8.1 | 37.80 | 0.04 | 0.03 | 60.00 | 0.01 | 0.2 | 34.00 | 23.00 | 0.200 | 0.00 | 15.00 | 0.30 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 25 | 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 гречневая молочная с маслом сливочным | 230 | 8.40 | 14.38 | 62.45 | 412.74 | 0.16 | 0.21 | 3.85 | 0.043 | 1.50 | 169.7 | 228.4 | 0 | 0.0 | 66.5 | 1.50 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 100.60 | 0.04 | 0.15 | 1.30 | 0.030 | 0.06 | 120.40 | 90.0 | 1.10 | 0.010 | 14.00 | 0.12 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 |
| Итого за Завтрак молочный | | 595 | 20.29 | 26.0 | 99.6 | 713.4 | 0.28 | 0.48 | 65.91 | 0.14 | 2.81 | 549.47 | 483.72 | 2.31 | 0.063 | 104.22 | 2.53 |
| % от суточной нормы | | | 22.55% | 28.2% | 26.0% | 26.2% | 19.8% | 29.7% | 94.2% | 15.3% | 23.4% | 45.8% | 40.3% | 16.5% | 63.3% | 34.7% | 14.1% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *29 ОП | <i>Салат из капусты с огурцом</i> | 100 | 1.28 | 3.4 | 3.767 | 50.80 | 0.033 | 0.033 | 33.25 | 0.017 | 0.131 | 42.83 | 22.7 | 0.283 | 0.05 | 15.00 | 0.47 |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 100 | 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 |
| 84 | Борщ "Сибирский" с фасолью | 250 | 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 | Печень тушеная в соусе | 100 | 14.40 | 14.7 | 6.4 | 215.53 | 0.238 | 1.594 | 4.5 | 5.873 | 1.4 | 37.96 | 253.4 | 3 | 0.0050 | 17.7 | 5.12 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 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 |
| 348 | Напиток из яблок витаминизированный | 200 | 0.22 | | 19.43 | 78.60 | 0.01 | 0.02 | 25.2 | | 0.2 | 22.5 | 7.7 | 0.1 | 0.001 | 3 | 0.65 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.6 | 0.08 | 0.04 | 0 | 0 | 2.40 | 14.00 | 63.20 | 1.20 | 0.001 | 9.40 | 0.78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 910 | 28.84 | 26.2 | 114.9 | 810.6 | 0.63 | 1.83 | 74.7 | 6.84 | 9.058333 | 196.6 | 511.9 | 7.35 | 0.02 | 99.3 | 9.71 |
| % от суточной нормы | | | 32.04% | 28.4% | 30.0% | 29.8% | 44.7% | 114.5% | 106.7% | 759.5% | 75.5% | 16.4% | 42.7% | 52.5% | 17.5% | 33.1% | 53.9% |
| Итого в день | | 49.13 | 52.14 | 214.57 | 1524.08 | 0.90 | 2.31 | 140.63 | 6.97 | 11.87 | 746.09 | 995.62 | 9.66 | 0.08 | 203.56 | 12.24 | |
| 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 | | 54.59% | 56.7% | 56.0% | 56.0% | 64.5% | 144.2% | 200.9% | 775% | 98.9% | 62.2% | 83.0% | 69.0% | 81% | 67.9% | 68% | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12 - 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4.00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| Завтрак мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 209/62 ОП | Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м. | 20/40 | 3.06 | 3.52 | 8.83 | 79.24 | 0.03 | 0.12 | 2.80 | 2.87 | 0.39 | 33.1 | 49.8 | 0.18 | 0 | 16.2 | 0.76 | |
| 71 | Овощи порционно / Помидор | 50 | 0.55 | 0.10 | 1.90 | 10.70 | 0.034 | 0.040 | 12.17 | 0.45 | 2.35 | 30.5 | 38.0 | 0.35 | 0.006 | 12.75 | 0.50 | |
| 280 | Фрикадельки "Детские" запеченные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 100 | 12.09 | 12.73 | 11.43 | 208.58 | 0.088 | 0.15 | 0.79 | 0.025 | 0.025 | 35.54 | 139.13 | 1.81 | 0.100 | 18.96 | 1.78 | |
| 175 | Каша "Дружба" с маслом сливочным | 180 | 4.14 | 5.94 | 30.2 | 190.88 | 0.168 | 0.120 | 4.020 | 0.044 | 0 | 152.9 | 220.2 | 0 | 0 | 66.12 | 0.36 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/4 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 62.46 | | 0.01 | 2.90 | 0 | 0.06 | 8.05 | 9.78 | 0.02 | 0.000 | 5.24 | 0.87 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 | |
| Итого за Завтрак мясной | | | 574 | 19.06 | 19.04 | 71.88 | 535.13 | 0.32 | 0.33 | 20.46 | 0.52 | 3.37 | 232.3 | 424.39 | 2.19 | 0.11 | 103.07 | 3.80 |
| % от суточной нормы | | | 21.18% | 20.7% | 18.8% | 19.7% | 22.6% | 20.8% | 29.2% | 57.7% | 28.1% | 19.4% | 35.4% | 15.6% | 107.6% | 34.4% | 21.1% | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 2.500 | 5.783 | ##### | 107.18 | 0.067 | 0.05 | 14.333 | 1.233 | 0.333 | 38.98 | 56.73 | 0.017 | 0.067 | 26.017 | 1.167 | |
| 113 | Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью | 250/15 | 8.71 | 8.770 | 23.670 | 208.450 | 0.230 | 0.210 | 5.302 | 1.040 | 0.379 | 43.800 | 95.750 | 0.130 | 0.001 | 18.300 | 1.250 | |
| 293 | Птица, порционная запеченая | 100 | 21.13 | 12.08 | 0.19 | 193.93 | 0.10 | 0.17 | 0.03 | 0 | 0 | 21.6 | 1.78 | 0 | 0 | 18.98 | 2.06 | |
| 139 | Калуста тушеная | 180 | 3.32 | 5.81 | 12.94 | 117.31 | 0.77 | 0.16 | 0.16 | 0.03 | 0.010 | 87.66 | 64.80 | 3.5 | 0.017 | 33.30 | 1.31 | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0.22 | | 24.42 | 98.56 | | | 26.11 | | | 22.6 | 7.7 | 0 | 0 | 3.0 | 0.66 | |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.6 | 0.08 | 0.04 | 0 | 0 | 2.40 | 14.00 | 63.20 | 1.20 | 0.001 | 9.40 | 0.78 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 | |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 925 | 40.55 | 33.1 | 99.3 | 857.5 | 1.3 | 0.6 | 46.5 | 2.3 | 4.1 | 234.0 | 307.3 | 4.9 | 0.1 | 109.0 | 7.5 |
| % от суточной нормы | | | 45.05% | 36.0% | 25.9% | 31.5% | 91.0% | 40.2% | 66.5% | 25.9% | 33.8% | 19.5% | 25.6% | 34.7% | 87.0% | 36.3% | 41.8% | |
| Итого в день | | | 59.61 | 52.17 | 171.18 | 1392.66 | 1.59 | 0.98 | 66.98 | 2.82 | 7.42 | 466.30 | 731.68 | 7.05 | 0.19 | 212.06 | 11.32 | |
| 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 | | | 66.23% | 56.7% | 44.7% | 51.2% | 113.5% | 61.0% | 95.7% | 314% | 61.9% | 38.9% | 61.0% | 50.3% | 195% | 70.7% | 63% | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12 - 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Груша 1шт | 100 | 0.40 | 0.3 | 10.3 | 45.5 | 0.04 | 0.02 | 5.00 | 0.01 | 0.2 | 19.00 | 11.00 | 0.030 | 0.00 | 12.00 | 2.30 |
| | Молоко сгущенное порционно | 30 | 1.50 | | 11.40 | 51.60 | 0.01 | 0.08 | 0.20 | 0.01 | 0.04 | 61.4 | 43.8 | 0.2 | 0.001 | 6.8 | 0.04 |
| 223 | Залежанка творожно-рисовая с маслом сливочным | 200 | 17.92 | 20.56 | 43.19 | 429.51 | 0.11 | 0.39 | 0.56 | 0.26 | 1.80 | 169.02 | 341.9 | 2.2 | 0.008 | 57.07 | 1.54 |
| 389 | Сок фруктовый** | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 86.60 | 0.02 | 0.02 | 4.8 | 0 | 0 | 14.0 | 18.0 | 0.0 | 0.0 | 8.0 | 0.72 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 |
| Итого за Завтрак молочный | | 570 | 22.84 | 21.28 | 98.21 | 675.71 | 0.21 | 0.52 | 11.15 | 0.28 | 2.97 | 268.75 | 431.98 | 2.47 | 0.01 | 83.87 | 4.89 |
| % от суточной нормы | | | 25.38% | 23.1% | 25.6% | 24.8% | 14.8% | 32.7% | 15.9% | 30.6% | 24.8% | 22.4% | 36.0% | 17.6% | 12.3% | 28.0% | 27.2% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 49 ОП | Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек) | 100 | 1.57 | 12.033 | 8.783 | 149.70 | 0.05 | 0.05 | ##### | 0.002 | 2.5 | 32.833 | 33.9 | 0.5 | 0.00 | 16.63 | 0.57 |
| 45 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 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 клецками | 250 | 3.15 | 3.550 | 20.838 | 127.90 | 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 | 280 | 19.98 | 21.01 | 35.71 | 411.89 | 0.31 | 0.28 | 43.82 | 0.082 | 0.49 | 59.08 | 305.5 | 4.2 | 0.002 | 78.22 | 4.65 |
| 345 | Напиток фруктовый | 200 | 0.10 | 0.10 | 15.36 | 62.74 | 0.01 | 0.02 | 2.6 | 0.018 | 0.04 | 43.0 | 6.8 | 0.1 | 0.001 | 4.30 | 1.60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.6 | 0.08 | 0.04 | 0 | 0 | 2.40 | 14.00 | 63.20 | 1.20 | 0.001 | 9.40 | 0.78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 910 | 29.39 | 27.5 | 108.0 | 797.6 | 0.61 | 0.55 | 84.2 | 0.28 | 5.238 | 194.15 | 484.5 | 6.09 | 0.01 | 127.62 | 9.25 |
| % от суточной нормы | | | 32.66% | 29.9% | 28.2% | 29.3% | 43.7% | 34.1% | 120.2% | 30.8% | 43.7% | 16.2% | 40.4% | 43.5% | 8.0% | 42.5% | 51.4% |
| Итого в день | | | 52.24 | 48.82 | 206.25 | 1473.34 | 0.82 | 1.07 | 95.30 | 0.55 | 8.21 | 462.90 | 916.51 | 8.56 | 0.02 | 211.49 | 14.14 |
| 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 | | | 58.04% | 53.1% | 53.9% | 54.2% | 58.5% | 66.8% | 136.1% | 61% | 68.4% | 38.6% | 76.4% | 61.2% | 20% | 70.5% | 79% |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12 - 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4.00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 198 ОП | Фасоль красная с растительным маслом | 30 | 2.20 | 4.3 | 12.3 | 96.70 | 0.03 | 0.01 | 0.85 | 0.02 | 0.03 | 5.68 | 38.4 | 0.04 | 0.001 | 4.2 | 0.37 |
| 71 | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец | 40 | 0.33 | 0.04 | 1.13 | 6.23 | 0.009 | 0.01 | 3 | 0.003 | 0.03 | 6.90 | 12.60 | 0.064 | 0.001 | 4.20 | 0.18 |
| 279 | Тефтели "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 90/25 | 13.49 | 16.19 | 17.18 | 268.4 | 0.184 | 0.149 | 0.36 | 0.009 | 0.01 | 14.55 | 159.33 | 2.29 | 0.035 | 23.33 | 1.99 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 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 |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 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 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3.50 | 3.70 | 25.50 | 149.30 | 0.06 | 0.01 | 1.60 | 0.040 | 0.40 | 102.60 | 178.40 | 1.00 | 0.001 | 24.80 | 0.48 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 |
| Итого за Завтрак мясной | | 675 | 26.59 | 24.7 | 110.5 | 770 | 0.43 | 0.23 | 15.55 | 0.11 | 3.07 | 161.32 | 434.12 | 4.33 | 0.042 | 71.49 | 6.18 |
| % от суточной нормы | | | 29.54% | 26.8% | 28.8% | 28.3% | 30.5% | 14.6% | 22.2% | 12.0% | 25.6% | 13.4% | 36.2% | 30.9% | 42.1% | 23.8% | 34.3% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром и маслом | 100 | 4.50 | 7.83 | 7.18 | 117.23 | 0.017 | 0.077 | 9.50 | 0.03 | 0.17 | 161.70 | 109.27 | 0.72 | 0.002 | 22.98 | 1.40 |
| 88 | Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская" | 250/15 | 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 под соусом | 100 | 22.21 | 11.65 | 2.99 | 205.65 | 0.23 | 0.19 | 1.1 | 0.03 | 0.125 | 41.65 | 125.10 | 0.27 | 0.011 | 23.03 | 0.79 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 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 | 0.06 | 0.02 | 20.73 | 83.34 | | | 2.50 | 0.0 | 0.20 | 4.00 | 3.30 | 0.08 | 0.001 | 1.70 | 0.15 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.6 | 0.08 | 0.04 | 0 | 0 | 2.40 | 14.00 | 63.20 | 1.20 | 0.001 | 9.40 | 0.78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 925 | 37.83 | 35.1 | 95.5 | 848.9 | 0.6 | 0.5 | 25.9 | 0.2 | 5.7 | 323.2 | 465.5 | 4.1 | 0.0 | 112.1 | 5.3 |
| % от суточной нормы | | | 42.03% | 38.1% | 24.9% | 31.2% | 40.7% | 31.5% | 37.0% | 23.4% | 47.7% | 26.9% | 38.8% | 29.1% | 19.5% | 37.4% | 29.6% |
| Итого в день | | | 64.42 | 59.74 | 205.94 | 1619.06 | 1.00 | 0.74 | 41.45 | 0.32 | 8.80 | 484.54 | 899.58 | 8.41 | 0.06 | 183.62 | 11.50 |
| 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 | | | 71.57% | 64.9% | 53.8% | 59.5% | 71.3% | 46.1% | 59% | 35% | 73% | 40.4% | 75.0% | 60.1% | 62% | 61.2% | 64% |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12 - 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|---------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131 | Зеленый горошек | 30 | 6.90 | 0.36 | 15.99 | 94.80 | 0.24 | 0.06 | 0 | 0.003 | 2.73 | 34.5 | 98.7 | 0.96 | 0.002 | 32.1 | 0.006 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 25 | 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 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 250 | 20.36 | 23.74 | 6.30 | 320.29 | 0.15 | 0.34 | 0.41 | 0.05 | 2.425 | 164.23 | 310.63 | 1.69 | 0.04 | 26.94 | 1.89 |
| 338 | Фрукт порционно / Апельсин 1 шт | 100 | 0.90 | 0.2 | 8.1 | 37.80 | 0.04 | 0.03 | 60.00 | 0.01 | 0.2 | 34.00 | 23.00 | 0.200 | 0.00 | 15.00 | 0.30 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.05 | 15.01 | 61.29 | 0 | 0.01 | 9.00 | 0.0001 | 0.045 | 5.25 | 8.24 | 0.008 | 0 | 4.4 | 0.87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 |
| Итого за Завтрак молочный | | 645 | 36.19 | 33 | 59 | 676.5 | 0.46 | 0.53 | 70.17 | 0.11 | 6.5 | 463.3 | 582.9 | 3.9 | 0.09 | 87.2 | 3.68 |
| % от суточной нормы | | | 40.21% | 35.9% | 15.3% | 24.9% | 33.1% | 32.9% | 100.2% | 12.6% | 53.8% | 38.6% | 48.6% | 27.6% | 92.4% | 29.1% | 20.5% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *29 ОП | Салат из калусты с огурцом | 100 | 1.28 | 3.4 | 3.767 | 50.80 | 0.033 | 0.033 | 33.25 | 0.017 | 0.131 | 42.83 | 22.7 | 0.283 | 0.05 | 15.00 | 0.47 |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 100 | 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 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 250 | 12.38 | 11.13 | 31.50 | 275.63 | 0.250 | 0.063 | 8.25 | 0.03 | 0 | 49.3 | 93.3 | 0 | 0 | 27.3 | 0.30 |
| 295 | Котлеты "Куриные" | 100 | 15.24 | 5.8 | 10.2 | 153.8 | 0.09 | 0.08 | 0.24 | 0.001 | 0.074 | 14.0 | 94.0 | 1.17 | 0.040 | 16.2 | 0.38 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 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 |
| 389 | Сок фруктовый** | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 86.60 | 0.02 | 0.02 | 4.8 | 0 | 0 | 14.0 | 18.0 | 0.0 | 0.0 | 8.0 | 0.72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.6 | 0.08 | 0.04 | 0 | 0 | 2.40 | 14.00 | 63.20 | 1.20 | 0.001 | 9.40 | 0.78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.03 | 0.213 | 13.120 | 62.507 | 0.027 | 0.013 | 0.587 | 0.000 | 0.933 | 5.333 | 17.333 | 0.011 | 0.001 | 0.000 | 0.293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 910 | 41.67 | 26.2 | 130.1 | 922.7 | 0.6 | 0.32 | 34.5 | 0.1 | 8.967333 | 165.4 | 528.1 | 4.0 | 0.047 | 217.3 | 7.56 |
| % от суточной нормы | | | 46.30% | 28.5% | 34.0% | 33.9% | 45.6% | 19.9% | 49.3% | 7.1% | 74.7% | 13.8% | 44.0% | 28.4% | 47.3% | 72.4% | 42.0% |
| Итого в день | | | 77.85 | 59.24 | 188.66 | 1599.21 | 1.10 | 0.84 | 104.71 | 0.18 | 15.43 | 628.73 | 1110.99 | 7.84 | 0.14 | 304.44 | 11.24 |
| 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 | | | 86.51% | 64.4% | 49.3% | 58.8% | 78.7% | 52.8% | 149.6% | 20% | 128.5% | 52.4% | 92.6% | 56.0% | 140% | 101.5% | 62% |

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

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.