

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МБОУ

«СЦ № 2 р.п. Мулловка»

Мустафина И.Г.

Приказ № 379-08

2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на 2023-2024 учебный год
(7-11 лет)

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 (Сезон: **осенне-весенний** Возраст: **7-11 лет**)
понедельник
 Недели: **1**

№ рец.	Примечание: * замечена на зимний период	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)					
				Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe				
				4	5	6	7	8	9															10	11	12	13
Завтрак																											
28,01		Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	5,00	0,12						
71,13		Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	0,063	6,69	0,53						
693,08		Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	0,034	21,3	0,40						
0,09		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,002	0,007	0,00	0,66						
Итого за завтрак																											
			16,90	15,84	90,09	552,60	0,38	0,46	15,00	0,10	0,162	322,78	272,40	0,10	0,02	295,38	0,34	0,02	32,99	1,71							
Обед (полноценный рацион питания)																											
10		Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	0,002	22,6	0,60						
50,08* 3 П		Салат из свежих с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,93	0,01	0,039	8,30	0,02	0,01	13,94	0,83						
102,19		Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками и овощами на бульоне	200-50	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	0,078	29,62	0,41						
331,39		Крокеты "Детские" запеченные под соусом сметанным	95	15,34	24,23	5,12	204,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	0,85	23,43	1,46						
332,02		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	204,11	0,13	0,12		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	0,01	8,47	0,086						
575,01		Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	0,02	5,24	0,87						
5,10		Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	0,017	32,9	1,33						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																											
			28,41	34,27	108,25	780,8	0,65	0,44	25,29	0,05	0,11	165,7	435,6	0,959	0,039	21,6	0,23	0,23	95,4	3,66							
			29,8	38,8	113,2	849,1	0,66	0,48	30,83	0,11	0,11	231,5	484,5	0,969	0,078	227,8	0,2	0,2	109,3	3,9							
Подзавтрак																											
695,31		Мучное кушарное изделие / Ватрушка с творожной начинкой	100	12,80	7,60	40,50	280,5	0,09	0,12	0,14	0,065	0,10	70,55	105,39	0,013	0,030	131,82	0,10	0,013	14,1	0,70						
407,00		Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,020	0,100	4,80	0,00	0	14,00	28,70	0,078	0,200	202,00	0	0,078	10,00	0,24						
Итого за Подзавтрак																											
			13,0	7,9	62,7	366,9	0,11	0,22	4,94	0,07	0,10	84,55	134,09	0,091	0,23	333,82	0,100	0,23	24,10	0,94							
Ужин																											
11,02		Отварная порционно	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	0,4	0	0	3,4	0	0,034	0,006	2,8	0,0	0,034	2,8	0,00						
267,73		Ромштекс "Школьный" запеченный под овощами	90	17,6	13,12	1,49	225,96	0,017	0,11	1,6	0,3	0	17,22	132,58	0	0,06	21,75	0,013	0	24,46	1,73						
21,00		Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0,00	0,04	0,04	14,94	79,38	0,19	0,058	38,95	0,055	0,19	27,89	0,59						
430,06		Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	2,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0,07	0,6	4,4	0,87						
5,01		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	0,010	0,73	0,0	0,44						
Итого за Ужин																											
			54,740	61,190	325,040	2195,38	1,167	1,170	50,360	0,56	0,412	678,680	1050,12	3,16	0,41	1758,69	0,8	0,41	226,0	9,7							
Итого за день																											
			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,00	0,30	250	12,00							
% от суточной нормы																											
			71,1%	97,5%	99,0%	98,4%	97,0%	84,0%	84,0%	80%	41,0%	92,0%	95,0%	105,0%	138%	160,0%	81,5%	90,4%	81,5%	90,4%	81,5%						

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3.7.4.3590-20

вторник

Неделя: **I**

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9															10	11	12	13
Завтрак																										
3.03	Гастропопона / Сыр порционно	15	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,50	0,10							
71,14	Капша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,5	0,080	0,018	87,26	0,200	8,92	0,70							
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,0	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,0300	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,9	0,09	14,0	0,12							
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,002	0,00	0,66							
Итого за завтрак			27,52	19,10	92,58	691,14	0,39	0,46	4,50	0,202	0,04	410,5	309,5	0,300	0,28	362,56	0,3	26,4	1,6							
<i>Итого завтрак (зимний период)</i>			27,52	19,1	92,6	691,1	0,4	0,5	4,5	0,20	0,04	410,5	309,5	0,3	0,3	362,6	0,3	26,4	1,6							
Обед (полноценный рацион питания)																										
53,25	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик"	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28							
40,09 3,П	<i>Салат "Фасоль" заправленный растительным маслом</i>	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,80							
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,000	0,000	30,66	0,000	17,7	0,66							
239,43	Терфени из рыбы тушеные в соусе ополном	90	11,12	7,11	15,22	129,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75							
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19							
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,450	0	3,0	0,66							
5,10	Хлеб ржанко-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			18,61	23,8	99,2	674,28	0,46	0,36	18,06	0,12	0,05	290,91	529,06	0,15	0,02	149,75	0,554	154,11	5,87							
<i>Итого обед (зимний период)</i>			20,3	26,07	108,9	738,7	0,5	0,4	19,2	0,17	0,05	360,3	562,9	0,2	0,038	149,0	0,56	173,4	6,7							
Полдник																										
432,28	Мучное кушарное изделие/Эпчочмак (гагарское национальное блюдо)	100	8,04	5,88	35,50	230,25	0,10	0,04	4,7	0,041	0,02	16,2	55,71	0,02489	0,01425	28,69	0,003	12,87	0,81							
409,13	Компот из яблок и ягод (слюкка)	200	1,00	0,00	20,20	79,8	0,02	0,1	4,8	0	0	14,00	28,70	0,00936	0,04	3,79	0	12,10	0,12							
Итого за Полдник			9,0	5,9	55,7	310,0	0,12	0,14	9,5	0,041	0,02	30,2	84,41	0,03	0,05425	32,48	0,003	24,97	0,93							
Ужин																										
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,017	0,05	18,10	0	13,00	0,30							
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	50	1,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,024	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19							
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08							
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,00	6,5	0,0	0	0,44							
Итого за Ужин			16,1	8,9	53,9	371,0	0,2	0,5	8,7	0,1	1,8	147,6	190,6	0,8	0,1	52,9	0,2	31,0	1,0							
Итого в день			74,45	54,90	289,9	1883,8	1,14	1,21	26,14	0,31	1,93	563,41	1152,95	2,55	0,44	373,4	0,81	237,42	11,13							
с учетом нормы			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,0	250,0	12,0							
% от суточной нормы			90,7%	96,5%	97,0%	97,2%	95,0%	96,0%	44,0%	45%	193%	81,0%	105,0%	85,0%	146,0%	33,9%	81%	95,0%	92,8%							

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

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

Неделя: 1 среда

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Возраст:						осенне-весенний							7-11 лет						
			Б	Ж	У	6	7		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
28.01	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
223.23	Фрукт порционно / Яблоко 1шт.	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0,0	0,00	1,70	0	5,00	0,12			
375.01	Запеканка творожная с соусом молочным (сладкая)	170	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15			
0.09	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87			
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,002	0,00	0,66			
	Итого за завтрак		24,5	31,6	116,1	665,5	0,23	0,33	15,00	0,07	0,47	209,05	296,48	0,1414	0,0512	293,97	0,00130	43,74	2,80			
	Обед (полноценный рацион питания)																					
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29			
7 * 3П	Салат "Витаминный" (капустя консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65			
96.35	Рассольник "Домашний" с крупной перловой со сметаной	200/10	1,71	5,900	12,64	107,38	0,06	0,04	5,7	0,45	0,00	29,74	60,65	-	-	-	-	-	-			
291.33	Плов с пшеницей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,003	58,07	0,042	19,02	0,78			
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	52,25	1,96			
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	10,0	0,24			
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		19,910	21,810	105,100	672,3	0,42	0,32	34,10	0,38	0,0	120,83	402,33	0,4154	0,960	436,74	0,07	32,9	1,33			
	Итого за обед (взвешивать)		21,8	24,3	112,9	705,2	0,5	0,4	37,1	0,38	0,00	150,2	445,6	0,4	1,0	487,8	0,1	131,0	4,77			
	Подзаказ																					
8.65	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста/ Слоика с фруктовой начинкой (яблоко)	100	4,25	13,32	30,72	250,36	0,06	0,04	0,0	0,01	0	12,50	38,30	0,01	0,002	14,71	0,072	6,55	0,51			
420.12	Напиток из яблок и лимона	200	0,06	0,04	13,17	51,3	0	0	1,2	0	0	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0,0	0,36	0,30			
	Итого за Подзаказ		4,31	13,36	43,89	301,66	0,06	0,04	1,2	0,01	0,0	14,3	39,0	0,07	0,032	27,7	0,072	6,9	0,81			
	Узник																					
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,0	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10			
279.35	Тедгели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,039	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	23,63	1,87			
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,03	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	8,47	0,09			
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0,00	0,00	0	0,0	0	0,4	0	0	0,25	71,15	0	0	0,006			
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44			
	Итого за Узник		24,3	24,1	87	648,7	0,34	0,23	1,31	0,08	0,04	130,17	278,69	0,76	0,33	204,17	0,14	35,60	2,50			
	Итого за день		65,6	74,4	295,9	2081,3	1,2	0,9	48,5	0,50	0,51	508,9	1140,6	2,15	1,38	879,0	0,29	274,7	12,4			
	суточная норма		77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0			
	% от суточной нормы		85,2%	94,2%	94,3%	97,0%	99,0%	65,0%	81,0%	72%	51,0%	64,0%	104,0%	72,0%	46,0%	80,0%	29%	109,9%	103%			

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рашион: Образовательные учреждения

Неделя: I четверг

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пшеничные вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг/мкг)									
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
			4	5	6	7	8	9															10	11	12	13	14	15	16
Завтрак																													
51,28	Салат "Помидорка" из моркови с сыром	60	4,03	7,45	2,89	94,84	0,02	0,074	2,2	0,0080	0,014	14,3	98,16	23,100	0,04	97,20	0,002	21,21	0,44										
*1,63 П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	23,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0,00	15,00	10,2	0,06	0,02	86,46	0,0	6,6	0,75										
302,00	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	-	1,90	71,600	-	92,30	128,00	-	-	-	-	26,70	1,30										
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0,00	0,0	14,0	28,70	0,1	0,2	202,00	0,0	10,0	0,24										
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,002	0,00	0,66										
Итого за завтрак			21,31	21,76	91,73	643,96	0,28	0,32	12,1	0,017	0,02	79,7	283,54	23,27	0,25	484,84	0,100	74,04	2,14										
Итого за завтрак (зимний период)			21,4	21,9	97,3	609,5	0,3	0,3	12,0	0,01	0,02	80,4	195,6	0,2	0,3	474,1	0,1	59,4	2,5										
Обед (полноценный рацион питания)																													
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52										
66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,2	0,03	22,44	0,80										
33,10	Выпечка "Детские" тушеные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70										
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98										
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66										
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20										
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33										
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,74	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,5	0,420	155,1	5,79										
Полдник																													
738,36	Мучное кушарное изделие/ Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	9,29	5,71	38,00	242,81	0,10	0,17	0,08	0,0056	0,66	50,21	98,0	0,02	0,0268	13,79	0,061	18,12	0,57										
519,02	Напиток фруктовый (сок/вода)	200	0,05	0,01	14,97	56,43	0	0	1,4	0,03	0,0	0,03	0,0	0,0	0,01	8,45	0,0	0,0	0,05										
Итого за Полдник			9,34	5,72	52,97	299,2	0,10	0,17	1,5	0,04	0,66	50,24	98,00	0,02	0,04	22,24	0,0610	18,12	0,62										
Ужин																													
0,05	Закуска овощная	30	0,54	1,03	1,48	17,39	0,001	0,01	1,4	0,002	0	17,16	10,15	0,013	0,009	0,05	0,03	5,55	0,2										
288,38	Птица, порционная запеченая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,01	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3										
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,030	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,01	12,0	0,40										
408,03	Отвар из шиповника	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,0	0	6,30	1,70	0,00	0,0	5,45	0,0	1,7	0,35										
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0,0	10,0	32,5	0,73	0,030	6,5	0,010	0,0	0,44										
Итого за Ужин			26,2	21,2	84,2	612,6	0,4	0,2	13,3	0,5	0,0	66,4	349,5	0,8	0,1	52,3	0,1	34,1	2,7										
Итого за день			89,0	69,5	341,3	2335,1	1,4	1,0	53,0	0,7	0,8	381,6	1013,6	1,1	0,8	394,7	0,7	249,6	11,5										
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0										
% от суточной нормы			115,6%	98,0%	101,9%	99,4%	116,0%	68,0%	88,0%	97%	75%	85,0%	92,0%	36,0%	27,9%	36,0%	67%	99,8%	95,4%										

Неделя 1 **ПИТАНИЕ** осеппе-весенний 7-11 лет

№ 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	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe			
			4	5	4	5	6	6															7	8	9
Завтрак																									
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	0,0	1,70	0,0	0,0	5,00	0,12				
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,12	0,07	187,76	124,50	0,025	0,02	0,025	83,48	0,09	0,09	26,14	0,41				
66271,00	Молоко /ли/ Кисломолоочный напиток	200	5,4	5,00	21,60	158,00	0,0	0,00	1,8	0,0400	0,1	242,00	188,00	0,03	0,0	0,03	204,00	0,0	0,0	30,0	0,20				
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	0,003	78,60	0,002	0,002	0,00	0,66				
Итого за завтрак																									
		21,10	41,88	76,90	683,80	0,23	0,40	17,08	0,02	1,8	368,3	424,8	0,66	0,03	0,66	811,9	0,285	0,285	60,60	3,31					
Обед (полноценный рацион питания)																									
4,19	Салат "Сольмишко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,0271	0	22,8	21,60	0,00	0,04	0,04	10,30	0,020	0,020	14,70	0,59				
20,14 * 3П	Салат из свежих заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,73	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	24,66	0,00	0,40	0,40	18,50	0,010	0,010	72,58	0,80				
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,019	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	0,024	22,50	0,049	0,049	18,26	0,75				
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	0,0018	74,20	0,033	0,033	61,6	2,93				
407,90	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0,00	0,0	14,0	28,70	0,1	0,2	0,2	202,00	0,0	0,0	10,0	0,24				
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	0,00	17,1	0,00	0,00	32,9	1,33				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																									
		31,30	26,81	109,20	735,85	0,93	0,75	37,91	0,066	0,09	190,8	458,40	0,13	0,07	0,13	129,19	0,102	0,102	122,36	6,82					
Итого за обед (полный период)																									
		32,2	28,4	114,3	773,3	0,9	0,7	36,6	0,05	0,09	189,9	461,5	0,1	0,4	0,1	137,4	0,1	0,1	120,2	7,0					
Полдник																									
401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,091	0,0216	0,0216	9,91	0,031	0,031	10,76	0,08				
66270,00	Кисломолоочный напиток/ Сметок	150	5,40	5,0	21,60	158,0	0,00	0,00	1,80	0,04	0,05	24,20	188,0	0,03	0,003	0,003	204,0	0,0135	0,0135	30,0	0,2				
Итого за Полдник																									
		12,08	8,36	67,66	401,7	0,11	0,04	1,80	0,07	0,12	255,39	194,23	0,12	0,0246	0,0246	213,91	0,04	0,04	40,76	0,28					
Ужин																									
83,34	Ябло отварное с огурцом	20/20	2,55	2,30	0,52	33,60	0,02	0,09	1,4	0,05	0,004	14,77	3,80	0,014	0,064	0,064	5,60	0,004	0,004	5,22	0,05				
455,22	Голубцы ленивые "Любительские"	180	17,77	11,63	20,78	257,8	0,1	0,2	24,71	0,03	0,0011	63,84	216,44	0,13	0,49	0,49	216,82	0,13	0,13	45,43	3,04				
331,03	Суп сметанно-томатный	30	0,44	1,52	2,05	23,96	0,01	0,01	0,92	0,23	0	6,61	0,73	0,0085	0,78	26,82	0,0059	0,0059	2,34	0,1					
349,10	Компот из свежих сухофруктов витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	0	3,0	0,66					
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	0,0	6,5	0,0	0,0	0,44	0,4				
Итого за Ужин																									
		24,8	15,9	67,0	509,6	0,2	0,3	28,3	0,3	0,0	117,8	261,2	0,9	1,3	256,2	0,1	56,0	0,1	56,0	4,3					
Итого в день																									
		82,6	59,8	277,8	1913,0	1,4	1,6	82,2	0,5	2,0	691,6	1086,4	1,8	1,5	689,5	0,6	245,6	0,6	245,6	13,0					
суточная норма																									
		77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250	1,0	250	12,00					
% от суточной нормы																									
		107,0%	95,7%	92,9%	96,4%	115,0%	113,0%	137,0%	67%	202,0%	93,0%	99,0%	60,0%	49,0%	63,0%	58%	98,3%	58%	98,3%	108%					

ПРИМЕЧАНИЕ: * - замечена на зимний период.
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Район: Образовательные учреждения
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 лет
 Подпись: 2
 Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe								
1	2	5	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Завтрак																											
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,50	0,00	0	15,00	10,20	0,06	0,02	86,46	0,0	6,60	0,75								
223,24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладкая)	230	25,6	36	80,7	507,5	0,08	0,35	2,62	0,09	0,00	204,0	25,4	0,000	0,00	297,6	0,010	39,4	1,35								
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,050	0,03	120,40	90,0	0,2	0,25	187,9	0,1	14,00	0,12								
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,002	0,00	0,66								
	Итого за завтрак		35,2	39,9	140,4	807,5	0,08	0,21	3,93	0,06	0,46	166,24	125,57	0,76	0,42	522,11	0,11	24,59	0,93								
Обед (полноценный рацион питания)																											
58,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	60	0,54	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,95	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29								
47,01 3 П*	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой) заправленный растительным маслом	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	26,85	16,35	0,00	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64								
66236,09	Луп-ляшка домашняя	200	4,12	3,27	18,99	123,58	0,06	0,06	0,95	0,01	0	23,12	49,43					8,73	0,72								
267,71	Шницель "Тоточка", запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0,00	0,06	20,00	0,130	25,23	1,68								
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09								
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24								
5,10	Хлеб ржаной-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33								
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		27,9	18,4	101,2	731,1	0,5	1,6	52,5	0,5	0,8	118,9	439,1	0,4	1,1	635,8	0,1	90,1	8,0								
	Итого за Обед (зимний период)		28,6	23,8	107,5	808,9	0,5	1,6	51,5	0,2	0,8	132,9	446,5	0,4	0,9	623,5	0,1	88,9	8,3								
Полдник																											
456,31	Мучное кушарное изделие/ Пирожок печеный с масл-овощной начинкой	100	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0,13	14,3	40,57	0,40	0,22	14,71	0,05	8,51	0,58								
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	13,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0,00	5,24	0,87								
	Итого за полдник		4,4	11,2	60,5	345,6	0,13	0,05	2,3	0,0	0,13	22,3	50,4	0,5	0,2	46,5	0,05	13,8	1,45								
Ужин																											
0,05	Салат "Молодость", заправленный растительным маслом	60	1,10	2,07	5,0	35,1	0,02	0,03	0,28	0,04	0,0	34,8	20,6	0,26	0,19	10,9	0,05	11,26	0,65								
392,31	Пельмени: отварные под сметанным соусом	150/20	0,36	4,5	0,47	44,1	0,0	0,02	0,12	0,06	0,01	14,59	9,23	0,26	0,06	17,45	0,058	1,16	0,06								
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,0	20,7	78,2	0,00	0	2,5	0	0	4,0	5,3	0	0,00	0,45	0	1,7	0,15								
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,23	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,01	0	0,44								
	Итого за Ужин		5,3	7,0	48,5	274,8	0,08	0,07	4,00	0,10	0,01	65,58	65,64	1,25	0,25	35,30	0,118	14,12	1,30								
	Итого в день		63,5	42,4	319,4	1820,0	0,8	2,0	62,7	0,6	1,4	370,9	680,7	2,9	2,0	1237,7	0,4	142,5	11,7								
	сущность нормы		77,0	79,0	355,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	5	3,00	1100	1,0	250	12,00								
	% от суточной нормы		83,0%	94,0%	95,0%	97,0%	64,0%	139,0%	105,0%	91,0%	14,0%	93,7%	62,0%	97,0%	67,0%	113,0%	40,7%	57,0%	97,1%								

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Район: Образовательные учреждения

Итого: 2 средн. Весна: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б			Ж				У	В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe						
			4	5	6	7	8	9																10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный	2	3							8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
3.01	Гаспаропия / Сыр порциопно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,05	0,07	0,01	0,00	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10								
786,04	Мучное кулинарное изделие / Блудочка творожная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,10	0,09	0,10	0,014	0,03	0,03	38,64	79,3	0,06	0,05	87,04	0,02	11,04	0,60								
2,55	Каша молочная заправка с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,07	0,012	0,07	0,07	187,76	124,50	0,025	0,02	83,48	0,090	26,14	0,41								
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	0	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08								
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,002	0,00	0,66								
Итого за Завтрак			20,72	20,90	107,89	695,55	0,28	0,37	1,61	0,05	0,10	0,10	0,10	350,14	309,01	0,09	0,06	187,36	0,11	55,63	2,59								
Обед (пошаговый рацион питания)																													
50,08	Салат из овощей с сыром, заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	0,00	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,50	0,02	13,94	0,85								
124,26	Суп овощной "Летний" на бульоне	200	4,98	7,69	9,5	124,60	0,2	0,18	8,39	0,120	0	0	0	22,3	71,48	0,043	0,570	30,66	0,000	17,7	0,66								
288,58	Птица порционная запеченая	90	13,89	12,57	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0,03	0,05	0,02	18,71	125,6	0,0	0,01	31,0	0,02	18,71	0,88								
530,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,05	0,05	0,02	66,51	161,05	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98								
575,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87								
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33								
Итого за Обед (пошаговый рацион питания)			36,6	24,1	99,9	844,8	0,63	0,4	9,0	0,6	0,1	0,1	0,1	201,2	488,5	0,2	0,1	142,7	0,2	108,3	5,8								
Подзник																													
225,16	Сырники творожные	100	15,1	15,5	42,2	367,7	0,10	0,28	0,4	0,09	0,11	0,11	0,11	127,8	216,05	0,10	0,30	112,41	0,10	23,4	1,24								
420,05	Напиток из яблок	200	0,1	0	15,7	59,3	0,018	0,012	1,8	0,002	0	0	0	10,8	1,7	0,0	0,04	9,99	0,0	5,8	1,60								
Итого за Подзник			15,2	15,5	58	427	0,12	0,29	2,24	0,09	0,11	0,11	0,11	138,60	217,75	0,10	0,34	122,40	0,100	29,22	2,84								
Ужин																													
20,02	Помидор натуральной порциопно	20	0,22	0,04	0,76	4,6	0,01	0,01	5	0,002	0,0	0,0	0,0	2,8	0,5	0,004	0,08	58	0,4	4	0,18								
660,57,05,37	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,022	0,01	0	0,00	0	0	0	8,20	17,4	0,0000	0,0000	0,2	0	3,0	0,20								
267,66	Крокеты с картофельным пюре под соусом сметано-томатным	90	13,87	10,23	4,9	194,11	0,13	0,12	2,19	0,0015	0,07	0,07	0,07	25,52	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46								
43,1	Рату овощное с томатом	150	2,63	2,8	15,04	97,58	0,1	0,08	35,72	0,018	0	0	0	46,12	67,06	0,052	0,16	388,82	0,02	30,7	1,09								
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24								
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	6,5	0,010	0,0	0,44								
Итого за Ужин			20,72	13,73	67,19	500,18	0,32	0,35	48,81	0,02	0,07	0,07	0,07	98,44	240,58	1,71	0,46	683,87	0,50	68,13	3,41								
Итого за день (зимний период)			22,2	16,0	80,2	574,5	0,3	0,5	43,8	0,0	0,1	0,1	0,1	103,8	237,5	1,7	0,4	626,0	0,7	67,1	3,4								
Итого в день			93,8	74,1	309,6	2312,6	1,3	1,4	61,6	0,8	0,3	0,3	0,3	168,4	1255,8	2,1	1,0	1136,3	0,9	261,3	14,5								
Итого в день			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00								
% от суточной нормы			122,0%	94,0%	92,0%	98,0%	112,0%	101,0%	105,0%	111,0%	35,0%	35,0%	35,0%	70,0%	114,0%	70,0%	32,0%	105,0%	89,0%	104,5%	120,7%								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Район: Образовательные учреждения

четверг

Неделя: 2

Сезон: осень-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

7-11 лет

№ рецеп.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
			Б		Ж		У			7	А			D			Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
			4	5	6	8	9	10			11	12	13	14	15	16								
Завтрак младшей																								
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,0	0,02	10,0	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,0	1,7	0,0	0,0	5,00	0,12		
302,00	Каши вязкая молочная из пшена и риса	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	-	1,90	71,60	-	-	-	92,30	128,00	-	-	-	-	-	26,70	1,30		
318	Овощи тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,60	0,05	0,06	8,15	0,010	0	0,00	0	42,1	51,56	0,00	0,00	251,50	0,00	0,00	20,96	0,58		
303,16	Софлейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	0,05	120,40	90,0	0,2	0,2	0,3	187,85	0,1	0,1	14,00	0,12		
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	0	0	10,00	0,24		
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,002	0,00	0,00	0,66			
Итого за завтрак																								
	Обед (полноценный рацион питания)		24,7	23,5	101,3	693,8	0,36	0,350	2,3	0,2	0,2	0,2	161,4	314,1	0,5	0,4	361,0	0,2	0,2	46,1	2,5			
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти", заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,02	0	0,00	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	0,0	22,6	0,60		
7 * 3П	Салат "Витаминный" (капусты консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,0	0,0	7,6	0,7			
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,10	4,16	19,10	156,3	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	0,22	22,4	42,97	0,023	0,046	7,50	0,020	0,003	13,67	0,66			
436,98	Картофель, тушеный с мясными делициями	230	11,74	13,60	51,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	0,003	46,67	1,79			
519,01	Компот из фруктовой яблочной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	0,0	1,7	0,15			
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	0,00	32,9	1,33			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																								
	Итого за Обед (зачисленный период)		21,1	27,3	93,9	733,6	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	0,03	102,9	309,0	0,1	0,6	201,7	0,0	0,0	98,2	4,4			
401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	0,07	13,39	6,23	0,09	0,02	9,91	0,03	0,03	10,76	0,08			
66270,00	Кислое молоко / Сметана	150	5,4	5,0	21,6	138,0	0,00	0,00	1,8	0,0	0,05	0,05	242,0	188,00	0,0	0,0	204	0,0	0,0	30,0	0,20			
Итого за Подзавтрак																								
	Ужин		12,1	8,4	67,7	401,7	0,1	0,0	1,8	0,1	0,1	0,1	235,4	194,2	0,1	0,0	213,9	0,0	0,0	40,8	0,5			
11,02	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	0,4	0	0	0	3,4	0	0,0	0,01	2,8	0,0	0,0	2,8	0,00			
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,20	0,10	4,69	0,00	0	0	51,61	215,19	0,10	0,1	58,07	0,04	0,04	52,25	1,96			
349,10	Компот из свежих сухофруктов С-	200	0,22	0	19,44	76,8	0	0	0,2	0	0	0	22,60	7,7	0	0	0,45	0,00	0,00	3,0	0,66			
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0,0	0	0,44			
Итого за Ужин																								
	Итого в день		20,2	17,4	92,5	604,1	0,3	0,1	6,4	0,0	0,0	0,0	67,6	255,4	0,9	0,1	67,8	0,1	0,1	58,1	3,1			
Итого за день																								
	суточная норма		77,3	75,4	328,5	2358,4	1,3	0,9	38,6	0,5	0,4	0,4	614,2	1050,5	1,6	1,2	805,5	0,4	0,4	258,1	10,2			
% от суточной нормы																								
			100,0%	95,0%	98,0%	100,0%	109,0%	66,0%	64,0%	71,0%	35,0%	96,0%	64,8%	96,0%	54,0%	38,4%	73,0%	38,0%	38,0%	103,3%	85,4%			

ПРИМЕЧАНИЕ: * замедна на зимний период.
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
Рацион: Образовательные учреждения

ПИТАНИЕ

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

Возраст:

№ рец.	Прочем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	С	А		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg
1	2	5	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак молочный																				
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	54,00	25,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30	
182,00	Каша кукурузная	200	7,44	4,65	16,20	136,4	-	-	21,50	-	-	40,00	-	-	-	-	-	60,00	1,70	
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,00001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,85	0	4,4	0,87	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	135,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,002	0,00	0,66	
Итого за Завтрак																				
			17,0	9,00	55,52	371,03	0,17	0,49	8,59	0,07	1,8	147,6	191,1	1,4	0,1	60,7	0,2	34,5	1,80	
Обед (полноценный рацион питания)																				
72,22	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52	
96,35	Рассольник "Домашний" с крупной перловой со сметаной	200/10	1,7	5,90	12,64	107,38	0,06	0,04	5,70	0,450	0,00	29,74	60,65	-	-	-	0,03	19,02	0,78	
267,89	Котлета куриная, запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89	
1,39	Капуста тушеная белокочанная /Али/ Цветная капуста отварная	150	4,14	6,22	12,10	100,90	0,08	0,09	95,35	0,96	0	111,48	76,88	0,00	0,00	0,00	0,0	39,08	1,45	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,70	0,00	0,00	8,05	9,78	0,10	0,20	31,77	0,00	5,24	0,87	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,35	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																				
			28,79	30,13	123,45	864,36	0,54	0,37	16,02	0,18	0,3	117,0	523,4	1,2	0,4	276,6	0,3	107,7	3,7	
Полдник																				
8	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста / Слойка с творожной начинкой	100	17,8	18,0	48,7	415,8	0,10	0,45	0,00	0,01	0	78,20	64,70	0,01	0,02	36,95	0,072	14,11	0,87	
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,1	0,04	13,17	51	0	0,00	1,21	0,00	0,0	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0	0,4	0,30	
Итого за Полдник																				
			17,86	18,04	61,87	467,13	0,1	0,45	1,2	0,01	0,00	80,0	65,4	0,1	0,1	49,9	0,072	14,47	1,17	
Ужин																				
5,01	Гарниrohия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10	
275,07	Котлеты рыбные паровые, запеченные под сметано-луковым соусом	90	11,95	9,5	20,22	200,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	5,25	9,25	22,02	158,76	0,16	0,13	25,91	0,06	0,05	45,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19	
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,00	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44	
Итого за Ужин																				
			21,3	22,1	85,1	566,8	0,2	0,2	29,0	0,1	3,5	151,4	192,4	0,9	0,1	122,1	0,2	48,3	1,9	
Итого за день																				
			87,2	80,2	359,0	2359,9	1,0	1,5	54,6	0,3	5,6	496,0	972,1	3,6	0,6	509,3	1,0	205,0	8,5	
суточная норма																				
			77,0	79,0	355,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00	
% от суточной нормы																				
			113,2%	101,5%	101,2%	99,6%	85,8%	105,0%	90,95%	49,87%	58,0%	65,0%	88,38%	120,6%	21,0%	46,3%	95,5%	82,0%	70,8%	