

Согласовано:  
ИО Директор  
МБОУ «Глуховская Средняя  
Общественная Школа»

Калмыкова Н.М.



Утверждено:  
Председатель кооператива  
СПСК «БизнесЦентр»



Н.И. Фоминова

**Перспективное меню на 2024-2025 год  
(осенне – зимний период)**

**В Муниципальном Бюджетном Образовательном Учреждении «Глуховская  
Средняя Образовательная Школа» Алексеевского городского округа  
для обучающихся с 7 до 11 лет  
(предоставление горячих завтраков и обедов)**



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_ /

## Перспективное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для ОГБОУ МБОУ Алексеевского, Чернянского районов на 2024 год

Рацион: Школа  
 ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на весенний период  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: с 7-11 лет; 12 и старше  
 Неделя: 1  
 понедельник

№ 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</b>																				
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	70	18,16	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18			
291	Плов с птицей	220	48,51	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220			
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87			
<b>Итого за Завтрак</b>																				
		520	73,00	22,60	24,21	69,49	586,33	0,78	0,76	10,27	0,42	59,55	311,89	0,09	0,00	68,47	3,81			
% от суточной нормы			25,11%	26,32%	18,14%	21,56%	55,50%	47,25%	14,67%	47,00%	6,58%	5,0%	25,99%	0,64%	2,00%	22,82%	21,2%			
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
* 56	Салат из свежей капусты "Молодость"/кашанная капуста/	100	10,44	1,50	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			
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,76	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03			
266	Бифштекс рубленый "Детский"	90	49,14	16,68	23,28	4,29	293,00	0,20	0,24	0,48	0,05	54,5	200,1	2,56	2,560	27,5	2,17			
171	Каша гречневая, рассыпчатая с маслом	180	14,16	7,88	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	200	4,90	0,06	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220			
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
		890	94,00	36,51	38,1	118	962,3	0,8	0,6	32,9	0,12	7,52	703,5	6,778	2,583	240,7	9,78			
% от суточной нормы			40,56%	41,44%	30,91%	35,39%	57,98%	36,17%	47,03%	13,28%	62,65%	21,0%	58,62%	48,41%	2582,62%	80,25%	54,3%			
<b>Полдник</b>																				
Итого за Полдник																				
		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
% от суточной нормы			0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,0%			
<b>Итого в день</b>																				
		1410	167,00	59,11	62,3	187,9	1548,6	1,59	1,33	43,2	0,54	311,8	1015,3	6,87	2,585	309,21	13,59			
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00			
% от суточной нормы			65,68%	67,8%	49,1%	56,9%	113,5%	83,4%	61,7%	60%	69%	26,0%	84,6%	49,0%	2585%	103,1%	75%			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

Неделя: 1

вторник

Сезон:

осенне-зимний

Возраст: с 7-11 лет; 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			4,00	1,36	1,75	12,02	13,53	29,65													0,24
1	2	3						7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
<b>Завтрак</b>																					
86	Соус сметанный	35	6,53	1,36	1,75	12,02	65,82	0,01	0,01	0,10	0,01	0,03	0,03	9,85	7,94	0,08	2,21	1,84	0,10		
222	Пудинг творожный	160	48,55	14,04	13,53	29,65	296,60	0,24	0,38	0,88	0,20	1,28	203,25	390,21	1,12	0,02	88,36	2,38			
377	Чай с лимоном	200	3,81	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			
338	Фрукт порционно	115	14,11	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	1,0	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20			
ГР	Молоко "Авличка"	200	5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>710</b>	<b>73,00</b>	<b>22,76</b>	<b>22,24</b>	<b>68,39</b>	<b>636,98</b>	<b>0,37</b>	<b>0,72</b>	<b>16,48</b>	<b>0,30</b>	<b>1,86</b>	<b>477,15</b>	<b>598,93</b>	<b>2,05</b>	<b>2,25</b>	<b>132,44</b>	<b>5,67</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>25,29%</b>	<b>24,17%</b>	<b>17,86%</b>	<b>23,42%</b>	<b>26,29%</b>	<b>45,25%</b>	<b>23,54%</b>	<b>32,78%</b>	<b>15,52%</b>	<b>39,8%</b>	<b>49,91%</b>	<b>14,62%</b>	<b>22,49,00%</b>	<b>44,15%</b>	<b>31,5%</b>				
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	70	17,37	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,95	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37			
293	Птица запеченная	110	44,30	23,24	13,28	0,21	213,32	0,11	0,23	0,03	0	0	23,8	1,95	0	0	20,87	2,26			
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	12,58	4,44	6,44	44,01	251,82	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71			
699	Напиток лимонный	200	5,20	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60			
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78			
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220			
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>880</b>	<b>94,00</b>	<b>44,64</b>	<b>31,5</b>	<b>116,1</b>	<b>926,7</b>	<b>0,52</b>	<b>0,39</b>	<b>19,7</b>	<b>0,05</b>	<b>3,33</b>	<b>126,8</b>	<b>281,07</b>	<b>1,3</b>	<b>0,005</b>	<b>101</b>	<b>6,12</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>49,60%</b>	<b>34,26%</b>	<b>30,30%</b>	<b>34,07%</b>	<b>37,36%</b>	<b>24,31%</b>	<b>28,17%</b>	<b>5,67%</b>	<b>27,75%</b>	<b>10,6%</b>	<b>23,42%</b>	<b>9,09%</b>	<b>5,00%</b>	<b>33,66%</b>	<b>34,0%</b>				
<b>Полдник</b>																					
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>		
<b>Итого в день</b>		<b>1590</b>	<b>167,00</b>	<b>67,40</b>	<b>53,8</b>	<b>184,5</b>	<b>1563,6</b>	<b>0,89</b>	<b>1,11</b>	<b>36</b>	<b>0,35</b>	<b>5</b>	<b>603,9</b>	<b>880,0</b>	<b>3,3</b>	<b>2,254</b>	<b>233,43</b>	<b>11,79</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>18,00</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>74,89%</b>	<b>58,4%</b>	<b>48,2%</b>	<b>57,5%</b>	<b>63,6%</b>	<b>69,6%</b>	<b>51,7%</b>	<b>38%</b>	<b>43,3%</b>	<b>50,3%</b>	<b>73,3%</b>	<b>23,7%</b>	<b>225,4%</b>	<b>77,8%</b>	<b>65%</b>				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

возраст: с 7-11 лет, 12 и старше

№ рец.	Грием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
			4,00	3,60	6,00	54,00	288,00	0,070		0,160	0,19	0,02											
1	2	3	4,00	3,60	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91					
<b>Завтрак</b>																							
ГР	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5	165	41,30	3,60	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91					
3	Бутерброд с маслом 30/8	38	10,92	6,45	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20					
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46	0	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87					
338	Фрукт порционно	135	16,97	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>538</b>	<b>73,00</b>	<b>11,81</b>	<b>13,8</b>	<b>89,1</b>	<b>607,2</b>	<b>0,15</b>	<b>0,21</b>	<b>23,09</b>	<b>0,06</b>	<b>1,62</b>	<b>40,24</b>	<b>180,88</b>	<b>0,887</b>	<b>0,024</b>	<b>36,2</b>	<b>6,18</b>					
<b>% от суточной нормы</b>			<b>13,12%</b>	<b>15,0%</b>	<b>23,3%</b>	<b>22,3%</b>	<b>10,7%</b>	<b>13,1%</b>	<b>3,4%</b>	<b>15,1%</b>	<b>6,3%</b>	<b>15,1%</b>	<b>24,0%</b>	<b>12,1%</b>	<b>34,3%</b>								
<b>*Итого за Завтрак (осенний период)</b>																							
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																							
71	Холодная закуска: Овощи порционно / помидор свежий	80	20,39	0,88	0,16	3,04	17,12	0,041	0,05	15	0,540	2,82	36,60	45,54	0,420	0,008	15,30	0,60					
100	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	9,97	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925					
259	Жаркое по-домашнему	220	53,43	15,69	16,51	28,06	323,63	0,24	0,22	34,43	0,060	0,36	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,61	0,22	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66					
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78					
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220					
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>820</b>	<b>94,00</b>	<b>24,10</b>	<b>20,86</b>	<b>99,88</b>	<b>683,69</b>	<b>0,47</b>	<b>0,39</b>	<b>86,89</b>	<b>1,19</b>	<b>7,18</b>	<b>149,36</b>	<b>429,67</b>	<b>5,73</b>	<b>0,01</b>	<b>107,35</b>	<b>6,84</b>					
<b>% от суточной нормы</b>			<b>26,78%</b>	<b>22,7%</b>	<b>26,1%</b>	<b>25,1%</b>	<b>33,5%</b>	<b>24,6%</b>	<b>12,4%</b>	<b>132,2%</b>	<b>59,8%</b>	<b>40,9%</b>	<b>35,8%</b>	<b>13,3%</b>	<b>35,8%</b>								
<b>Полдник</b>																							
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>					
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>					
<b>Итого в день</b>		<b>1358</b>	<b>167,00</b>	<b>35,91</b>	<b>34,7</b>	<b>189,0</b>	<b>1290,9</b>	<b>0,62</b>	<b>0,60</b>	<b>110</b>	<b>1,25</b>	<b>9</b>	<b>189,6</b>	<b>610,55</b>	<b>6,6</b>	<b>0,037</b>	<b>143,52</b>	<b>13,02</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>72,3%</b>					
<b>% от суточной нормы</b>			<b>39,80%</b>	<b>37,7%</b>	<b>49,3%</b>	<b>47,5%</b>	<b>44,2%</b>	<b>37,7%</b>	<b>15,8%</b>	<b>139%</b>	<b>73%</b>	<b>50,9%</b>	<b>47,3%</b>	<b>37%</b>	<b>47,8%</b>								





Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон: осенне-зимний

с 7-11 лет; 12 и старше

Неделя: 2

Возраст:

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б			Ж			У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe		
			4,00	5	6	4,00	5	6	4,00		5												6	
<b>Завтрак</b>																								
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	72	18,16	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18						
201	Плов с птицей	220	48,51	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54						
110	Хлеб пшеничный	30	2,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220	0,87						
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	15,22	62,46	0,01	2,90	0	0,06	9,78	8,05	0,02	0,000	5,24	0,87								
	Итого за завтрак	522	73,00	22,60	24,2	69,5	586	0,78	0,76	10,27	0,42	0,79	59,55	311,89	0,09	0,002	68,47	3,81						
	% от суточной нормы		25,11%	26,3%	18,1%	21,6%	47,3%	55,5%	47,0%	6,6%	2,0%	22,8%	21,2%											
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																								
66	Салат из свежей капусты "Молодость"/капустная калуста/	100	10,44	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						
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,76	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	48,63	1,03						
208	Котлета "Куриная" рубленая	90	49,14	13,72	5,22	9,14	138,42	0,081	0,07	0,22	0,001	0,067	12,63	84,58	1,053	0,036	14,62	1,70						
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,16	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26						
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	0,00	1,70	0,15						
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	69,16	0,08	0,04	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78							
110	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	0,008	0,001	0,000	0,220	0,87						
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	890	94,00	33,54	20,1	123,2	807,7	0,7	0,4	32,7	0,1	7,5	210,3	587,9	5,3	0,1	227,9	9,3						
	% от суточной нормы		37,27%	21,8%	14,4%	32,2%	29,7%	49,3%	25,9%	46,7%	8,4%	62,6%	17,5%	49,0%	37,8%	58,6%	76,0%	51,7%						
<b>Полдник</b>																								
	Итого за Полдник		0,000	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00						
	% от суточной нормы		0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%						
	Итого в день	1412	167,00	56,14	44,3	192,7	1394,0	1,47	1,17	42,9	0,50	8,31	269,9	899,8	5,36	0,061	296,32	13,12						
	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		62,38%	48,1%	50,3%	51,3%	104,8%	73,2%	61%	55%	69%	22,5%	75,0%	38,3%	61%	98,8%	73%							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон: осенне-зимний  
с 7-11 лет; 12 и старше

Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8	9													10
<b>Завтрак</b>																					
Гр	Стуковое молоко	15	6,00	0,00	7,60	34,00	0,01	0,01	0,16	0,01	0,01	0,03	51,16	36,50	0,16	0,00	5,66	0,03			
222	Пудинг творожный	160	48,55	13,53	29,65	296,60	0,24	0,38	0,88	0,20	1,28	203,25	390,21	1,12	0,02	88,36	2,38				
377	Чай с лимоном	200	3,81	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				
336	Фрукт порционно	115	14,64	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20				
Гр	Молоко "Авличка"	200	5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>690</b>	<b>73,00</b>	<b>22,40</b>	<b>20,49</b>	<b>63,97</b>	<b>0,37</b>	<b>0,72</b>	<b>16,54</b>	<b>0,30</b>	<b>1,86</b>	<b>518,46</b>	<b>627,49</b>	<b>2,13</b>	<b>0,04</b>	<b>136,26</b>	<b>5,60</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>24,89%</b>	<b>22,3%</b>	<b>16,7%</b>	<b>22,2%</b>	<b>26,3%</b>	<b>45,3%</b>	<b>23,6%</b>	<b>32,8%</b>	<b>15,5%</b>	<b>43,2%</b>	<b>52,3%</b>	<b>15,2%</b>	<b>41,0%</b>	<b>45,4%</b>	<b>31,1%</b>				
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец соевый	70	17,37	0,33	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,80	0,064	0,001	4,20	0,18				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,95	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37				
203	Птица запеченная	110	44,30	23,24	13,28	213,32	0,11	0,23	0,03	0	0	23,8	1,95	0	0	20,87	2,26				
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	12,58	4,44	44,01	251,82	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71				
604	Напиток лимонный	200	5,20	0,10	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60				
Гр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78				
Гр	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220				
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>880</b>	<b>94,00</b>	<b>44,64</b>	<b>31,5</b>	<b>926,7</b>	<b>0,52</b>	<b>0,39</b>	<b>19,7</b>	<b>0,05</b>	<b>3,330</b>	<b>126,78</b>	<b>281,1</b>	<b>1,27</b>	<b>0,01</b>	<b>100,99</b>	<b>6,12</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>49,60%</b>	<b>34,3%</b>	<b>30,3%</b>	<b>34,1%</b>	<b>37,4%</b>	<b>24,3%</b>	<b>28,2%</b>	<b>5,7%</b>	<b>27,8%</b>	<b>10,6%</b>	<b>23,4%</b>	<b>9,1%</b>	<b>5,0%</b>	<b>33,7%</b>	<b>34,0%</b>				
<b>Полдник</b>																					
<b>Итого за Полдник</b>																					
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1570</b>	<b>167,00</b>	<b>67,04</b>	<b>52,0</b>	<b>180,0</b>	<b>1,5318</b>	<b>0,89</b>	<b>36,3</b>	<b>0,35</b>	<b>5,19</b>	<b>645,2</b>	<b>908,6</b>	<b>3,40</b>	<b>0,046</b>	<b>237,25</b>	<b>11,72</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>74,49%</b>	<b>56,5%</b>	<b>47,0%</b>	<b>56,3%</b>	<b>63,6%</b>	<b>69,6%</b>	<b>51,8%</b>	<b>38%</b>	<b>43,3%</b>	<b>53,8%</b>	<b>75,7%</b>	<b>24,3%</b>	<b>46%</b>	<b>79,1%</b>	<b>65%</b>				



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа среда Неделя: 2 Возраст: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	Завтрак	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	23,87	7,30	12,50	54,30	358,90	0,14	0,18	3,35	0,037	1,3	147,60	0	0,000	57,80	1,30		
3	Булгурод с сыром 30/15	45	13,32	6,45	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	0	0	9,00	2,20		
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	0,02	0,000	5,24	0,87		
378	Фрукт порционно	120	32,00	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	0	0	9,00	2,20		
379	Фрукт порционно	565	73,00	15,51	20,33	89,39	678,11	0,22	0,23	26,25	0,08	1,76	187,7	0,08	0,00	81,04	6,57		
	Итого за завтрак		17,23%	22,1%	23,3%	24,9%	15,7%	14,4%	37,5%	8,6%	14,7%	15,6%	19,2%	0,6%	4,0%	27,0%	36,5%		
	% от суточной нормы																		
	Блюдо (полноценный рацион питания)																		
62	Салат из свеклы с маслом растительным /Икра кабачковая/	100	8,35	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	0,72	0,017	21,5	1,40		
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	9,97	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	0,250	0,001	18,200	0,925		
255	Рыбные биточки	100	45,76	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0,07	0,42	0,000	0	39,14	0,0	0,000	30,00	0,74		
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,71	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	0,359	0,001	39,67	1,43		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,61	0,22	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	0	0	3,0	0,66		
100	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	0,20	0,001	9,40	0,78		
100	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	0,008	0,001	0,000	0,220		
	Итого за блюдо (полноценный рацион питания)	900	94,00	21,27	23,10	114,43	763,22	0,47	0,38	48,66	0,70	5,94	200,88	2,53	0,02	121,72	6,15		
	% от суточной нормы		23,63%	25,1%	29,9%	27,7%	33,3%	24,0%	33,3%	69,5%	78,1%	49,5%	16,7%	18,1%	21,1%	40,6%	34,2%		
	Полдник																		
	Итого за Полдник	0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00		
	% от суточной нормы		0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%		
	Итого за вечер	1465	167,00	36,78	43,4	203,8	1431,3	0,69	0,61	74,9	0,78	7,70	388,5	659,4	2,61	0,025	202,76	12,72	
	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		40,87%	47,2%	53,2%	52,6%	49,0%	38,4%	48,0%	107,0%	87%	64,2%	32,4%	18,6%	25%	67,6%	71%		

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность притовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон: осенне-зимний

возраст: с 7-11 лет, 12 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
			Б	Ж	У															
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
<b>Завтрак</b>																				
1/1	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5	165	41,30	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91			
3	Бургер/брод с маслом 30/8	38	10,92	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20			
3/7	Чай с лимоном	200	3,81	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87			
3/8	Фрукт порционно	135	16,97	1,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20			
<b>Итого за завтрак</b>																				
		538	73,00	11,81	89,1	607,2	0,15	0,21	23,09	0,06	1,62	40,24	180,88	0,89	0,024	36,17	6,18			
<b>% от суточной нормы</b>																				
			13,12%	15,0%	23,3%	22,3%	10,7%	13,1%	33,0%	6,7%	13,5%	3,4%	15,1%	6,3%	24,0%	12,1%	34,3%			
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
7/4	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	27,90	3,33	2,66	42,66	0,100	0,67	20,66	0,002	2,5	47,00	53,83	0,500	0,003	31,00	0,83			
8/4	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	13,90	2,21	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			
7/9	Гедфели "Детские" с соусом 60/60	110	33,93	13,49	16,2	264,10	0,18	0,15	0,36	0,009	0,01	14,6	159,3	2,29	0,035	23,3	2,29			
7/3	Макаронные изделия отварные с маслом	180	8,77	6,84	4,12	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03			
3/5	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15			
1/1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78			
1/1	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220			
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>																				
		910	94,00	27,26	27,6	848,3	0,55	0,97	47,7	0,98	7,435	153,4	409,0	6,64	0,05	103,6	6,30			
<b>% от суточной нормы</b>																				
			30,29%	30,0%	32,3%	31,2%	39,3%	60,5%	68,2%	108,4%	62,0%	12,8%	34,1%	47,4%	46,8%	34,5%	35,0%			
<b>Полдник</b>																				
<b>Итого за полдник</b>																				
		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>% от суточной нормы</b>																				
		1448	167,00	39,07	212,8	1455,5	0,70	1,18	70,8	1,04	9,06	193,6	589,9	7,53	0,071	139,81	12,48			
<b>Итого в день</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>																				
			43,41%	45,0%	55,6%	53,5%	50,0%	73,6%	101,1%	115%	75,5%	16,1%	49,2%	53,8%	71%	46,6%	69%			



**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.**