

Согласовано:
Директор
МБОУ «Грушевская Основная
Общественная Школа»

Ряпанова Е.М.



Утверждено:
Генеральный директор
ООО "БизнесЦентр"

Н.И.Фоминова



Перспективное меню на 2022 год

*В Муниципальном Образовательном Учреждении «Грушевская Основная
Общественная Школа» Волоконовского района Белгородской области
(предоставление горячих завтраков и обедов)*

для обучающихся с 11 и старше

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Рацион: Школа

Надпись: 1

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

пониженный

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				У	В1	В2	С	А	Е	Са	P	Zn	I	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У																	
1	Завтрак молочный	3	4,00	5	6				0,4	0,1	0	0,005	4,55	57,5	164,5	1,60	0,003	53,5	0,010						
	Зеленый горошек	50	7,44	0,8	26,65			168,00	0,4	0,1	0	0,005	4,55	57,5	164,5	1,60	0,003	53,5	0,010						
	Булгур с сыром	20	4,64	6,80	0,02			79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26						
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	26,64	16,29	5,04			256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,91						
	Чай с лимоном	200/0/0	2,48	0,26	15,22			62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,08	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87						
3/7	Итого за завтрак	470	53,63	32,69	26,5			556,5	0,63	0,44	3,36	0,09	6,65	372,93	522,78	3,77	0,073	87,29	2,44						
	% от суточной нормы		36,32%	20,6%	12,3%			20,6%	37,5%	27,5%	4,9%	9,7%	55,4%	31,1%	43,6%	26,9%	72,6%	29,1%	14,7%						
	Обед (полноценный рацион питания)	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	0,802	17,50	1,00						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	250/15	6,22	3,99	21,73			147,71	0,27	0,08	9,90	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03						
102	Суп картофельный с горохом	80	28,23	10,9	5,3			172,94	0,07	0,23	0,75	0,2	0,021	73,74	184,8	2,28	0,030	29,66	1,91						
208	Пюре из картофеля "Детское" запеченное (в соответствии с ГОСТ Р 55396-2012)	180	5,95	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						
203	Макаронные изделия твердые с маслом сливочным	200	4,00	0,22	24,42			98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66						
349	Компот из смеси сухофруктов с витаминизированный	40	2,35	2,64	13,68			69,60	0,03	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78						
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	10	3,87	0,90	8,1			37,80	0,04	0,03	50,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30						
	Вафли	100	23,00	1,00	20,20			86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,77						
	Итого за обед (полноценный рацион питания)	960	80,90	30,68	21,63			791,2	0,63	0,51	61,68	0,36	4,68	227,41	525,87	6,91	0,047	119,55	6,43						
	% от суточной нормы		34,31%	23,5%	30,9%			29,1%	44,9%	44,9%	80,1%	39,6%	39,6%	18,0%	43,8%	42,2%	47,5%	39,9%	34,7%						
	Итого в день		133,63	63,57	48,1			1347,7	1,15	0,95	65,05	0,44	11,33	600,34	1048,7	9,673	0,120	206,84	9,08						
	Суточная норма		90,00	92,0	393,0			2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	16,00						
	% от суточной нормы		70,63%	67,3%	43,1%			49,5%	83,4%	59,5%	92,9%	49%	94,4%	50,6%	87,4%	69,1%	120,0%	68,9%	50%						



Первое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

12-18 лет

Наделег. 1

Возраст:

п/п	Ц.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность блюда	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б		Ж		У			В1	В2	С	А	Е	Са	P	ZN	I	Mg	Fe	
				4.00	5	6	7	8	9													10
ПЕРЕД ОБЕДОМ																						
2		Сладкое молоко	20	5.40	0.10	0	14.3	57.80	0.01	0.01	2.5	0.08	0.090	3.6	2.9	0.01	0.001	0.0	0.12			
3		Пудинг творожный	160	42.68	13.53	20.68	206.60	206.60	0.2	0.4	0.9	0.20	1.280	203.3	390.2	1.2	0.020	88.4	2.38			
4		Чай с лимоном	200/14	2.48	0.26	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			
7		Печенье	20	3.20	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			
за завтраком																						
400		Завтрак мясной	400	53.63	15.30	13.8	67.3	464.5	0.30	0.43	66.28	0.29	1.63	248.00	425.85	1.427	0.023	109.5	3.67			
суточной нормы																						
				17.00%	15.0%	17.8%	16.7%	21.3%	27.1%	84.7%	32.0%	13.6%	20.7%	35.5%	10.2%	23.0%	36.5%	20.4%				
за завтраком (осенний период)																						
Буд (полноценный рацион питания)																						
2		Салат из свеклы с маслом растительным	60	3.41	0.86	3.05	5.13	51.41	0.01	0.02	5.7	0.01	0.10	26.61	25.64	0.43	0.010	12.9	0.84			
3		Суп картофельный с макаронами и овощами	250/15	8.89	8.770	23.870	208.450		0.230	0.210	5.302	1.040	0.379	43.800	65.750	0.130	0.001	18.300	1.350			
2		Рыба, запеченная с овощами	90	31.28	18.18	10.86	1.87	177.06	0.18	0.15	2.37	0.028	0.30	77.50	37.59	0.8	0.0	26.07	0.83			
2		Картофельное пюре с маслом сливочным	160	13.22	3.95	8.47	26.65	188.65	0.19	0.16	0.88	0.096	1.8	51.05	117.3	0.359	0.001	38.67	1.43			
5		Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	3.60	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			
Р		Хлеб ржаной-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.0	0.1	0.06	0	0	3.00	17.50	79.00	1.50	0.001	11.75	0.875			
		Фрукты (яблоки)	110	17.25	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			
за обедом (полноценный рацион питания)																						
865		Обед	865	80.00	35.08	31.8	95.2	606.8	0.71	0.59	16.75	1.17	5.78	220.46	358.58	3.30	0.054	119.36	9.48			
суточной нормы																						
				38.85%	34.5%	24.8%	25.7%	50.9%	36.8%	23.9%	130.5%	48.2%	18.4%	29.9%	23.6%	54.5%	36.8%	30.4%				
в день																						
				133.63	60.36	45.6	162.4	1253.3	1.01	1.02	83	1.46	7	469.3	784.42	4.7	0.077	219.86	9.14			
нормы																						
				90.00	92.0	68.0	303.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	1.6	0.1	300	18.00			
суточной нормы																						
				55.96%	49.5%	42.4%	46.4%	72.1%	63.9%	118.6%	162%	62%	39.1%	65.4%	33.6%	77%	73.3%	50.8%				



ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы сельди, морсы, напуги соевосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

Недели: 1 среда

Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 12-15 лет

№ рецеп.	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал/100г)	Минеральные вещества (мг)										Рf				
			Б		Ж		У			В1	В	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg					
			4.00	0.33	0.04	1.13	3.33	0.09	0.01	0.003	0.03	0.90	12.60	0.064	0.001	0.001	4.20							
Завтрак молочный																								
71	Холодная закуска: Сливки обезжиренные	40	6.20	0.33	0.04	1.13	3.33	0.009	0.01	0.003	0.03	42.39	1.985	0.001	0.001	4.20								
268	Колбаса "Школьная" запеченная (в холодильнике)	70	38.89	12.95	18.10	3.33	228.07	0.156	0.11	0.035	0.009	155.66	1.985	0.001	0.001	21.39								
304	Рис отварной с маслом сливочным	100	5.90	4.44	6.44	44.02	251.82	0.04	0.02	0.05	0	17.9	0	0.0012	0.0012	53.5								
377	Чай с лимоном	200/0.3	2.24	0.28	0.06	15.22	52.46	0.01	0.01	0	0.06	9.78	0.02	0.0001	0.0001	5.24								
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.40	2.03	0.713	13.120	62.507	0.027	0.013	0.000	0.933	5.333	0.011	0.001	0.001	0.100								
Итого за завтрак молочный		530	53.63	17.72	24.5	48	486.1	0.20	0.14	0.09	0.039	67.22	263.52	0.037	0.037	59.06								
			19.69%	26.73%	12.66%	17.87%	8.89%	14.46%	8.69%	9.56%	0.32%	5.8%	21.96%	14.71%	37.20%	19.61%	14.3%							
% от суточной нормы																								
Обед (полноценный рацион питания)																								
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10.72	0.30	2.00	1.60	25.60	0.06	0.04	0.001	1.50	26.20	0.30	0.002	0.002	16.90								
82	Борщ со свежей капустой	200	8.80	2.43	3.12	12.01	85.84	0.064	0.064	0.076	0.26	49.59	58.68	0.75	0.011	25.43								
203	Плов с птицы	240	37.39	22.36	26.14	47.23	513.68	0.52	0.79	0.46	0	44.28	301.66	0	0	64.36								
342	Лимонный напиток	200	4.00	0.16	0.16	27.9	113.96	0.01	0.01	0.01	0.40	6.88	4.40	0.08	0.010	3.00								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.00	17.10	87.00	0.1	0.05	0	3.00	17.90	79.00	1.50	0.001	11.75								
Школьный батоник		35	16.77	0.90	0.2	8.1	37.80	0.04	0.03	0.01	0.2	34.90	23.00	0.200	0.00	15.00								
Итого за обед (полноценный рацион питания)		835	80.00	28.95	32.0	105.8	825.6	1.05	0.96	0.56	5.157	146.5	476.04	2.6	0.024	124								
			31.72%	34.80%	27.63%	36.39%	75.00%	59.75%	63.26%	50.78%	42.96%	12.2%	39.67%	18.74%	24.25%	41.26%	46.8%							
% от суточной нормы																								
Итого в день																								
			133.63	46.27	56.6	154.3	1311.7	1.25	1.10	0.63	5	213.7	739.6	4.7	0.061	182.81								
Суточная норма			90.00	50.00	52.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300								
% от суточной нормы			51.41%	61.8%	49.3%	48.2%	89.6%	68.4%	68.1%	70%	43.3%	17.8%	61.5%	33.5%	61%	60.9%	61%							



Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 4)
 Район: Школа

№ рецепта	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1 четверг										Сезон: осенне-осенний										12-18 лет									
			Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	7	В1		В2	С	А	Е	Са	P	Zn	I	Mg	F	K	Ca	P	Zn	I	Mg	F	K						
																											4.00	5	6	8	9	10
Завтрак мясной																																
268	Крокеты "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55368-2012)	80	10,77	0,89	4,27	138,35	0,06	0,18	0,60	0,200	0,02	98,99	147,86	1,82	0,024	21,09	1,54															
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,95	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	1,09															
389	Кофейный напиток	200	13,17	1,00	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,77															
171	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,213	13,120	52,907	0,027	0,013	0,597	0,000	0,833	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,77															
Полдого за завтраком мясной																																
	Обед (полноценный рацион питания)	500	53,63	13,2	81,3	526,8	0,21	0,25	5,99	0,236	2,45	94,3	238,6	2,80	0,037	42,1	3,49															
56	Салат из свежих капусты с зеленью	60	4,91	3,1	5,6	53,60	0,100	0,100	12,30	0,020	0,900	59,9	31,3	0,4228	0,003	16,3	0,70															
98	Рассольник "Ленинградский" по Бульоне	250	12,16	6,13	17,03	133,09	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,88															
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55368-2012)	80	36,62	20,69	3,81	260,77	0,18	0,21	0,43	0,04	0,06	48,5	177,9	2,28	0,040	24,5	1,01															
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,31	7,86	5,03	38,78	0,072	0,036	0	0,038	3,08	21,74	188,44	1,065	0,002	128,34	4,38															
349	Компот из смеси сухофруктов с витаминизированным	200	4,00	0,22	24,42	98,68			25,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,60															
171	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	3,09	17,50	70,00	1,50	0,001	11,79	0,918															
15	Комфеты шоколадные вафельные	15	6,05	0,90	0,2	37,80	0,04	0,03	80,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30															
835	Полдого за обедом (полноценный рацион питания)	835	80,00	29,73	35,5	107	865,8	0,6	0,6	64,9	0,13	195	555,4	5,268	0,046	207,6	9,48															
	Итого за обедом (полноценный рацион питания)		33,64%	38,64%	27,87%	31,83%	41,07%	29,38%	78,39%	14,58%	55,17%	15,3%	46,28%	37,63%	45,87%	69,19%	62,6%															
Ужин																																
133,63	59,37	40,8	188,1	1392,7	0,79	0,72	60,9	0,37	9,07	289,8	794,0	8,07	0,073	240,62	11,06																	
50,00	52,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1,2	1200	1200	14	0,1	300	10,00	10,00																	
35,97%	53,0%	49,1%	51,2%	55,1%	45,2%	88,9%	41%	76%	24,1%	66,2%	57,6%	83,2%	73%	83,2%	73%																	

в день
 чная норма
 суточной нормы



ПРИМЕЧАНИЕ: ** могут быть использованы овощи, морсы, напитки соевосодержащие (в т.ч. обогащенные)
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Школа

Приложение Б к СанПиН 2.3/2.4/3.018.001-09

№ р-ца	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность блюда (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				В1	В2	В	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	
			5	Ж	У	5	6	6													
Модель: 1 ПИТАНИЕ																					
12-18 лет																					
Сезон: осенне-весенний																					
Возраст:																					
Завтрак молочный	2	3	4.00	5	6	4.00	5	6	0.04	0.02	0.03	0.07	0.023	0.05	0.20	18.00	11.00	0	0	0	0
Блишечки с начинкой	120	21.60	0.40	0.40	9.80	44.40	0.04	0.02	0.03	0.07	0.023	0.05	0.20	18.00	11.00	0	0	0	0	0	
Сладкое молоко	10	2.70	2.52	3.40	0.01	39.92	0.00	0.03	0.04	0.03	80.00	0.01	0.2	34.00	23.00	0.200	0.00	0.00	15.00	1.00	
Кондитерские изделия	15	4.80	0.60	0.2	8.1	37.80	0.06	0.01	0.01	1.80	0.040	0	0.08	9.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.00	0.00	
Молоко "Авалаш"	200	23.00	3.40	3.70	25.50	149.30	0.1	6.1	84.6	0.1	7.09%	5.92%	0.710	232.7	261	1.62	0.023	46.5	1.00	0.00	
Чай с сахаром	200мл	1.53	0.26	0.06	15.22	62.46	0.01	0.01	2.90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за завтрак молочный	545	53.63	6.98	7.4	48.8	289.5	0.1	6.1	84.6	0.1	7.09%	5.92%	0.710	232.7	261	1.62	0.023	46.5	1.00	0.00	
% от суточной нормы			7.76%	8.00%	12.75%	10.64%	7.43%	4.78%	82.24%	7.09%	5.92%	0.710	232.7	261	1.62	0.023	46.5	1.00	0.00	0.00	
Обед (полноценный рацион питания)																					
52	Салат из овощей с маслом растительным	80	3.41	3.05	5.13	51.41	0.01	0.02	5.7	0.01	0.10	0.10	0.10	26.81	25.94	0.43	0.010	12.9	0.00	0.00	
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	12.96	15.40	39.10	329.00	0.21	0.15	0.41	0.02	0.007	0.0592	0.0592	42.66	161.00	1.86	0.05	24.00	0.00	0.00	
285	Котлета "Курочка"	80	27.99	12.19	4.6	8.1	123.04	0.072	0.06	0.19	0.0008	0.0592	0.0592	11.2	75.2	0.94	0.032	13.0	0.00	0.00	
139	Рагу овощное	180	7.61	3.32	5.81	12.94	117.31	0.77	0.16	0.16	0.03	0.010	0.010	87.66	64.80	3.5	0.017	33.36	0.00	0.00	
345	Компот из быстрозамороженных ягод (замороженной смородины)	200	3.60	0.06	0.02	20.73	63.34														
139	Хлеб ржаной пшеничный	60	2.35	3.30	0.60	17.10	87.0	0.1	0.05	0	0	0	0	4.00	3.30	0.08	0.001	1.70	0.00	0.00	
	Фрукты (банан)	160	22.08	0.90	0.2	8.1	37.80	0.04	0.03	0.00	0.01	0.2	3.00	17.50	79.00	1.50	0.001	11.76	0.00	0.00	
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	960	80.00	34.24	29.5	97.1	791.1	1.16	0.44	9.0	0.06	3.436	26.54%	189.65	468.9	8.3	0.11	97.2	0.00	0.00	
	% от суточной нормы		38.04%	32.08%	25.38%	23.08%	83.00%	27.75%	12.80%	7.20%	26.54%	34.08%	59.47%	111.25%	37.46%	11.56%	23.00%	16.18%	0.00	0.00	
Итого в день:																					
суточная норма																					
% от суточной нормы																					
		133.63	41.22	36.9	146.0	1096.6	1.27	0.52	73.6	0.14	4.15	422.3	670.1	9.94	0.134	146.76	0.34	0.00	0.00	0.00	
		90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
		45.80%	40.1%	38.1%	39.7%	90.4%	32.8%	105.0%	15%	34.6%	35.2%	55.8%	71.0%	134%	40.6%	40.6%	0.00	0.00	0.00	0.00	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Район: Школа

Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 12-18 лет

вторник
 Неделя: 2

№ п/п	Примерное меню, наименование блюда (лист 7)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность блюда	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б. Ж. У				В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	K	
			Б	Ж	У													
1	Завтрак мясной	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
71	Зеленый горошек	50	8,65	0,8	26,65	158,00	0,4	0,1	0	0,005	4,55	57,5	104,5	1,60	0,003	53,5	0,011	
260	Творогом "Детское" заправленные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 56366-2012)	60	34,15	7,64	6,86	125,15	0,053	0,09	0,47	0,015	0,015	21,32	83,48	1,00	0,060	11,36	1,07	
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	1,04	
377	Чай с лимоном	200/4	2,48	0,00	15,22	62,46	0,01	0,01	2,80	0	0,05	8,00	9,78	0,02	0,000	5,74	0,07	
377	Хлеб с лимоном	40	2,03	0,213	13,120	67,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,000	
377	Хлеб пшеничный	530	27,88	12,82	105,59	647,48	0,69	0,25	3,95	0,06	7,08	108,1	338,54	3,65	0,07	80,26	1,17	
	Итого за завтрак мясной		30,98%	13,7%	27,6%	23,8%	41,8%	16,6%	5,7%	6,2%	9,0%	27,5%	26,1%	65,7%	26,0%	18,1%	0,011	
	% от суточной нормы																	
	Обед (полноценный рацион питания)																	
45	Салат овощной	60	3,96	0,90	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,011	
108	Суп картофельный с крупами (пшено)	250	5,58	3,15	20,638	127,90	0,088	0,075	11,313	0,059	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,700	0,011	
259	Жаркое по-домашнему	200	44,63	14,27	25,51	294,21	0,22	0,20	31,30	0,082	0,49	42,20	218,2	4,2	0,002	55,87	1,12	
349	Компот из смеси фруктов витаминизированный	200	4,00	0,22	24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,00	
377	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,011	
	Итого за обед (полноценный рацион питания)	810	80,00	22,74	20,7	683,3	0,5	0,4	144,2	0,2	4,9	179,2	407,0	6,4	0,0	114,3	0,3	
	% от суточной нормы		25,27%	22,5%	26,5%	25,1%	36,3%	26,5%	206,0%	24,4%	40,6%	14,7%	31,9%	45,4%	7,2%	38,1%	17,7%	0,011
	Ужин																	
	Итого в день		133,63	50,52	33,3	207,2	1,09	0,67	148,2	0,28	11,92	279,4	737,6	10,00	0,073	194,00	0,33	
	Суточная норма		90,00	90,00	92,0	383,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	0,33	
	% от суточной нормы		56,24%	36,2%	54,1%	48,9%	78,2%	42,1%	211,7%	31%	99,4%	23,2%	61,5%	71,4%	73%	64,9%	88%	0,011



Период меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 3)

Школа

среда

Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 12-13 лет

Неделя: 2

№	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность блюда	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					%
			Б		У			В1	В2	С	А	Е	Са	P	Zn	I	Mg			
			ж	5	ж	у												8	11	
Завтрак молочный																				
20	Молоко сухое стерилизованное	20	5.40	1.50	11.40	51.60	0.01	0.06	0.20	0.01	0.04	61.4	43.8	0.2	0.001	6.0	0.34			
160	Пшеница твердая	160	43.07	14.04	28.68	296.60	0.2	0.4	0.9	0.20	1.260	203.3	360.2	1.2	0.020	66.4	3.36			
200/14	Чай с маслом	200/14	2.48	0.26	15.22	62.46	0	0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.31			
10	Вареное яйцо	10	2.08	0.51	3.280	15.627	0.007	0.003	0.147	0.000	0.253	1.333	4.333	0.003	0.000	0.300	0.17			
390	Завтрак молочный	390	53.63	19.31	59.56	426.29	0.26	0.48	4.33	0.21	1.61	274.08	448.13	1.42	0.02	100.46	3.17			
Суточная норма																				
60	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10.72	0.30	2.00	1.60	0.09	0.04	12.40	0.001	1.50	28.20	32.30	0.30	0.002	18.00	0.80			
250/15	Суп картофельный с мясорисом	250/15	8.89	8.71	23.670	208.450	0.230	0.210	5.302	1.040	0.379	43.800	69.750	0.130	0.001	16.300	1.30			
90	Пшеница (Белая), порционная, зеленая	90	25.81	10.87	17.53	174.53	0.09	0.17	0.02	0	0	19.5	1.60	0	0	17.06	1.89			
160	Рис: отварной с маслом сливочным	160	5.90	4.44	44.02	251.82	0.04	0.02	0	0.05	0	17.9	95.3	0	0.0012	33.5	0.11			
200	Компот из смеси сухофруктов с витаминизированным	200	4.00	0.22	24.42	98.58			26.11			22.6	7.7	0	0	3.0	0.68			
50	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	0.1	0.05	0	0	3.00	17.50	78.00	1.50	0.001	11.75	0.97			
200	Фрукты	200	22.33	0.90	0.2	37.80	0.04	0.03	60.00	0.01	0.2	34.00	23.00	0.200	0.00	15.00	0.77			
1020	Обед (полноценный рацион питания)	1020	69.00	35.98	26.7	111.0	0.62	0.49	43.8	1.09	4.878	149.49	311.6	1.93	0.01	102.30	6.46			
Суточная норма																				
133.53		133.53	52.29	42.3	170.5	1272.3	0.78	0.97	48.0	1.39	6.49	423.6	759.7	3.35	0.027	202.60	9.11			
90.00		90.00	92.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	1.4	0.1	300	10.00			
58.10%		58.10%	46.0%	44.5%	46.8%	55.8%	60.7%	66.5%	68.5%	144%	54.1%	35.3%	63.3%	23.9%	27%	67.6%	9.7%			



ПРИМЕЧАНИЕ: ** могут быть использованы некоторые морсы, напитки (сладкогазированные (в т.ч. обогащенные)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний

12-16 лет

Возраст:

№ рещ.	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Нед.: 2				B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg				
			Б	Ж	У															
1	Завтрак мясной	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
	Блинчики с начинкой	120	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	7,90			
	Сливочное молоко	10	2,32	3,40	0,01	39,92	0,00	0,03	0,07	0,023	0,05	88,00	50,00	0,40	0,020	3,50	9,17			
	Кондитерское изделие	15	4,80	0,50	0,2	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	9,30			
377	Молоко "Алтайка"	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,00	179,40	1,00	0,001	24,80	9,19			
378	Чай с сахаром	200/14	0,36	0,06	15,22	62,40	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	3,31			
	Итого за завтрак мясной	545	53,63	7,38	58,6	334	0,14	0,10	74,57	0,09	0,91	248,65	277,18	1,85	0,025	57,54	1,89			
	% от суточной нормы		8,20%	8,4%	15,3%	12,3%	10,3%	6,0%	106,8%	10,1%	7,6%	20,7%	22,7%	11,8%	25,0%	49,2%	2,1%			
	Обед (полноценный рацион питания)																			
24	Салат из свежих помидоров и огурце с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	20,60	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,30			
102	Суп картофельный с горохом	250/15	6,22	3,90	21,70	147,71	0,27	0,08	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,00			
232	Биточек рыбные	75	20,37	16,68	8,74	2,24	0,17	0,14	0,8	0,02	0,05370	31,24	93,83	0,21	0,008	17,27	0,16			
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	13,22	3,95	8,47	198,65	0,19	0,16	0,86	0,086	1,8	91,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,40			
342	Лимонный напиток	200	4,00	0,16	27,9	113,96	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,80	4,40	0,06	0,010	3,60	0,01			
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,93			
	Кондитерское изделие (зефир)	60	23,74	0,90	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,10			
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	875	80,00	30,09	24,0	97,2	726,8	0,8	29,7	0,1	7,1	189,0	510,9	3,6	0,0	140,5	1,1			
	% от суточной нормы		33,99%	25,0%	25,4%	26,7%	57,2%	30,4%	42,4%	14,6%	58,6%	16,7%	42,5%	28,7%	35,9%	46,8%	30,4%			
	того в день																			
	суточная норма		133,63	37,97	31,7	155,8	0,94	0,58	104,2	0,22	7,96	437,6	782,2	5,25	0,051	198,06	9,40			
	от суточной нормы		42,19%	34,5%	40,7%	36,0%	67,9%	38,4%	149%	25%	66%	36,5%	65,3%	37,5%	61%	66,0%	18,0%			



Меню: 2

Салат

Возраст:

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность блюда (ккал)	Витамины (мг)							Макроэлементы веществ (мг)					
			Б			Ж				У	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	K	
			4	5	6	4	5	6														
Завтрак молочный																						
15	Сыр твердый-мягкий порционно с м.ж. 45%	20	11,20	4,84	0,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,045	0,10	176,00	800,00	0,80	0,040	7,00	0,20				
	Каша манная молочная	200	15,50	18,28	18,89	5,04	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,30	248,50	1,35	0,03	21,55	1,11				
	Йогурт	200	23,00	0,90	0,2	8,1	37,89	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,11				
378	Чай с сахаром	200	1,53	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	0,11				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,987	0,000	0,933	5,333	17,933	0,011	0,001	0,000	0,20				
	Итого за завтрак молочный	660	53,63	24,06	26	41	497,7	0,19	0,38	70,05	0,09	3,2	352,0	397,1	2,4	0,07	48,0	3,31				
	% от суточной нормы		26,73%	20,5%	10,8%	18,3%	13,7%	24,0%	10,0%	25,8%	15,9%	73,3%	16,6%	31,0	0,81							
Обед (полноценный рацион питания)																						
24	Салат Свежий с растительным маслом	100	10,72	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	0,81				
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	8,89	12,38	11,13	31,60	275,63	0,259	0,063	8,25	0,03	0	49,3	93,3	0	0	27,3	0,34				
295	Котлеты "Куриные"	80	27,79	12,19	4,6	8,1	123,0	0,072	0,06	0,19	0,001	0,099	11,2	75,2	0,94	0,032	13,0	0,34				
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,95	6,84	4,12	43,14	238,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,40	0,94	0,002	10,16	1,03				
345	Компот из быстрозаморожен	200	3,80	0,06	0,02	20,73	83,38			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,11				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	67,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,93				
	Фрукты (яблоки)	150	20,70	22,33	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	80,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00				
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	1010	80,00	35,27	23,8	123,9	851,0	0,6	0,28	31,6	0,1	7,2592	145,0	360,1	4,0	0,039	94,9	3,47				
	% от суточной нормы		38,19%	25,9%	32,3%	31,3%	45,0%	17,4%	45,2%	45,2%	7,1%	60,6%	12,1%	30,0%	26,2%	39,4%	31,6%	20,4%				
Итого в день																						
	Суточная норма		133,63	59,32	50,1	165,2	1348,7	0,82	0,56	101,7	0,15	16,48	496,9	757,2	6,32	0,113	142,83	6,30				
	% от суточной нормы		90,00	92,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,90	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	10,00				
	% от суточной нормы		65,92%	54,4%	43,1%	49,6%	58,7%	41,4%	44,6%	44,6%	17%	87,3%	41,4%	63,1%	45,1%	113%	47,6%	38%				

