


Согласовано:  
Директор  
МБОУ «Матреногезовская СОШ»



Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО «БизнесЦентр»



Н.И. Фомина

A blue circular official stamp of the company. The text inside the stamp includes: "Российская Федерация", "Белгородская область", "Матреногезовский район", "Муниципальное общеобразовательное учреждение", "МБОУ МАТРЕНОГЕЗОВСКАЯ СОШ", "ИНН 3122/07948", "ОГРН 503106501570". A handwritten signature in blue ink is written over the stamp.

**Примерное 10-дневное меню**  
**для учащихся МБОУ «Матреногезовская СОШ»**

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

Неделя: 1

Возраст:

понедельник

№ рец. по сборнику	Масса порции	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y	Y	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18									
Завтрак молочный																										
	10	7,75	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									
Кондитерское изделие	200	17,15	7,30	12,50	54,30	358,80	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30									
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200	2,73	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									
Чай с сахаром	200	26,00	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									
Молоко "Авишка"	610	53,63	11,90	16,5	102,9	607,3	0,24	0,23	73,95	0,09	1,95	289,45	408,24	1,21	0,003	102,00	2,95									
% от суточной нормы			13,22%	17,9%	26,9%	22,3%	17,1%	14,1%	105,6%	9,5%	16,2%	24,1%	34,0%	8,6%	3,0%	34,0%	16,4%									
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																										
45	40	7,00	0,60	0,87	3,73	25,19	0,04	0,05	10,33	0,047	0,20	18,80	12,60	0,13	0,001	7,00	0,40									
Салат из квашеной капусты	250/15	8,34	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									
Суп картофельный с горохом	80	29,29	13,46	10,9	5,3	172,94	0,07	0,23	0,75	0,2	0,021	73,74	184,8	2,28	0,030	29,86	1,93									
Палочки детские "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	180	7,84	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									
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	5,60	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66									
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	40	2,35	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									
Хлеб ржано-пшеничный	120	19,58	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									
Фрукты	929	80,00	29,98	20,32	112,64	763,4	0,57	0,44	46,19	0,28	4,38	199,21	506,97	5,71	0,046	109,05	5,83									
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			33,31%	22,1%	29,4%	27,7%	40,6%	27,7%	66,0%	31,6%	36,5%	16,6%	42,2%	40,8%	46,5%	36,4%	32,4%									
% от суточной нормы																										
<b>*Итого за Обед (осенний период)</b>																										
Полдник	60	26,32	0,39	0,18	5,37	24,66	0,020	0,02	22,95	0,020	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75									
конвертик с сыром	200/4	3,68	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									
Чай с лимоном	60	30,00	0,65	0,24	20,59	87,12	0,02	0,03	25,85	0,02	0,66	23,05	19,98	0,15	0,00	11,84	1,62									
Итого за Полдник			0,72%	0,3%	5,4%	3,2%	1,4%	1,9%	36,9%	2,2%	5,5%	1,9%	1,7%	1,1%	1,0%	3,9%	9,0%									
% от суточной нормы																										
Итого в день			42,53	37,0	236,1	1447,8	0,83	0,70	145,99	0,39	6,98	511,71	935,2	7,061	0,050	222,89	10,40									
суточная норма			90,00	92,0	363,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00									
% от суточной нормы			47,26%	40,2%	61,7%	53,2%	59,1%	43,7%	208,6%	43%	56,2%	42,6%	77,9%	50,4%	50,5%	74,3%	58%									





Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Неделя: 1

Возраст:

№ 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	P	ZN	I	Mg	Fe	
			4,00	0,10	13,53	0,06	15,22	14,40													13,6
1	2	3	4,00	0,10	13,53	0,06	15,22	14,40	13,6	0,26	53,63	14,40	13,6	0,26	53,63	14,40	13,6	0,26	53,63		
Завтрак мясной			18	5,94	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			
Сгущенное молоко			160	44,01	13,53	29,66	296,60	0,2	0,4	0,9	0,20	1,280	203,3	390,2	1,2	0,020	88,4	2,38			
222	Пудинг творожный	200/4	3,68	0,26	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			
Чай с лимоном			624	53,63	14,40	13,6	416,7	0,26	0,40	6,28	0,280	1,43	214,9	402,8	1,23	0,021	94,5	3,37			
Итого за Завтрак мясной % от суточной нормы				16,00%	14,78%	15,45%	15,32%	18,43%	25,25%	8,97%	31,11%	11,92%	17,9%	33,57%	8,76%	21,00%	31,50%	18,7%			
Обед (полноценный рацион питания)			30	9,00	0,33	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			
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор		8,12	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			
108	Суп картофельный с крупами (пшено)	250	32,76	12,98	18,10	3,33	228,17	0,16	0,18	0,38	0,04	0,0825	42,4	155,7	2,00	0,035	21,4	1,69			
266	Бифилекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	70	17,57	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			
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	5,60	0,22	24,42	98,56			26,11				22,6	7,7	0	0	3,0	0,66			
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	10	4,60	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			
Конфеты шоколадные вафельные			780	80,00	27,86	106	779,8	0,4	0,4	40,8	0,13	7,02	137	503,6	4,874	0,040	183,9	8,69			
Итого за Обед (полноценный рацион питания) % от суточной нормы				30,96%	29,70%	27,57%	28,67%	30,43%	22,17%	58,28%	14,75%	58,48%	11,4%	41,97%	34,81%	40,12%	61,29%	48,3%			
Полдник			70	24,10	11,00	9,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60			
пицца с курицей			200	5,90	0,06	0,02	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15			
345	Компот из быстрозамороженных ягод (домашняя смесь)	270	30,00	11,06	9,52	52,23	338,84	0,10	0,30	3,10	0,13	2,00	22,60	117,10	1,71	0,01	19,10	0,75			
Итого за Полдник % от суточной нормы				12,29%	10,35%	13,64%	12,46%	7,14%	18,75%	4,43%	14,44%	16,67%	1,88%	9,76%	12,21%	11,00%	6,37%	4,2%			
Итого в день				53,33	50,4	217,0	1535,3	0,78	1,06	50,2	0,54	10,45	374,4	1023,6	7,81	0,072	297,48	12,81			
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				59,25%	54,8%	56,7%	56,4%	56,0%	66,2%	71,7%	60%	87%	31,2%	85,3%	55,8%	72%	99,2%	71%			

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

пятница

Неделя: 1

Возраст:

№ 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	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
71	Овощи порционно / Помидор	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,020	0,024	7,30	0,27	1,41	18,3	22,8	0,21	0,004	7,65	0,30
15	Бутерброд с сыром	30	6,96	10,20	0,03	119,76	0,01	0,09	0,21	0,069	0,15	264,00	150,00	1,20	0,060	10,50	0,39
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	30,75	18,99	5,04	256,23	0,12	0,27	0,32	1,94	131,38	248,50	1,35	0,003	21,55	1,51	
	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
	Итого за Завтрак молочный	260	53,63	23,84	21,4	444,9	0,1	0,4	10,7	0,4	3,560	421,7	431	2,78	0,094	44,9	3,07
	% от суточной нормы		26,49%	31,86%	5,60%	16,36%	10,66%	24,63%	15,33%	41,67%	29,67%	35,14%	35,92%	19,84%	93,75%	14,98%	17,1%
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	10,80	0,33	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
88	Щи из свежей капусты	250/15	13,33	2,44	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
295	Котлета "Куриная"	80	28,90	12,19	4,6	123,04	0,072	0,06	0,19	0,0008	0,0592	11,2	75,2	0,94	0,032	13,0	1,51
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	6,14	4,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0012	33,5	0,71
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	5,90	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
119	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	0,975
	Фрукты	120	12,58	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	0,30
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	920	80,00	22,77	18,2	663,3	0,25	0,18	17,1	0,10	3,388	103,04	295,3	4,0	0,04	79,5	4,02
	% от суточной нормы		25,29%	19,73%	26,69%	24,39%	17,64%	11,13%	24,40%	11,31%	28,24%	8,59%	24,61%	28,71%	38,45%	26,49%	22,3%
<b>Полдник</b>																	
403	Оладьи с яблоками	120	12,97	7,78	49,8	303,73	0,14	0,15	1,17	0,075	1,5	86,55	87,25	2,13	0,013	34,69	1,67
389	Йогурт питьевой	150	17,03	1,00	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
	Итого за Полдник	270	30,00	8,78	70,0	390,3	0,16	0,17	5,97	0,08	1,500	100,55	105,25	2,16	0,01	42,69	2,39
	% от суточной нормы		9,1%	18,3%	14,4%	11,3%	10,6%	8,5%	8,3%	12,5%	8,4%	8,8%	15,4%	13,0%	13,0%	14,2%	13,3%
	Итого в день		55,39	55,8	193,6	1498,5	0,55	0,74	33,8	0,55	8,45	625,3	831,6	8,95	0,145	167,09	9,48
	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		61,54%	60,7%	50,6%	55,1%	39,6%	46,4%	48,3%	61%	70,4%	52,1%	69,3%	63,9%	145%	55,7%	53%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Неделя: 2 понедельник

Возраст:

№ п/п	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	
			4,00	0,40	3,40	3,70	25,50	149,30													0,06
1	2	3																			
	<b>Завтрак молочный</b>																				
	Блинчики с начинкой	120	21,60	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	0	9,00	2,20		
	Стуженное молоко	10	3,30	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	0,001	3,50	0,13		
	Молоко "Авличка"	200	26,00	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			
	Чай с сахаром	200/4	2,73	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			
377	<b>Итого за завтрак молочный</b>	<b>330</b>	<b>53,63</b>	<b>6,22</b>	<b>7,5</b>	<b>35,3</b>	<b>233,6</b>	<b>0,10</b>	<b>0,06</b>	<b>11,67</b>	<b>0,08</b>	<b>0,65</b>	<b>206,60</b>	<b>239,40</b>	<b>1,43</b>	<b>0,023</b>	<b>37,30</b>	<b>2,81</b>			
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>6,91%</b>	<b>8,2%</b>	<b>9,2%</b>	<b>8,6%</b>	<b>7,4%</b>	<b>7,4%</b>	<b>3,5%</b>	<b>16,7%</b>	<b>9,2%</b>	<b>5,4%</b>	<b>17,2%</b>	<b>20,0%</b>	<b>10,2%</b>	<b>23,0%</b>	<b>12,4%</b>	<b>15,6%</b>			
	<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	50	14,22	0,25	1,67	1,33	21,33	0,05	0,03	10,33	0,001	1,25	23,50	26,92	0,25	0,002	15,50	0,42			
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	15,23	2,21	3,31	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00			
261	Бедро цыпленка тушеное с овощами	120	29,43	17,28	17,7	7,5	258,64	0,2856	1,9128	5,4	7,0476	1,68	45,55	304,1	4	0,0060	21,3	6,14			
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,84	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			
342	Лимонный напиток	200	5,15	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			
ГР	Хлеб пшеничный	50	2,35	0,267	0,16	16,400	78,133	0,033	0,017	0,733	0,000	1,167	6,667	21,667	0,013	0,002	0,000	0,367			
	Конфеты шоколадные вафельные	10	5,78	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			
	<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>910</b>	<b>80,00</b>	<b>29,28</b>	<b>27,2</b>	<b>112,9</b>	<b>813,4</b>	<b>0,55</b>	<b>2,07</b>	<b>46,8</b>	<b>8,02</b>	<b>6,121667</b>	<b>152,4</b>	<b>473,5</b>	<b>6,50</b>	<b>0,03</b>	<b>78,6</b>	<b>9,91</b>			
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>32,53%</b>	<b>29,5%</b>	<b>29,5%</b>	<b>29,9%</b>	<b>39,2%</b>	<b>39,2%</b>	<b>129,5%</b>	<b>66,9%</b>	<b>891,0%</b>	<b>51,0%</b>	<b>12,7%</b>	<b>39,5%</b>	<b>46,4%</b>	<b>25,1%</b>	<b>26,2%</b>	<b>55,1%</b>			
	<b>Полдник</b>																				
389	Ватрушка с повидлом	75	16,35	5,20	5,82	37,50	223,18	0,06	0,02	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58			
	Кофейный напиток	200	13,65	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			
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>30,00</b>	<b>6,20</b>	<b>6,02</b>	<b>57,70</b>	<b>309,78</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>5,70</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>35,42</b>	<b>131,90</b>	<b>1,03</b>	<b>0,00</b>	<b>29,14</b>	<b>1,30</b>			
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>6,89%</b>	<b>6,5%</b>	<b>15,1%</b>	<b>11,4%</b>	<b>5,7%</b>	<b>5,7%</b>	<b>2,5%</b>	<b>8,1%</b>	<b>1,1%</b>	<b>0,0%</b>	<b>3,0%</b>	<b>11,0%</b>	<b>7,4%</b>	<b>0,0%</b>	<b>9,7%</b>	<b>7,2%</b>			
	<b>Итого в день</b>		<b>41,70</b>	<b>40,7</b>	<b>40,7</b>	<b>205,9</b>	<b>1356,8</b>	<b>0,73</b>	<b>2,17</b>	<b>64,2</b>	<b>8,11</b>	<b>6,77</b>	<b>394,4</b>	<b>844,8</b>	<b>8,96</b>	<b>0,048</b>	<b>145,03</b>	<b>14,02</b>			
	<b>суточная норма</b>		<b>90,00</b>	<b>92,0</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>46,33%</b>	<b>44,2%</b>	<b>44,2%</b>	<b>53,8%</b>	<b>49,9%</b>	<b>52,4%</b>	<b>135,5%</b>	<b>91,7%</b>	<b>901%</b>	<b>56,4%</b>	<b>32,9%</b>	<b>70,4%</b>	<b>64,0%</b>	<b>48%</b>	<b>48,3%</b>	<b>78%</b>			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
Рацион: Школа

Неделя: 2

вторник

Возраст:

№ рощ.	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	P	ZN	I	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9													
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Завтрак мясной																					
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	43	10,80	0,36	0,04	1,22	6,69	0,009	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18				
201	Плов с птицей	200	36,75	22,36	26,14	47,23	513,58	0,82	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77				
377	Чай с лимоном	200/3	3,68	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				
ГР	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,213	0,13	13,120	62,507	0,027	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
Итого за завтрак мясной			53,63	25,00	26,45	76,79	645,24	0,85	10,78	0,46	1,02	64,6	341,37	0,09	0,00	73,83	4,12				
% от суточной нормы			27,78%	28,8%	20,0%	23,7%	60,8%	51,6%	15,4%	51,4%	8,5%	28,4%	28,4%	0,7%	2,3%	24,6%	22,9%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
67	Салат из квашеной капусты	100	12,36	2,500	5,783	4,23	78,97	0,067	14,333	1,233	0,333	38,98	56,73	0,017	0,067	26,017	1,167				
102	Суп картофельный с горохом	250/15	8,34	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03				
203	Птица (Бедро), порционная запеченая	90	25,81	19,01	10,87	0,17	174,53	0,09	0,02	0	0	19,5	1,60	0	0	17,08	1,86				
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	17,57	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26				
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	5,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,036	2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15				
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			80,00	38,98	26,3	102,7	803,5	0,6	25,9	1,3	6,9	155,8	512,3	3,8	0,1	231,5	9,4				
% от суточной нормы			43,31%	28,6%	26,8%	26,8%	29,5%	42,8%	36,9%	141,1%	57,1%	13,0%	42,7%	27,3%	83,5%	77,2%	52,4%				
Полдник																					
389	Пирожок с начинкой	75	17,57	5,20	5,82	37,50	223,18	0,06	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58				
Итого за Полдник			30,00	6,20	6,0	57,7	309,8	0,08	6	0,0	0,0	35,4	131,9	1,0	0,00	29,1	1,30				
% от суточной нормы			6,89%	6,5%	15,1%	11,4%	11,4%	5,7%	8,1%	1,1%	0,0%	3,0%	11,0%	7,4%	0,0%	9,7%	7,2%				
Итого в день			70,18	58,8	58,8	237,2	1758,5	1,53	42,3	1,74	7,87	255,8	985,5	4,94	0,086	334,49	14,85				
суточная норма			90,00	92,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	70	0,90	12	1200	1400	14	0,1	300	18,00				
% от суточной нормы			77,98%	63,9%	61,9%	61,9%	64,7%	109,3%	60,5%	194%	65,6%	21,3%	82,1%	35,3%	86%	111,5%	83%				



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

среда

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
	Завтрак молочный																				
	Молоко стуженное порционно	18	5,94	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				
222	Пудинг творожный	160	44,01	14,04	29,66	296,60	0,2	0,4	0,9	0,20	1,280	203,3	390,2	1,2	0,020	88,4	2,38				
377	Чай с лимоном	200/4	3,68	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				
	Итого за завтрак молочный	178	53,63	15,80	56,28	410,66	0,26	0,47	3,98	0,21	1,38	272,71	443,80	1,42	0,02	100,40	3,29				
	% от суточной нормы		17,56%	14,8%	14,7%	15,1%	18,4%	29,6%	5,7%	23,3%	11,5%	22,7%	37,0%	10,1%	21,0%	33,5%	18,3%				
	Обед (полноценный рацион питания)																				
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	19,30	0,30	2,00	1,60	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50				
80	Щи из свежей капусты	250/15	13,33	2,44	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				
200	Мясо тушеное с овощами	80	33,28	10,77	8,69	4,27	138,35	0,18	0,60	0,200	0,02	58,99	147,86	1,82	0,024	23,89	1,54				
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	6,14	4,44	6,44	44,02	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0012	33,5	0,71				
340	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	5,60	0,22	24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66				
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	570	80,00	21,47	24,1	102,5	0,28	0,33	50,5	0,30	4,615	190,71	392,1	5,06	0,03	106,06	4,88				
	% от суточной нормы		23,85%	26,2%	26,8%	26,2%	20,1%	20,5%	72,1%	33,2%	38,5%	15,9%	32,7%	36,2%	30,5%	35,4%	27,1%				
	Полдник																				
400	Плошка	90	16,35	11,00	9,5	31,5	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60				
300	Кофейный напиток	200	13,65	1,00	0,20	20,20	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72				
	Итого за Полдник	290	30,00	12,00	9,7	51,7	0,1	0,3	5,4	0,1	1,8	32,6	131,8	1,7	0,010	25,4	1,3				
	% от суточной нормы		13,33%	10,5%	13,5%	12,6%	8,6%	20,0%	7,7%	14,4%	15,0%	2,7%	11,0%	11,9%	10,0%	8,5%	7,3%				
	Итого в день		49,27	47,4	210,5	1466,0	0,66	1,12	59,9	0,64	7,80	496,0	967,7	8,14	0,061	231,86	9,49				
	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		54,74%	51,6%	55,0%	53,9%	47,1%	70,1%	85,5%	71%	65,0%	41,3%	80,6%	58,2%	61%	77,3%	53%				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

четверг

Неделя: 2

Возраст:

№ п/п	Примерное меню, 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							
Завтрак молочной																								
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	30	8,10	0,25	0,03	0,85	4,67	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18						
200	Гуляш мясной (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	60	26,68	10,77	8,69	4,27	138,35	0,06	0,18	0,60	0,200	0,02	58,99	147,86	1,82	0,024	23,89	1,54						
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,006	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03							
377	Чай с лимоном	200/4	3,68	0,26	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						
119	Хлеб пшеничный	40	2,40	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						
	Десерт	10	4,93	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						
	Итого за завтрак мясной	675	53,63	20,14	13,1	77,2	507	0,20	0,25	7,09	0,24	2,54	95,21	243,02	2,85	0,028	43,49	3,92						
	% от суточной нормы		22,38%	14,2%	20,2%	18,7%	14,3%	15,8%	10,1%	26,6%	21,2%	20,3%	20,3%	20,4%	28,1%	14,5%	21,8%							
Обед (полноценный рацион питания)																								
45	Салат из квашенной капусты	40	7,00	0,60	0,87	3,73	25,19	0,04	0,05	10,33	0,047	0,20	18,80	12,60	0,13	0,001	7,00	0,40						
82	Борщ со свежей капустой	250	12,40	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						
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	80	33,16	18,18	10,86	1,87	177,98	0,18	0,15	2,37	0,028	0,30	77,50	37,59	0,8	0,0	26,07	0,82						
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,94	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						
342	Лимонный напиток	200	5,15	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						
119	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975						
	Итого за обед (полноценный рацион питания)	925	80,00	28,62	24,1	89,2	688,2	0,6	0,5	41,2	0,3	6,0	221,3	309,6	3,6	0,1	113,5	5,9						
	% от суточной нормы		31,80%	26,2%	23,3%	25,3%	41,9%	30,0%	58,8%	28,6%	49,6%	18,4%	25,8%	25,8%	64,1%	37,8%	32,7%							
Полдник																								
401	Оладьи "Домашние" со стуженым молоком	150/20	17,57	10,90	11,9	57,3	379,9	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40						
302	Каша с молоком	200	12,43	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						
	Итого за полдник	374	30,00	14,40	15,6	82,8	529,2	0,21	0,16	1,8	0,2	2,0	179,9	313,9	2,3	0,011	48,4	0,88						
	% от суточной нормы		16,00%	17,0%	21,6%	19,5%	15,0%	9,8%	9,8%	2,9%	16,7%	16,7%	15,0%	26,2%	16,4%	11,0%	16,1%	4,9%						
	Итого в день		63,16	52,8	249,2	1724,8	1,00	0,89	50,0	0,65	10,50	496,4	866,4	8,77	0,103	205,41	10,69							
	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		70,18%	57,4%	65,1%	63,4%	71,1%	55,6%	71%	72%	87%	41,4%	72,2%	62,6%	103%	68,5%	59%							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
			Пятица					В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	6													7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
<b>Завтрак молочный</b>																						
131	Зеленый горошек	30	5,21	6,90	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%	20	11,20	4,64	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					
200	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	200	32,09	18,99	5,04	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51					
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	2,73	0,20	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87					
376	Чай с сахаром	40	2,40	2,03	0,213	13,120	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293					
ПР	Хлеб пшеничный	490	55,63	30,06	26	49	0,39	0,41	10,05	9,5%	47,9%	352,5	472,8	3,1	0,07	65,1	2,94					
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			33,40%	28,7%	12,8%	20,4%	28,0%	25,8%	14,4%	9,5%	47,9%	29,4%	39,4%	22,3%	72,9%	21,7%	16,3%					
<b>% от суточной нормы</b>																						
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	50	14,22	0,25	1,67	1,33	0,05	0,03	10,33	0,001	1,25	23,50	26,92	0,25	0,002	15,50	0,42					
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	11,06	12,38	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"	80	28,90	12,19	8,1	123,0	0,072	0,06	0,19	0,001	0,059	11,2	75,2	0,94	0,032	13,0	0,38					
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	17,57	7,88	5,03	38,78	0,072	0,036	2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15					
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	5,90	0,06	0,02	20,73	83,34															
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975					
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			40,07%	25,1%	30,7%	30,2%	38,9%	15,4%	30,4%	7,0%	63,1%	10,6%	38,8%	27,4%	37,5%	64,9%	36,0%					
<b>% от суточной нормы</b>																						
<b>Полдник</b>																						
377	Блинчики с начинкой	120/20	26,32	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20					
Итого за Полдник	Чай с лимоном	200/4	3,68	0,26	15,22	62,46	0,0	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87					
<b>Итого за Полдник</b>			0	30,00	0,5	106,9	0,0	0,0	12,9	0,02	0,26	24,1	20,8	0,0	0,002	14,2	3,07					
<b>% от суточной нормы</b>																						
<b>Итого за день</b>																						
<b>Итого за день</b>			74,20%	54,3%	50,1%	54,6%	69,7%	43,1%	63,2%	19%	113,1%	42,0%	80,0%	50,0%	112%	91,3%	69%					
<b>% от суточной нормы</b>																						