

Согласовано:
Директор
МБОУ «Матреногезовская Средняя
Общеобразовательная Школа»



Утверждаю:
Генеральный директор
СПСК "БизнесЦентр"



*Перспективное меню на 2023-2024 год
(осенне – зимний период)*

*В Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении
«Матреногезовская Средняя Общеобразовательная Школа» Алексеевского
городского округа
для обучающихся с 7 до 11 лет; с 11 и старше
(предоставление горячих завтраков и обедов)*

Перспективное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

7-11 лет; 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)					В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У	7												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
ПР	Блинчики с начинкой п/ф	120	30.00	3.30	3.20	18.00	113.80	0.07	0.16	0.19	0.02	1.164	78.83	149.10	0.81	0.02	12.93	0.91
ПР	Сгущенное молоко	20	8.00	1.25	0.00	9.50	43.00	0.01	0.01	0.16	0.01	0.03	51.16	36.50	0.16	0.00	5.66	0.03
338	Фрукт порционно	115	17.94	0.40	0.4	9.8	44.4	0.04	0.02	10	0	0.20	16.00	11.00	0	0	9.00	2.20
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
3	Бутерброд с сыром 30/15	45	13.25	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
Итого за Завтрак мясной		500	73.00	11.66	10.9	70.3	425.9	0.16	0.22	23.25	0.070	1.65	170.0	217.4	1.05	0.024	41.8	6.21
% от суточной нормы				12.96%	11.88%	18.35%	15.66%	11.30%	13.69%	33.22%	7.73%	13.78%	14.2%	18.12%	7.48%	24.00%	13.94%	34.5%
ПР	Молоко "Авишка"	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
Обед (полноценный рацион питания)																		
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	8.48	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	10.45	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
266	Бифштекс рубленный "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	46.99	16.68	23.27	4.28	293.00	0.20	0.23	0.48	0.05	0.068	54.5	200.1	2.56	0.045	27.5	2.17
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8.73	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
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4.90	0.06	0.02	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	Кондитерское изделие	25	9.85	0.65	3.8	17.6	38.00	0.03	0.03	0.13	11.96	0.39	24.18	49.40	0.200	0.00	18.72	0.18
ПР	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
ПР	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		915	94.00	36.11	41.0	141	1007.7	0.9	0.6	33.1	12.08	6.35	271	619.9	6.846	0.070	144.3	6.73
% от суточной нормы				40.12%	44.57%	36.80%	37.05%	62.40%	37.67%	47.21%	1342.15%	52.90%	22.5%	51.65%	48.90%	69.80%	48.09%	37.4%
Полдник																		
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	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%	0.00%
Итого в день		1415	167.00	47.77	51.9	211.2	1433.6	1.03	0.82	56.3	12.15	8.00	440.6	837.2	7.89	0.094	186.11	12.94
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				53.08%	56.4%	55.1%	52.7%	73.7%	51.4%	80.4%	1350%	67%	36.7%	69.8%	56.4%	94%	62.0%	72%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Школа

вторник

Неделя: 1

Сезон:
Возраст:

7-11 лет; 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
ПР	Сгущенное молоко	20	8.00	1.25	0.00	9.50	43.00	0.01	0.01	0.16	0.01	0.03	51.16	36.50	0.16	0.00	5.66	0.03
222	Пудинг творожный	150	45.10	13.17	12.68	27.80	278.07	0.23	0.36	0.82	0.18	1.20	190.55	365.82	1.06	0.02	82.83	2.23
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	130	16.09	0.40	0.40	9.80	44.40	0.04	0.02	10	0	0.20	16.00	11.00	0	0	9.00	2.20
Итого за Завтрак молочный		500	73.00	15.08	13.14	62.32	427.93	0.28	0.40	13.88	0.21	1.49	265.76	423.10	1.27	0.02	102.73	5.33
% от суточной нормы				16.75%	14.28%	16.27%	15.73%	19.86%	24.81%	19.83%	23.11%	12.42%	22.1%	35.26%	9.04%	22.00%	34.24%	29.6%
Обед (полноценный рацион питания)																		
49	Салат "Витаминный"	75	11.29	1.56	12.03	8.78	149.70	0.050	0.050	20.66	0.00	2.5	32.8	33.9	0.50	0.002	16.63	0.56
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	14.27	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
293	Птица, порционная с овощами	110	44.04	33.09	27.34	8.82	414.37	0.09	0.00	0.05	81	0	102.2	249.19	0	0	38.07	3.04
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14.60	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
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
ПР	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
ПР	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		885	94.00	49.22	48.2	107.6	1061.5	0.39	0.21	50.1	80.73	9.117	235.2	608.06	3.5	0.017	221	11.78
% от суточной нормы				54.69%	52.35%	28.10%	39.03%	28.14%	13.25%	71.61%	8970.44%	75.98%	19.6%	50.67%	25.13%	16.62%	73.56%	65.4%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.000	0.0	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%	0.00%
Итого в день		1385	167.00	64.30	61.3	169.9	1489.4	0.67	0.61	64	80.94	11	500.9	1031.2	4.8	0.039	323.40	17.11
суточная норма				90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	18.00
% от суточной нормы				71.44%	66.6%	44.4%	54.8%	48.0%	38.1%	91.4%	8994%	88.4%	41.7%	85.9%	34.2%	39%	107.8%	95%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

Возраст:

7-11 лет; 12 и старше

Неделя: 1

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe		
																		4.00	5
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Завтрак																			
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	19.49	9.13	15.62	67.87	448.62	0.17	0.23	4.19	0.046	1.62	184.50	248.25	0	0.000	72.25	1.63	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	17.50	5.80	8.50	0.03	99.80	0.01	0.08	0.18	0.058	0.13	220.00	125.00	1.00	0.050	8.75	0.33	
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	100	29.68	0.40	0.40	9.80	44.40	0.04	0.02	10	0	0.20	16.00	11.00	0	0	9.00	2.20	
ПР	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	
Итого за Завтрак молочный			605	73.00	17.11	24.74	102.76	702.16	0.24	0.34	17.70	0.12	2.71	432.55	407.03	1.06	0.05	95.24	5.24
% от суточной нормы					19.01%	26.9%	26.8%	25.8%	17.1%	21.3%	25.3%	13.7%	22.5%	36.0%	33.9%	7.5%	53.0%	31.7%	29.1%
Обед (полноценный рацион питания)																			
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	8.35	1.43	5.08	8.55	85.68	0.02	0.03	9.5	0.02	0.17	44.35	42.73	0.72	0.017	21.5	1.40	
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	14.27	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	100	34.82	20.20	12.07	2.08	197.75	0.20	0.17	2.63	0.031	0.30	86.11	41.76	0.8	0.0	28.96	0.91	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19.71	3.95	8.47	26.65	198.65	0.19	0.16	0.88	0.096	1.8	51.05	117.3	0.359	0.001	39.67	1.43	
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4.90	0.06	0.02	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	Кондитерское изделие	20	7.35	0.65	3.8	17.6	38.00	0.03	0.03	0.13	11.96	0.39	24.18	49.40	0.200	0.00	18.72	0.18	
ПР	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	
ПР	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	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			920	94.00	32.88	33.21	111.14	805.7	0.60	0.50	37.06	12.18	6.21	277.28	389.38	4.11	0.074	145.33	6.39
% от суточной нормы					36.53%	36.1%	29.0%	29.6%	42.8%	31.5%	52.9%	1353.8%	51.8%	23.1%	32.4%	29.4%	73.9%	48.4%	35.5%
Полдник																			
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	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 в день			1525	167.00	49.99	57.9	213.9	1507.9	0.84	0.84	54.76	12.31	8.92	709.83	796.4	5.164	0.127	240.57	11.63
суточная норма					90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	18.00
% от суточной нормы					55.54%	63.0%	55.8%	55.4%	59.9%	52.7%	78.2%	1367%	74.3%	59.2%	66.4%	36.9%	126.9%	80.2%	65%

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

четверг

Неделя: 1

Сезон:
Возраст:

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		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	60	15	0.50	0.06	1.70	9.34	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.90	12.60	0.064	0.001	4.20	0.18
ПР	Кондитерское изделие	20	8.27	0.65	3.8	17.6	38.00	0.03	0.03	0.13	11.96	0.39	24.18	49.40	0.200	0.00	18.72	0.18
291	Плов с птицей	210	43.40	19.56	22.86	41.32	449.37	0.71	0.69	3.76	0.40	0	38.75	263.94	0	0	56.34	2.42
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
ПР	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
Итого за Завтрак мясной		520	73.00	22.49	26.9	85.7	606.1	0.77	0.75	10.23	12.36	1.18	81.88	348.72	0.289	0.004	84.5	3.87
% от суточной нормы				24.99%	29.3%	22.4%	22.3%	54.6%	46.9%	14.6%	1373.7%	9.8%	6.8%	29.1%	2.1%	4.0%	28.2%	21.5%
Обед (полноценный рацион питания)																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор свежий	50	11.92	0.42	0.05	1.42	7.78	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.90	12.60	0.064	0.001	4.20	0.18
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	12.04	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
268	Котлета " Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	51.06	18.50	25.86	4.76	325.81	0.225	0.15	0.54	0.099	0.013	60.56	222.38	2.850	0.050	30.56	2.41
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	8.77	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
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
ПР	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
ПР	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		840	94.00	33.29	34.22	118.70	915.90	0.53	0.32	41.40	0.73	5.52	149.74	434.56	5.31	0.06	75.53	6.21
% от суточной нормы				36.99%	37.2%	31.0%	33.7%	37.8%	20.1%	59.1%	80.9%	46.0%	12.5%	36.2%	37.9%	56.1%	25.2%	34.5%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0.00	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
% 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 в день		1360	167.00	55.78	61.2	204.4	1521.9	1.29	1.07	52	13.09	7	231.6	783.28	5.6	0.060	160.03	10.08
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				61.97%	66.5%	53.4%	56.0%	92.5%	66.9%	73.8%	1455%	56%	19.3%	65.3%	40.0%	60%	53.3%	56.0%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Школа

пятница

Неделя: 1

Сезон:
 Возраст:

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	7		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
71	Кукуруза консервированная	40	9.95	1.73	3.71	4.82	59.58	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.90	12.60	0.064	0.001	4.20	0.18
591	Гуляш мясной 80/20	100	47.99	5.86	16.31	3.07	182.51	0.14	0.05	0.09	0.00	0.00	9.54	63.38	1.12	2.55	11.30	0.75
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	8.73	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
ПР	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
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	
Итого за Завтрак молочный		550	73.00	13.81	26.68	76.96	603.25	0.21	0.10	6.43	0.05	0.79	46.42	194.01	1.21	2.55	54.21	2.73
% от суточной нормы				15.34%	29.00%	20.09%	22.18%	14.64%	6.50%	9.19%	5.67%	6.58%	3.87%	16.17%	8.64%	2553.00%	18.07%	15.2%
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	15.27	0.30	2.00	1.60	25.60	0.06	0.04	12.40	0.001	1.50	28.20	32.30	0.30	0.002	18.60	0.50
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	12.12	8.61	8.40	14.34	167.25	0.10	0.00	9.11	15.00	0.000	45.30	176.53	0.00	0.00	47.35	1.26
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	42.21	15.14	12.2	6.0	194.56	0.79	0.26	0.84	0.225	0.023	82.96	207.9	2.57	0.034	33.59	2.17
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14.60	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
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
ПР	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
ПР	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		850	94.00	36.20	28.3	100.0	799.0	1.14	0.40	30.8	15.26	7.883	207.00	683.1	5.1	0.04	240.1	10.79
% от суточной нормы				40.22%	30.74%	26.10%	29.38%	81.43%	24.81%	43.99%	1695.78%	65.69%	17.25%	56.92%	36.70%	39.62%	80.03%	59.9%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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 в день		1400	167.00	50.01	55.0	176.9	1402.3	1.35	0.50	37.2	15.31	8.67	253.4	877.1	6.35	2.593	294.29	13.52
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				55.56%	59.7%	46.2%	51.6%	96.1%	31.3%	53.2%	1701%	72.3%	21.1%	73.1%	45.3%	2593%	98.1%	75%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Неделя: 2

Сезон:

Возраст:

7-11 лет; 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
203	Макаронные изделия отварные с сыром	180	26.27	11.17	10.28	31.78	264.00	0.11	0.04	0.00	0.036	1.50	15.94	55.45	0.94	0.002	10.16	1.03
ПР	Йогурт	100	32.00	5.86	16.31	3.07	182.51	0.14	0.05	0.09	0.00	0.00	9.54	63.38	1.12	2.55	11.30	0.75
ПР	Кондитерское изделие	30	8.40	0.65	3.8	17.6	38.00	0.03	0.03	0.13	11.96	0.39	24.18	49.40	0.200	0.00	18.72	0.18
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
ПР	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
Итого за Завтрак мясной		540	73.00	19.46	30.6	77.5	594	0.29	0.14	3.56	12.00	2.65	61.71	191.01	2.28	2.555	45.42	3.05
% от суточной нормы				21.62%	33.3%	20.2%	21.8%	21.0%	8.5%	5.1%	1332.9%	22.1%	5.1%	15.9%	16.3%	2554.8%	15.1%	17.0%
ПР	Молоко "Авишка"	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
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	9.97	1.50	2.18	9.33	62.98	0.10	0.12	25.83	0.118	0.50	47.00	31.50	0.33	0.002	17.50	1.00
88	Щи из свежей капусты на м/б	250	14.74	2.44	6.41	11.11	111.89	0.03	0.03	11.39	0.05	0.10	45.49	29.96	1.44	0.002	15.35	0.49
268	Котлета " Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	51.06	18.50	25.86	4.76	325.81	0.225	0.15	0.54	0.099	0.013	60.56	222.38	2.850	0.050	30.56	2.41
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	8.73	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
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4.90	0.06	0.02	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	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20	0.001	9.40	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		890	94.00	31.10	41.6	113.5	952.3	0.5	0.4	40.7	0.3	3.9	193.0	458.6	5.9	0.1	108.0	5.8
% от суточной нормы				34.56%	45.2%	29.6%	35.0%	35.1%	23.2%	58.1%	35.5%	32.6%	16.1%	38.2%	42.2%	57.7%	36.0%	32.0%
Полдник																		
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%
Итого в день		1430	167.00	50.56	72.2	191.0	1546.2	0.79	0.51	44.3	12.32	6.56	254.7	649.6	8.19	2.612	153.41	8.81
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				56.18%	78.4%	49.9%	56.8%	56.1%	31.7%	63%	1368%	55%	21.2%	54.1%	58.5%	2612%	51.1%	49%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Неделя: 2

Сезон:

Возраст:

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		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
ПР	Сгущенное молоко	20	8.00	1.25		9.50	43.00	0.01	0.01	0.16	0.01	0.03	51.16	36.50	0.16	0.00	5.66	0.03
222	Пудинг творожный	150	45.10	13.17	12.68	27.80	278.07	0.23	0.36	0.82	0.18	1.20	190.55	365.82	1.06	0.02	82.83	2.23
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	130	16.09	0.40	0.40	9.80	44.40	0.04	0.02	10	0	0.20	16.00	11.00	0	0	9.00	2.20
Итого за Завтрак молочный		500	73.00	15.08	13.14	62.32	427.93	0.28	0.40	13.88	0.21	1.49	265.76	423.10	1.27	0.02	102.73	5.33
% от суточной нормы				16.75%	14.3%	16.3%	15.7%	19.9%	24.8%	19.8%	23.1%	12.4%	22.1%	35.3%	9.0%	22.0%	34.2%	29.6%
Обед (полноценный рацион питания)																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец и помидор	60	15.11	0.50	0.06	1.70	9.34	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.90	12.60	0.064	0.001	4.20	0.18
102	Суп картофельный с горохом на м/б	15.11	10.45	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
293	Птица, порционная с овощами	110	44.04	33.09	27.34	8.82	414.37	0.09	0.00	0.05	81	0	102.2	249.19	0	0	38.07	3.04
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14.60	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
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
ПР	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
ПР	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		635	94.00	51.95	37.1	110.3	983.0	0.56	0.20	20.5	80.66	6.647	213.76	711.3	3.49	0.02	232.44	11.11
% от суточной нормы				57.73%	40.3%	28.8%	36.1%	39.9%	12.4%	29.3%	8962.2%	55.4%	17.8%	59.3%	25.0%	17.6%	77.5%	61.7%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.000	0.0	0.0	0.0
% 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 в день		1135	167.00	67.03	50.2	172.6	1410.9	0.84	0.60	34.4	80.87	8.14	479.5	1134.4	4.76	0.040	335.17	16.44
суточная норма				90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	18.00
% от суточной нормы				74.48%	54.6%	45.1%	51.9%	59.8%	37.2%	49.1%	8985%	67.8%	40.0%	94.5%	34.0%	40%	111.7%	91%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

Возраст:

7-11 лет; 12 и старше

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
71	Кукуруза консервированная	40	9.97	1.73	3.71	4.82	59.58	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.90	12.60	0.064	0.001	4.20	0.18
591	Гуляш мясной 80/20	100	47.99	5.86	16.31	3.07	182.51	0.14	0.05	0.09	0.00	0.00	9.54	63.38	1.12	2.55	11.30	0.75
171	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	8.71	6.57	4.19	32.32	193.27	0.06	0.03	0.00	0.030	2.55	18.12	157.03	0.89	0.001	104.45	3.55
ПР	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
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
Итого за Завтрак молочный		520	73.00	15.94	24	65	544.7	0.23	0.11	6.43	0.03	3.3	46.6	255.8	2.1	2.55	125.2	5.57
% от суточной нормы				17.71%	26.6%	17.0%	20.0%	16.4%	6.9%	9.2%	3.7%	27.8%	3.9%	21.3%	15.0%	2553.0%	41.7%	30.9%
Обед (полноценный рацион питания)																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / помидор свежий	60	15.72	0.50	0.06	1.70	9.34	0.009	0.01	3	0.003	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
232	Рыба, запеченная с овощами	100	34.82	20.20	12.07	2.08	197.75	0.20	0.17	2.63	0.031	0.30	86.11	41.76	0.8	0.0	28.96	0.91
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19.71	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
699	Напиток апельсиновый	200	9.20	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
ПР	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
ПР	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		860	94.00	41.28	32.4	101.2	861.0	0.8	0.46	23.2	0.1	5.43	222.2	342.9	2.4	0.045	115.3	5.49
% от суточной нормы				45.86%	35.2%	26.4%	31.7%	54.9%	28.8%	33.1%	14.5%	45.3%	18.5%	28.6%	17.4%	45.2%	38.4%	30.5%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	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%
Итого в день		1380	167.00	57.22	56.8	166.4	1405.7	1.00	0.57	29.6	0.16	8.77	268.8	598.7	4.53	2.598	240.47	11.06
суточная норма				90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	18.00
% от суточной нормы				63.58%	61.7%	43.5%	51.7%	71.3%	35.7%	42.3%	18%	73.1%	22.4%	49.9%	32.4%	2598%	80.2%	61%

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

Возраст:

7-11 лет; 12 и старше

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Э		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	20.12	9.13	15.63	67.88	448.63	0.18	0.23	4.19	0.046	1.63	184.5	248.3	0	0.0	72.3	1.63
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	17.50	5.80	8.50	0.03	99.80	0.01	0.08	0.18	0.058	0.13	220.00	125.00	1.00	0.050	8.75	0.33
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	130	29.05	0.40	0.40	9.80	44.40	0.04	0.02	10	0	0.20	16.00	11.00	0	0	9.00	2.20
ПР	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
Итого за Завтрак молочный		635	73.00	17.11	24.7	102.8	702.2	0.25	0.34	17.70	0.12	2.71	432.55	407.03	1.06	0.053	95.24	5.24
% от суточной нормы				19.01%	26.9%	26.8%	25.8%	17.5%	21.3%	25.3%	13.8%	22.6%	36.0%	33.9%	7.5%	53.0%	31.7%	29.1%
Обед (полноценный рацион питания)																		
ПР	Икра кабачковая	50	10.81	0.42	0.05	1.42	7.78	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.90	12.60	0.064	0.001	4.20	0.18
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	15.07	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
295	Котлета "Куриная"	90	44.02	13.71	5.2	9.1	138.42	0.81	0.07	0.21	0.0009	0.067	12.6	84.6	1.05	0.036	14.6	1.70
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14.60	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	0.02	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	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.40	14.00	63.20	1.20	0.001	9.40	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		840	94.00	28.44	14.3	109.5	680.3	1.05	0.23	29.9	0.97	6.582	117.2	426.1	5.09	0.05	183.3	8.29
% от суточной нормы				31.60%	15.5%	28.6%	25.0%	75.3%	14.4%	42.7%	107.7%	54.9%	9.8%	35.5%	36.4%	45.6%	61.1%	46.1%
Полдник																		
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	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 в день		1475	167.00	45.55	39.0	212.3	1382.5	1.30	0.57	47.6	1.09	9.29	549.7	833.1	6.15	0.099	278.54	13.53
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				50.61%	42.4%	55.4%	50.8%	92.8%	35.7%	68.0%	121%	77.4%	45.8%	69.4%	43.9%	99%	92.8%	75%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

Возраст:

7-11 лет; 12 и старше

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	60	15	0.50	0.06	1.70	9.34	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.90	12.60	0.064	0.001	4.20	0.18
ПР	Кондитерское изделие	20	8.27	0.65	3.8	17.6	38.00	0.03	0.03	0.13	11.96	0.39	24.18	49.40	0.200	0.00	18.72	0.18
291	Плов с птицей	210	43.40	19.56	22.86	41.32	449.37	0.71	0.69	3.76	0.40	0	38.75	263.94	0	0	56.34	2.42
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
ПР	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
Итого за Завтрак мясной		520	73.00	22.49	26.94	85.68	606.05	0.77	0.75	10.23	12.36	1.18	81.9	348.72	0.29	0.00	84.50	3.87
% от суточной нормы				24.99%	29.3%	22.4%	22.3%	54.6%	46.9%	14.6%	1373.7%	9.8%	6.8%	29.1%	2.1%	4.0%	28.2%	21.5%
Обед (полноценный рацион питания)																		
49	Салат "Витаминный"	60	9.00	1.56	12.03	8.78	149.70	0.050	0.050	20.66	0.00	2.5	32.8	33.9	0.50	0.002	16.63	0.56
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	12.04	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	52.43	15.69	16.51	28.06	323.63	0.42	0.22	34.43	0.064	0.38	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
ПР	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
ПР	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
ПР	Кондитерское изделие	30	10.32	0.65	3.8	17.6	38.00	0.03	0.03	0.13	11.96	0.39	24.18	49.40	0.200	0.00	18.72	0.18
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		830	94.00	25.43	36.53	123.22	854.27	0.68	0.43	93.08	12.62	7.25	169.77	467.38	6.01	0.01	127.40	6.98
% от суточной нормы				28.26%	39.7%	32.2%	31.4%	48.8%	26.6%	133.0%	1401.8%	60.4%	14.1%	38.9%	42.9%	9.3%	42.5%	38.8%
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	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 в день		1350	167.00	47.92	63.5	208.9	1460.3	1.45	1.18	103.3	24.98	8.43	251.6	816.1	6.30	0.013	211.90	10.85
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				53.24%	69.0%	54.5%	53.7%	103.5%	73.4%	147.6%	2775%	70.2%	21.0%	68.0%	45.0%	13%	70.6%	60%