



СОГЛАСОВАНО
Директор м.оу с.р.п. Сурское
Гордеева Е.В.
«13» марта 2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Начальник ЛОЛ «Парус»

М.Ю. Башкова
«13» марта 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ЛОЛ «Парус»

Ю.С.Рябова
«13» марта 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

с двухразовым горячим питанием в ЛОЛ «Парус» с дневным пребыванием

Район: Образовательные учреждения
ПРИЛОЖЕНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
 понедельник
 Сезон
 Возраст

осенне-весенний

7-11 лет

| № рсц | [Пример пищи, наименование блюда] | Масса порции | Неделя: 1 | | | | | | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--|---|--------------|-----------|--------|---------|-------------------------|-------|-------|---------------|---------|-------|---------|---------|--------|---------------------------|---------|-------|-------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | Ф | Se | К | І | Mg | Fe | |
| Завтрак | Фрукт порционно / Яблоко | 100-120 | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 42,7 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0,0 | 0,002 | 16,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 1,70 | 0 | 5,00 | 0,12 | |
| 71.13 | Каши молочная овсяная (сyrу/луcoвая) с маслом | 200 | 7,23 | 9,81 | 28,8 | 225,2 | 0,22 | 0,20 | 1,30 | 0,054 | 0,11 | 142,58 | 97,90 | 0,063 | 0,014 | 65,45 | 0,15 | 6,69 | 0,53 | |
| 693,08 | Какао с молоком | 200 | 4,68 | 5,15 | 22,58 | 151,5 | 0,06 | 0,23 | 1,95 | 0,050 | 0,05 | 152,2 | 124,5 | 0,034 | 0,003 | 149,6 | 0,19 | 21,3 | 0,40 | |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0 | 8,00 | 26,00 | 0,005 | 0,002 | 52,40 | 0,001 | 0,00 | 0,44 | |
| Итого за Завтрак | Обед (полноценный рацион питания) | | 15,35 | 15,68 | 81,06 | 508,20 | 0,36 | 0,46 | 14,13 | 0,10 | 0,16 | 318,78 | 259,40 | 0,10 | 0,02 | 269,18 | 0,34 | 32,99 | 1,49 | |
| 10 | Салат из свежих овощей "Ассорти" [правильный растительный источник | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,60 | 0,016 | 0,00 | 56,3 | 21,1 | 0,002 | 0,017 | 10,1 | 0,02 | 22,6 | 0,60 | |
| 30,08* 3 П | Каша из овсяны с сырoм [правильный источник | 60 | 1,99 | 4,53 | 4,95 | 68,37 | 0,01 | 0,04 | 5,34 | 0,06 | 0,00 | 65,82 | 48,95 | 0,01 | 0,039 | 8,30 | 0,02 | 13,94 | 0,83 | |
| 102,16 | Суп картофельный с бобовыми (горох) с [правильный источник] | 200/10 | 4,8 | 3,1 | 19,85 | 139,2 | 0,21 | 0,07 | 7,00 | 0 | 0 | 42,10 | 142,5 | 0,078 | 0,006 | 69,41 | 0,038 | 29,62 | 0,41 | |
| 441,011 | Котлеты мясные | 100 | 13,46 | 10,86 | 5,34 | 171,68 | 0,07 | 0,23 | 0,75 | 0,20000 | 0,02 | 73,7 | 184,82 | 0,85 | 0,013 | 28,55 | 0,030 | 29,86 | 1,93 | |
| 332,02 | Макаронные изделия отварные с маслом [правильный источник] | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 190,31 | 0,09 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 13,30 | 46,21 | 0,01 | 0,003 | 93,86 | 0,080 | 8,47 | 0,086 | |
| 519,01 | Компот из фруктовой яблочной смеси [правильный источник] | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 0 | 0 | 2,5 | 0 | 0 | 4,00 | 3,30 | 0 | 0,00 | 0,45 | 0 | 1,70 | 0,15 | |
| 5,00 | Хлеб ржаной-пшеничный | 50 | 1,32 | 0,24 | 17,10 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 17,50 | 79,0 | 0,012 | 0,00 | 12,2 | 0,02 | 23,5 | 0,95 | |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | Итого за (бед (лишний продукт) | | 25,94 | 20,35 | 101,67 | 698,5 | 0,52 | 0,44 | 23,85 | 0,25 | 0,06 | 206,9 | 476,9 | 0,952 | 0,04 | 214,6 | 0,19 | 115,8 | 4,13 | |
| Полдник | Мучное кулинарное изделие / [правильный источник] | 100 | 12,80 | 7,60 | 40,50 | 280,5 | 0,09 | 0,12 | 0,14 | 0,065 | 0,10 | 70,55 | 105,39 | 0,013 | 0,030 | 131,82 | 0,10 | 14,1 | 0,70 | |
| 407,00 | Суп диетический | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,20 | 86,39 | 0,020 | 0,100 | 4,80 | 0,00 | 0 | 14,00 | 28,70 | 0,078 | 0,200 | 202,00 | 0 | 10,00 | 0,24 | |
| Итого за Полдник | Ужин | | 13,0 | 7,9 | 62,7 | 366,9 | 0,11 | 0,22 | 4,94 | 0,07 | 0,10 | 84,55 | 134,09 | 0,091 | 0,23 | 333,82 | 0,100 | 24,10 | 0,94 | |
| 11,02 | Овощи, подпущенно | 20 | 0,01 | 0 | 0,38 | 2,2 | 0,01 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 3,4 | 0 | 0,034 | 0,006 | 2,8 | 0,0 | 2,8 | 0,00 | |
| 267,73 | Ромштекс "Пиколони" запеченный под овощами | 90 | 17,6 | 13,12 | 1,49 | 225,96 | 0,017 | 0,11 | 1,6 | 0,3 | 0 | 17,22 | 132,58 | 0 | 0,06 | 21,75 | 0,013 | 24,46 | 1,73 | |
| 430,06 | Чай зеленый витаминизированный | 150 | 3,70 | 3,96 | 38,88 | 196,24 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,04 | 0,04 | 14,94 | 79,38 | 0,19 | 0,058 | 38,95 | 0,055 | 27,89 | 0,59 | |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | 200 | 0,2 | 0,05 | 13,01 | 58 | 0 | 0,01 | 2,90 | 0,0001 | 0 | 5,25 | 8,24 | 0,6 | 0,0 | 15,83 | 0,07 | 4,4 | 0,87 | |
| Итого за Ужин | Итого за Ужин | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,25 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1,10 | 0,0 | 0 | 10,0 | 32,5 | 0,73 | 0,003 | 6,5 | 0,010 | 0,0 | 0,44 | |
| Итого за день | Итого за день | | 25,31 | 17,53 | 80,01 | 599,44 | 0,12 | 0,16 | 6,00 | 0,34 | 0,04 | 50,81 | 252,70 | 1,55 | 0,13 | 85,83 | 0,15 | 59,55 | 3,63 | |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | Итого за (бед (лишний продукт) | | 54,740 | 61,190 | 325,040 | 2195,38 | 1,167 | 1,170 | 50,360 | 0,56 | 0,412 | 678,680 | 1050,12 | 3,16 | 0,41 | 1758,69 | 0,8 | 226,0 | 9,7 | |
| Итого за Ужин | Итого за Ужин | | 77,0 | 79,0 | 335,0 | 2330,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 1 | 1100 | 1100 | 3,0 | 0,30 | 1100 | 1,00 | 250 | 12,00 | |
| % от суточной нормы | % от суточной нормы | | 71,1% | 97,5% | 99,0% | 98,4% | 97,0% | 84,0% | 84,0% | 80% | 41,0% | 92,0% | 95,0% | 105,0% | 138% | 160,0% | 81,5% | 90,4% | 81% | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * — завтрак на завтрак перевод.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 7-11 лет

осенне-весенний
Минеральные вещества (мг)

| № п/п | Пример меню, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|-------|-------|---------|-------|--------|---------|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | Ф | Se | К | І | Mg | Fe |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | 0.01 | 0.00 | 0.38 | 2.20 | 0.01 | 0.00 | 0.4 | 0.000 | 0 | 3.4 | 0.00 | 0.034 | 0.01 | 2.80 | 0.00 | 2.80 | 0.00 |
| 11.02 | Холодная закуски: Омлет порционно / Омурет | 20 | 2.32 | 2.95 | 0.00 | 36.40 | 0.00 | 0.03 | 0.1 | 0.100 | 0 | 88.00 | 50.00 | 0.0 | 0.01 | 8.80 | 0.0001 | 3.50 | 0.10 |
| * 3.01 ЗП | | | 16.89 | 8.73 | 7.87 | 210.84 | 0.08 | 0.17 | 0.17 | 0.00158 | 0.0 | 90.31 | 143.29 | 0.02 | 0.01 | 19.09 | 0.008 | 30.93 | 1.55 |
| 267.67 | Колбаса "Солнечегорская" запеченная под соусом сметанным | 150 | 7.58 | 7.25 | 37.28 | 223.44 | 0.26 | 0.04 | 0 | 0.030 | 0.04 | 14.2 | 179.6 | 0.013 | 0.003 | 22.9 | 0.010 | 12.0 | 0.40 |
| 171.05 | Гречка отварная с маслом сливочным | 150 | 0 | 0 | 19.96 | 74.9 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0000 | 0 | 0.4 | 26.0 | 0 | 0.25 | 71.15 | 0 | 0.06 | 0.06 |
| 303.03 | Кефирный напиток с сахаром | 200 | 0 | 0.32 | 19.68 | 88.8 | 0.04 | 0.01 | 0.88 | 0 | 0 | 8.0 | 26.0 | 0.005 | 0.002 | 52.4 | 0.001 | 0.0 | 0.44 |
| 0.08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 88.8 | 0.04 | 0.01 | 0.88 | 0 | 0 | 8.0 | 26.0 | 0.005 | 0.002 | 52.4 | 0.001 | 0.0 | 0.44 |
| Итого за Завтрак | | | 27.52 | 16.30 | 85.17 | 600.17 | 0.39 | 0.22 | 1.45 | 0.032 | 0.04 | 116.3 | 348.8 | 0.072 | 0.27 | 168.34 | 0.0 | 45.7 | 2.5 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 29.8 | 19.3 | 84.8 | 634.4 | 0.4 | 0.3 | 1.1 | 0.13 | 0.04 | 200.9 | 398.8 | 0.10 | 0.3 | 172.3 | 0.0 | 46.4 | 2.6 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53.25 | Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зеленый" запеченный растительным маслом | 60 | 0.77 | 3.04 | 2.26 | 30.97 | 0.02 | 0.02 | 1.03 | 0.017 | 0 | 25.65 | 13.62 | 0.003 | 0.017 | 9.20 | 0.48 | 9.00 | 0.28 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 1.67 | 2.33 | 9.75 | 64.39 | 0.05 | 0.070 | 1.1 | 0.030 | 0 | 69.36 | 47.30 | 0.06 | 0.02 | 1.29 | 0.006 | 21.30 | 0.80 |
| 40.09 ЗП | Закуска | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 151.47 | Суп-лапша домашняя с зеленым на бульоне | 200 | 5.1 | 4.16 | 19.1 | 136.30 | 0.07 | 0.07 | 0.96 | 0.048 | 0.022 | 24.82 | 64.15 | 0.006 | 0.012 | 7.5 | 0.021 | 8.73 | 0.91 |
| 66235.01 | Рыба запеченная с овощами и сыром | 100 | 20.20 | 12.07 | 2.08 | 197.23 | 0.20 | 0.17 | 2.63 | 0.03 | 0 | 74.26 | 37.32 | 0.13 | 0.001 | 32.34 | 0.040 | 27.55 | 0.84 |
| 520.08 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3.25 | 9.25 | 22.02 | 138.76 | 0.16 | 0.13 | 2.50 | 0.06 | 0.05 | 43.80 | 96.8 | 0.0 | 0.0 | 58.0 | 0.021 | 32.92 | 1.19 |
| 349.10 | Компот из смеси сухофруктов С | 200 | 0.22 | 0 | 19.44 | 76.75 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 0 | 22.6 | 7.7 | 0 | 0 | 0.450 | 0 | 3.0 | 0.66 |
| 5.00 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1.32 | 0.24 | 17.10 | 90.5 | 0.09 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 17.50 | 79.0 | 0.012 | 0.003 | 12.2 | 0.0 | 31.5 | 1.95 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 30.86 | 28.8 | 82.1 | 670.5 | 0.54 | 0.43 | 7.32 | 0.16 | 0.07 | 208.63 | 298.59 | 0.15 | 0.03 | 119.69 | 0.987 | 104.70 | 5.83 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 32.5 | 31.1 | 91.8 | 734.9 | 0.6 | 0.5 | 8.4 | 0.21 | 0.07 | 228.0 | 336.1 | 0.2 | 0.1 | 121.0 | 1.0 | 126.0 | 6.6 |
| Подливки: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 432.28 | Мучное кулинарное изделие/ "Пирожок | 100 | 8.04 | 5.88 | 35.50 | 230.25 | 0.10 | 0.04 | 4.7 | 0.041 | 0.02 | 16.2 | 55.71 | 0.02489 | 0.01425 | 28.69 | 0.003 | 12.87 | 0.81 |
| 409.13 | Колбаса варенная с чесноком | 200 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 79.8 | 0.03 | 0.1 | 4.8 | 0 | 0 | 14.00 | 28.70 | 0.009736 | 0.04 | 3.79 | 0 | 12.10 | 0.12 |
| Итого за Подливки: | | | 9.0 | 5.9 | 55.7 | 310.0 | 0.12 | 0.14 | 9.5 | 0.04 | 0.02 | 30.2 | 84.41 | 0.03 | 0.05425 | 32.48 | 0.003 | 24.97 | 0.93 |
| Ужины | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28.02 | Фрукт порционно / Ананас | 100 | 0.90 | 0.2 | 8.10 | 40.00 | 0.04 | 0.03 | 6.00 | 0.05 | 0.00 | 34.00 | 23.00 | 0.017 | 0.05 | 18.10 | 0 | 13.00 | 0.30 |
| 340.19 | Салат из овощей с маслом сливочным | 150 | 11.38 | 8.30 | 2.89 | 140.3 | 0.07 | 0.43 | 0.39 | 0.024 | 1.8 | 98.33 | 127.33 | 0.06 | 0.03 | 20.29 | 0.21 | 17.13 | 0.19 |
| 351.01 | Куськи фруктов | 200 | 0.03 | 0.02 | 18.62 | 73.23 | 0 | 0 | 1.25 | 0.001 | 0 | 5.24 | 7.81 | 0.00 | 0.00 | 8.04 | 0.0 | 0.85 | 0.08 |
| 5.01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.25 | 117.5 | 0.06 | 0.02 | 1.10 | 0 | 0 | 10.0 | 42.5 | 0.73 | 0.00 | 6.5 | 0.0 | 31.0 | 0.44 |
| Итого за Ужины: | | | 16.1 | 8.9 | 37.0 | 371.0 | 0.2 | 0.5 | 8.7 | 0.1 | 1.8 | 147.6 | 190.6 | 0.8 | 0.1 | 52.9 | 0.2 | 31.0 | 1.0 |
| Итого за день: | | | 74.5 | 54.90 | 289.9 | 1883.8 | 1.14 | 1.21 | 26.14 | 0.31 | 1.93 | 563.41 | 1152.95 | 2.55 | 0.44 | 373.4 | 0.81 | 237.42 | 11.13 |
| Стандарт нормы: | | | 77.0 | 79.0 | 335.0 | 2350.0 | 1.20 | 1.40 | 60.0 | 0.70 | 1.0 | 1100 | 1100 | 3.0 | 0.30 | 1100 | 1.0 | 250.0 | 12.0 |
| % от суточной нормы: | | | 96.7% | 96.5% | 97.0% | 97.2% | 95.0% | 96.0% | 44.0% | 45% | 192% | 81.0% | 105.0% | 85.0% | 146.0% | 33.9% | 81% | 95.0% | 92.8% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность пригородных биопарков (лист 3)
 Район (Образовательные учреждения)

сезон

Сезон

осенне-весенний

7-11 лет

| № реп. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя 1 | | | Сезон | | | | | | осенне-весенний | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|--------|--------|--------|-------|----------------|-------|-------|---------------------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|
| | | | П | С | У | В1 | В2 | Выработка (мл) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Завтрак | | | 0.4 | 0.4 | 10.0 | 42.7 | 0.04 | 0.02 | 10 | 0 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 0.0 | 0.00 | 1.70 | 0 | 5.00 | 0.12 |
| 28.01 | Фрукт порционно / Яблоко Лигт | 100-120 | 0.4 | 0.4 | 10.0 | 42.7 | 0.04 | 0.02 | 10 | 0 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 0.0 | 0.00 | 1.70 | 0 | 5.00 | 0.12 |
| 223.15 | Пудинг творожно-пшеничный с соусом молочным (блюдаем) | 170 | 14.9 | 14.38 | 31.5 | 307.3 | 0.20 | 0.30 | 0.09 | 0.02 | 0.27 | 216.0 | 384.0 | 0.041 | 0.03 | 181.9 | 0.001 | 93.9 | 1.53 |
| 375.01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0.24 | 0.06 | 15.22 | 58.6 | 0.06 | 0.01 | 1.7 | 0 | 0 | 8.05 | 9.78 | 0.10 | 0.02 | 31.77 | 0 | 5.24 | 0.87 |
| 5.00 | Батон пшеничный порционный | 30 | 2.00 | 0.40 | 10.50 | 50.2 | 0.10 | 0.01 | 0.1 | 0.01 | 0 | 10.50 | 47.40 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 14.10 | 1.20 |
| Итого за Завтрак | | | 17.6 | 15.2 | 67.0 | 458.8 | 0.40 | 0.34 | 11.89 | 0.03 | 0.47 | 250.52 | 452.19 | 0.1414 | 0.0512 | 215.35 | 0.00130 | 118.22 | 3.72 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | 0.34 | 2.05 | 1.74 | 28.09 | 0.03 | 0.01 | 8.91 | 0.32 | 0.00 | 12.84 | 8.93 | 0.01 | 0.19 | 61.37 | 0.0014 | 9.82 | 0.29 |
| 38.26 | Салат из свежих помидор и огурцов с луком травянистый растительным маслом | 60 | 1.90 | 2.50 | 7.80 | 61.00 | 0.05 | 0.03 | 23.00 | 0.00 | 0.00 | 29.40 | 43.30 | 0.00 | 0.04 | 51.03 | 0.001 | 7.63 | 0.65 |
| 7 * 311 | Салат "Валлийский" (картофель консервированный, курица) заправленный растительным маслом | 60 | 1.90 | 2.50 | 7.80 | 61.00 | 0.05 | 0.03 | 23.00 | 0.00 | 0.00 | 29.40 | 43.30 | 0.00 | 0.04 | 51.03 | 0.001 | 7.63 | 0.65 |
| 83.03 | Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне | 200 | 1.37 | 2.120 | 8.76 | 59.65 | 0.05 | 0.05 | 15.7 | 0.06 | 0.00 | 37.88 | 38.91 | 0.22 | 0.48 | 98.20 | 0.03 | 18.44 | 0.93 |
| 291.33 | Плов с птицы | 230 | 16.15 | 17.02 | 48.46 | 407.63 | 0.2 | 0.1 | 4.69 | 0.002 | 0 | 31.61 | 215.19 | 0.095 | 0.093 | 58.07 | 0.042 | 52.25 | 1.96 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0.2 | 0.26 | 22.2 | 86.4 | 0.02 | 0.1 | 4.8 | 0 | 0 | 14.0 | 28.7 | 0.078 | 0.2 | 202.0 | 0 | 10.0 | 0.24 |
| 5.00 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1.32 | 0.24 | 17.10 | 90.5 | 0.09 | 0.04 | 0 | 0.0 | 0.0 | 17.5 | 79.0 | 0.01 | 0.00 | 12.2 | 0.0 | 23.5 | 1.95 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 19.380 | 21.690 | 98.260 | 622.3 | 0.39 | 0.30 | 34.10 | 0.38 | 0.0 | 113.83 | 370.73 | 0.4154 | 0.566 | 431.84 | 0.07 | 114.01 | 5.37 |
| Итого за Обед (завтрак и ужин) | | | 20.9 | 22.1 | 104.3 | 705.2 | 0.4 | 0.3 | 48.2 | 0.06 | 0.00 | 130.4 | 405.1 | 0.4 | 0.8 | 421.5 | 0.1 | 111.8 | 5.7 |
| Полдник | | | 4.25 | 13.32 | 30.72 | 250.36 | 0.06 | 0.04 | 0.0 | 0.01 | 0 | 12.50 | 38.30 | 0.01 | 0.002 | 14.71 | 0.072 | 6.55 | 0.51 |
| 8.65 | Мучное кондитерское изделие из слоеного теста/ Сдобная с фруктовой начинкой (яблоко) | 100 | 0.06 | 0.04 | 13.17 | 51.3 | 0 | 0 | 1.2 | 0 | 0 | 1.84 | 0.66 | 0.1 | 0.03 | 12.95 | 0.0 | 0.36 | 0.30 |
| 420.12 | Напиток из яблок и лимона | 200 | 4.31 | 13.36 | 43.89 | 301.66 | 0.06 | 0.04 | 1.2 | 0.01 | 0.0 | 14.3 | 39.0 | 0.07 | 0.032 | 27.7 | 0.072 | 6.9 | 0.81 |
| Итого за Полдник | | | 4.37 | 13.40 | 44.61 | 352.02 | 0.12 | 0.08 | 1.2 | 0.02 | 0.0 | 14.3 | 39.6 | 0.07 | 0.032 | 27.7 | 0.072 | 6.9 | 0.81 |
| Ужин | | | 2.32 | 2.95 | 0.00 | 36.40 | 0.000 | 0.03 | 0.07 | 0.01 | 0.0 | 88.0 | 50.0 | 0.0 | 0.01 | 8.8 | 0.0 | 3.50 | 0.10 |
| 3.01 | Гарнирок / Сыр порционно | 90 | 12.51 | 17.31 | 6.05 | 229.59 | 0.19 | 0.15 | 0.14 | 0.039 | 0 | 18.47 | 149.98 | 0.02 | 0.06 | 23.86 | 0.05 | 23.63 | 1.87 |
| 279.35 | Террин "Летские" тушеное в овощном соусе | 150 | 5.70 | 3.43 | 36.45 | 190.31 | 0.09 | 0.03 | 0 | 0.03 | 0.04 | 13.3 | 46.21 | 0.01 | 0.00 | 93.86 | 0.08 | 8.47 | 0.09 |
| 332 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5.70 | 3.43 | 36.45 | 190.31 | 0.09 | 0.03 | 0 | 0.03 | 0.04 | 13.3 | 46.21 | 0.01 | 0.00 | 93.86 | 0.08 | 8.47 | 0.09 |
| 303.03 | Сладкий | 200 | 0 | 0 | 19.96 | 74.9 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0 | 0.4 | 0 | 0 | 0.25 | 71.15 | 0 | 0 | 0.006 |
| 303.03 | Корейский салат с сельдереем | 200 | 3.80 | 0.40 | 24.25 | 117.5 | 0.06 | 0.02 | 1.10 | 0 | 0 | 10.0 | 32.5 | 0.73 | 0.0 | 6.5 | 0.0 | 0 | 0.44 |
| 5.01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.25 | 117.5 | 0.06 | 0.02 | 1.10 | 0 | 0 | 10.0 | 32.5 | 0.73 | 0.0 | 6.5 | 0.0 | 0 | 0.44 |
| Итого за Ужин | | | 24.3 | 24.1 | 87 | 648.7 | 0.34 | 0.23 | 1.31 | 0.08 | 0.04 | 130.17 | 278.69 | 0.76 | 0.33 | 204.17 | 0.14 | 35.60 | 2.50 |
| Итого за день | | | 65.6 | 74.4 | 295.9 | 2081.3 | 1.2 | 0.9 | 48.5 | 0.50 | 0.51 | 508.9 | 1140.6 | 2.15 | 1.38 | 829.0 | 0.29 | 274.7 | 12.4 |
| Естественная норма | | | 77.0 | 79.0 | 335.0 | 2350.0 | 1.20 | 1.40 | 60.0 | 0.70 | 1.0 | 1100 | 1100 | 3.0 | 3.00 | 1100 | 1.0 | 250.0 | 12.0 |
| % от естественной нормы | | | 85.2% | 94.2% | 94.3% | 97.0% | 99.0% | 65.0% | 81.0% | 72% | 51.0% | 64.0% | 104.0% | 72.0% | 46.0% | 80.0% | 29% | 109.9% | 104% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * - замена на зимний период
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
Район: Образовательные учреждения

четверг

Сезон: Водосток

осенне-весенний

7-11 лет

| № п/п | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витаминизация (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг/мкг) | | | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------------------|--------|--------|-------------------------|--------------------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------------------------------|-------|------|------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | С | А | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe | | | | | | | |
| 1 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | |
| Завтрак | | 40 | 0,39 | 0,03 | 5,62 | 22,89 | 0,02 | 0,027 | 1,9 | 0,0560 | 0 | 10,4 | 23,45 | 0,003 | 0,05 | 0,05 | 10,70 | 0,020 | 7,15 | 0,28 | | | | | | |
| 51,06 | Холодная закуска: овощи порциями поварен | 30 | 1,32 | 0,03 | 1,32 | 10,50 | 0,02 | 0,02 | 7,3 | 0,270 | 0,00 | 18,30 | 22,8 | 1,41 | 0,21 | 2,80 | 0,0 | 7,7 | 0,30 | | | | | | | |
| 529,00 | Холодная закуска: салат из моркови с м/р | 5 | 14,10 | 16,90 | 18,00 | 275,70 | 0,19 | 0,16 | 0,40 | 0,011 | 0,00 | 15,18 | 166,26 | 0,01 | 0,110 | 2,39 | 0,0360 | 24,35 | 2,08 | | | | | | | |
| 441,31 | Твердые под опошным соусом | 180 | 6,84 | 4,11 | 43,74 | 228,4 | 0,11 | 0,03 | 0,0 | 0,04 | 0,0 | 13,3 | 46,21 | 0,0 | 0,0 | 93,86 | 0,1 | 8,5 | 0,09 | | | | | | | |
| 332,01 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 200 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 58,6 | 0,06 | 0,01 | 1,7 | 0,00 | 0,0 | 8,1 | 9,78 | 0,1 | 0,0 | 31,77 | 0,0 | 5,2 | 0,87 | | | | | | | |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,88 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 26,0 | 0,005 | 0,0020 | 52,4 | 0,001 | 0,0 | 0,44 | | | | | | | |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | 35,93 | 21,45 | 100,58 | 684,89 | 0,42 | 0,76 | 13,7 | 0,325 | 0,00 | 0,00 | 73,3 | 306,50 | 1,53 | 0,17 | 193,92 | 0,157 | 52,90 | 4,06 | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 25,5 | 21,4 | 100,58 | 684,89 | 0,4 | 0,2 | 10,3 | 0,32 | 0,32 | 0,00 | 62,9 | 273,7 | 1,6 | 0,3 | 191,1 | 0,2 | 45,8 | 3,8 | | | | | | | |
| <i>(Итого завтрак (листья зелени))</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72,22 | Винегрет овощной заправленный растительным маслом | 60 | 0,95 | 3,10 | 5,17 | 52,68 | 0,03 | 0,03 | 9,3 | 0,008 | 0,00 | 17,95 | 26,89 | 0,09 | 0,019 | 14,78 | 0,01 | 12,28 | 0,52 | | | | | | | |
| 96,35 | Рассольник "Домашний" со сметаной на м/к | 250/10 | 2,1 | 7,4 | 15,8 | 134,2 | 0,07 | 0,05 | 7,12 | 0,56 | 0,0 | 37,2 | 75,8 | 0,07 | 0,57 | 30,95 | 0,00 | 23,8 | 0,98 | | | | | | | |
| 33,10 | Выпечка "Летние" под опошным | 90 | 13,79 | 15,01 | 14,92 | 250,85 | 0,17 | 0,15 | 1,65 | 0,02 | 0,0 | 18,62 | 77,46 | 0,00 | 0,06 | 25,50 | 0,13 | 49,48 | 1,70 | | | | | | | |
| 330,01 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 150 | 17,26 | 2,85 | 38,12 | 250,46 | 0,35 | 0,14 | 0,0 | 0,03 | 0,03 | 66,31 | 161,0 | 0,05 | 0,0203 | 65,5 | 0,08 | 42,00 | 0,98 | | | | | | | |
| 349,10 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,60 | 7,7 | 0,00 | 0,0 | 0,5 | 0 | 3,00 | 0,66 | | | | | | | |
| 66 037,03 | С- витаминизированный | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,8 | 78,89 | 0,002 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0 | 8,20 | 17,4 | 0,0 | 0,0 | 0,17 | 0 | 3,0 | 0,20 | | | | | | | |
| 5,00 | Хлеб ржаное-пшеничный | 50 | 1,32 | 0,24 | 17,10 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0,000 | 0,0 | 17,50 | 79,0 | 0,012 | 0,0028 | 12,2 | 0,0 | 23,5 | 1,95 | | | | | | | |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 37,21 | 28,64 | 117,5 | 888,27 | 0,66 | 0,39 | 20,4 | 0,10 | 0,10 | 0,05 | 187,9 | 393,7 | 0,22 | 0,67 | 149,6 | 0,420 | 145,7 | 6,41 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 738,36 | Мучное кушарное изделие/ Пирожок с ягодами | 100 | 9,29 | 5,71 | 38,00 | 242,81 | 0,10 | 0,17 | 0,08 | 0,0056 | 0,66 | 50,21 | 98,0 | 0,02 | 0,0268 | 13,79 | 0,061 | 18,12 | 0,57 | | | | | | | |
| 519,02 | Напиток фруктовый (яблочка) | 200 | 0,05 | 0,01 | 14,97 | 56,43 | 0 | 0 | 1,4 | 0,03 | 0,0 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,01 | 8,45 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | 9,34 | 5,72 | 52,97 | 299,2 | 0,10 | 0,17 | 1,5 | 0,04 | 0,66 | 50,24 | 98,00 | 0,02 | 0,04 | 0,01 | 22,24 | 0,0610 | 18,12 | 0,62 | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,05 | Закуска овощная | 30 | 0,54 | 1,03 | 1,48 | 17,39 | 0,001 | 0,01 | 1,4 | 0,002 | 0 | 17,16 | 10,15 | 0,013 | 0,009 | 0,05 | 0,03 | 5,35 | 0,2 | | | | | | | |
| 288,38 | Птица, порционная запеченная | 90 | 13,89 | 12,37 | 1,38 | 168,97 | 0,05 | 0,12 | 0,75 | 0 | 0 | 18,71 | 125,6 | 0,01 | 0,01 | 17,4 | 0,04 | 14,89 | 1,3 | | | | | | | |
| 171,05 | Грибы отварная с маслом сливочным | 150 | 7,58 | 7,25 | 37,28 | 223,44 | 0,26 | 0,04 | 0 | 0,030 | 0,04 | 14,2 | 179,6 | 0,013 | 0,003 | 22,9 | 0,01 | 12,0 | 0,40 | | | | | | | |
| 408,03 | Отвар для шиповника | 200 | 0,34 | 0,14 | 19,80 | 85,25 | 0,01 | 0,03 | 10,00 | 0,0 | 0,0 | 6,30 | 1,70 | 0,00 | 0,0 | 5,45 | 0,0 | 1,7 | 0,35 | | | | | | | |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,25 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1,10 | 0 | 0,0 | 10,0 | 32,5 | 0,73 | 0,030 | 6,5 | 0,010 | 0,0 | 0,44 | | | | | | | |
| Итого за Ужин | | 76,2 | 21,2 | 84,2 | 612,6 | 0,4 | 0,2 | 13,3 | 0,5 | 0,0 | 66,4 | 349,5 | 0,8 | 0,1 | 52,3 | 0,1 | 34,1 | 2,7 | | | | | | | | |
| Итого за день | | 89,0 | 49,5 | 341,3 | 2335,1 | 1,4 | 1,0 | 53,0 | 0,7 | 0,8 | 581,6 | 1013,6 | 1,1 | 0,8 | 394,7 | 0,7 | 249,6 | 11,5 | | | | | | | | |
| Случайная норма | | 77,0 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,2 | 1,40 | 60,0 | 0,70 | 1,0 | 1100 | 1100 | 3,0 | 3,00 | 1100 | 1,0 | 250,0 | 12,0 | | | | | | | | |
| % от случайной нормы | | 115,6% | 98,0% | 101,9% | 99,4% | 116,0% | 68,0% | 88,0% | 97% | 75% | 85,0% | 92,0% | 36,0% | 37,9% | 36,0% | 67% | 99,8% | 95,4% | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * данные за длительный период.
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
Район: Образовательные учреждения

| № реп. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Сезон | | | осенне-весенний | | | 7-11 лет | | | |
|-----------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|--------|-------|--------|--------|--------|-----------------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | Ф | Se | К | І | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | Фрукт порционно / Яблоко | 100-120 | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 42,7 | 0,04 | 0,02 | 10,0 | 0,00 | 0,002 | 16,00 | 11,00 | 0,0 | 0,0 | 1,70 | 0,0 | 5,00 | 0,12 |
| 28.01 | Омлет картофельный с маслом сливочным | 150 | 11,4 | 8,3 | 2,89 | 140,3 | 0,07 | 0,43 | 0,39 | 0,02 | 1,80 | 98,33 | 127,3 | 0,06 | 0,027 | 20,29 | 0,21 | 17,13 | 0,19 |
| 30.01.19 | Чай черный витаминизированный | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,54 | 0,0 | 0,01 | 2,9 | 0,0001 | 0,0 | 5,25 | 8,24 | 0,60 | 0,0 | 15,83 | 0,1 | 4,4 | 0,87 |
| 4.30.06 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,88 | 0,0 | 8,0 | 26,0 | 0,005 | 0,002 | 0,03 | 52,40 | 0,0010 | 0,0 | 0,44 |
| 0.08 | Хлеб пшеничный | 40 | 15,02 | 9,07 | 47,58 | 329,37 | 0,15 | 0,47 | 14,17 | 0,02 | 1,8 | 127,6 | 172,6 | 0,66 | 0,03 | 90,22 | 0,285 | 26,53 | 1,62 |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | 60 | 0,59 | 0,12 | 4,85 | 22,95 | 0,03 | 0,03 | 6,98 | 0,0271 | 0 | 22,8 | 21,60 | 0,00 | 0,04 | 10,30 | 0,020 | 14,70 | 0,59 |
| 4.19 | Салат "Солнышко" | 60 | 0,86 | 1,56 | 5,13 | 37,43 | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 0,01 | 0,00 | 21,83 | 24,66 | 0,00 | 0,40 | 18,50 | 0,010 | 12,38 | 0,80 |
| 20.14 * 311 | Суп картофельный с капустой на м/к бульоне | 250 | 12,38 | 11,13 | 31,50 | 267,82 | 0,25 | 0,06 | 8,25 | 0,030 | 0,22 | 49,31 | 93,31 | 0,02 | 0,046 | 7,50 | 0,000 | 27,28 | 0,38 |
| 140.10 | Рис с грибами по-домашнему с овощами | 250 | 15,73 | 14,66 | 28,92 | 236,0 | 0,61 | 0,56 | 27,84 | 0,002 | 0 | 84,11 | 217,14 | 0,066 | 0,0018 | 74,20 | 0,033 | 61,6 | 2,93 |
| 489.07 | Напиток фруктовый (яблоко, ягоды) | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,4 | 58,9 | 0,01 | 0,02 | 2,6 | 0,018 | 0,001 | 43,0 | 6,8 | 0,003 | 0,0 | 9,99 | 0,0 | 4,30 | 0,60 |
| 409.02 | Хлеб ржаноз-пшеничный | 50 | 1,32 | 0,24 | 17,10 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0,000 | 0,000 | 17,50 | 79,0 | 0,012 | 0,0028 | 12,2 | 0,0 | 23,5 | 1,95 |
| 5.00 | Итого за Обед (полноценный рацион питания) | 30,67 | 26,53 | 95,52 | 672,35 | 0,93 | 0,75 | 37,91 | 0,066 | 0,09 | 0,09 | 190,8 | 458,40 | 0,13 | 0,07 | 139,19 | 0,102 | 122,36 | 6,82 |
| Итого за Обед (длинный период) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 30,7 | 28,0 | 95,8 | 686,8 | 0,9 | 0,7 | 36,6 | 0,05 | 0,09 | 0,09 | 189,9 | 461,5 | 0,1 | 0,4 | 137,4 | 0,1 | 120,2 | 7,0 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 401.21 | Оладьи "Домашние" с маслом сливочным | 150 | 6,68 | 3,36 | 46,06 | 243,7 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,03 | 0,07 | 13,39 | 6,23 | 0,091 | 0,0216 | 9,91 | 0,031 | 10,76 | 0,08 |
| 66270.00 | Кисломолочный напиток/ Снежок | 150 | 5,40 | 5,0 | 21,60 | 158,0 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 0,04 | 0,12 | 242,0 | 188,0 | 0,03 | 0,003 | 204,0 | 0,0135 | 30,0 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 12,08 | 8,36 | 67,66 | 401,7 | 0,11 | 0,04 | 1,80 | 0,07 | 0,12 | 0,12 | 255,39 | 194,23 | 0,12 | 0,0246 | 213,91 | 0,04 | 40,76 | 0,28 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 83.34 | Яйцо отварное с огурцом | 20/20 | 2,55 | 2,30 | 0,52 | 33,60 | 0,02 | 0,09 | 1,4 | 0,05 | 0,004 | 14,77 | 3,80 | 0,014 | 0,064 | 5,60 | 0,004 | 5,22 | 0,05 |
| 455.22 | Голубцы домашние "Любительские" | 180 | 17,77 | 11,63 | 20,78 | 257,8 | 0,1 | 0,2 | 24,71 | 0,03 | 0,0011 | 63,84 | 216,44 | 0,13 | 0,49 | 216,82 | 0,13 | 45,43 | 3,04 |
| 331.03 | Суп свекольно-томатный | 30 | 0,44 | 1,52 | 2,05 | 23,96 | 0,01 | 0,01 | 0,92 | 0,23 | 0 | 6,61 | 0,73 | 0,0085 | 0,78 | 26,82 | 0,0059 | 2,34 | 0,1 |
| 349.10 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0,0 | 0,0 | 0,45 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| 5.01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,25 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1,10 | 0 | 0 | 10,0 | 32,5 | 0,73 | 0,0 | 6,5 | 0,0 | 0 | 0,44 |
| Итого за Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 24,8 | 15,9 | 67,0 | 509,6 | 0,2 | 0,3 | 28,3 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 117,8 | 261,2 | 0,9 | 1,3 | 256,2 | 0,1 | 56,0 | 4,3 |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 82,6 | 59,8 | 277,8 | 1913,0 | 1,4 | 1,6 | 82,2 | 0,70 | 2,0 | 2,0 | 691,6 | 1086,4 | 1,8 | 1,5 | 689,5 | 0,6 | 245,6 | 13,0 |
| Итого в день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 77,0 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 1,0 | 1,0 | 1100 | 1100 | 3,0 | 3,00 | 1100 | 1,0 | 250 | 12,00 |
| % от суточной нормы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 107,0% | 95,7% | 92,9% | 96,4% | 115,0% | 113,0% | 137,0% | 67% | 202,0% | 93,0% | 99,0% | 60,0% | 49,0% | 63,0% | 58% | 98,3% | 108% | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Район: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:
 Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

| № рец. | Пример наименования блюда | Масса порции | Неделя 2 | | | | | | Возраст: | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------------------------|---------------------------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|----|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | | В1 | | В2 | С | А | Д | Са | Р | Ф | Si | К | І | Mg |
| 1 | Завтрак молочный | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 3.11 | Сыр твердо-мягкий порционно | 10 | 2,30 | 2,95 | 0,0 | 45,3 | 0,00 | 0,03 | 0,10 | 0,02 | 0 | 88,00 | 50,00 | 0,00 | 0,01 | 8,80 | 0,0 | 3,50 | 0,10 | |
| 28.02 | Фрукты порционной/дольками | 100 | 0,90 | 0,2 | 8,10 | 40,00 | 0,04 | 0,03 | 6,00 | 0,05 | 0,00 | 34,00 | 23,00 | 0,02 | 0,05 | 18,1 | 0,00 | 13,00 | 0,30 | |
| 5.31 | Батон пшеничный | 30 | 2,00 | 0,4 | 10,30 | 50,20 | 0,10 | 0,01 | 0,10 | 0,01 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 1,20 | 0,02 | 10,5 | 0,01 | 14,10 | 1,17 | |
| 345.01 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,00 | 3,2 | 24,66 | 141,28 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,03 | 0,03 | 120,40 | 90,00 | 0,02 | 0,25 | 187,9 | 0,10 | 14,00 | 0,12 | |
| | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,30 | 12,50 | 54,30 | 345,30 | 0,14 | 0,18 | 3,35 | 0,037 | 0,015 | 147,60 | 198,6 | 0,5 | 0,15 | 147,8 | 0,0 | 57,80 | 1,30 | |
| | | | 17,5 | 19,3 | 97,4 | 486,6 | 0,32 | 0,10 | 10,85 | 0,15 | 0,15 | 400,00 | 409,00 | 1,74 | 0,48 | 373,10 | 0,11 | 102,40 | 2,99 | |
| 38.26 | Салат из свежих помидор и огурцов с луком | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 0,03 | 0,01 | 8,9 | 0,32 | 0,00 | 12,84 | 8,93 | 0,01 | 0,19 | 61,37 | 0,001 | 9,82 | 0,29 | |
| *47.01.3.1* | Салат "Витаминный" (консервированная капуста с яблокой) заправленный растительным маслом | 60 | 0,72 | 5,41 | 6,32 | 77,73 | 0,01 | 0,02 | 7,87 | 0,10 | 0,0 | 26,86 | 16,35 | 0,00 | 0,01 | 51,04 | 0,001 | 8,69 | 0,64 | |
| 66236.09 | Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне | 200 | 1,77 | 2,65 | 12,74 | 78,71 | 0,05 | 0,05 | 19,00 | 0,07 | 0,01 | 43,11 | 48,75 | 0,15 | 0,48 | 98,20 | 0,03 | 22,44 | 0,80 | |
| 441.041 | Котлета "Московская" | 100 | 16,88 | 13,63 | 6,68 | 215,20 | 0,09 | 0,29 | 0,9 | 0,25 | 3,41 | 92,18 | 231,03 | 0,18 | 0,08 | 40,78 | 0,040 | 37,33 | 2,41 | |
| 332 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 190,31 | 0,09 | 0,03 | 0,0 | 0,033 | 0,04 | 13,3 | 46,21 | 0,01 | 0,00 | 93,86 | 0,080 | 8,47 | 0,09 | |
| 407.00 | Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,20 | 86 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 28,7 | 0,1 | 0,20 | 202 | 0 | 10,00 | 0,24 | |
| 5.00 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,32 | 0,24 | 17,1 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 17,5 | 79,0 | 0,0 | 0,0 | 12,2 | 0,2 | 23,5 | 1,95 | |
| | Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 26,9 | 27,7 | 103,2 | 766,5 | 0,5 | 0,5 | 41,5 | 0,8 | 3,5 | 219,8 | 459,0 | 0,5 | 1,0 | 559,5 | 0,2 | 120,2 | 6,4 | |
| | (Итого за Обед (зимний период)) | | 26,6 | 25,6 | 101,5 | 738,5 | 0,5 | 0,5 | 32,6 | 0,5 | 3,5 | 206,9 | 450,0 | 0,4 | 0,8 | 498,1 | 0,2 | 110,4 | 6,7 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 456.31 | Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с мясо-овощной начинкой | 100 | 4,18 | 11,16 | 45,29 | 287,00 | 0,07 | 0,04 | 0,6 | 0,01 | 0,13 | 14,3 | 40,57 | 0,40 | 0,22 | 14,71 | 0,05 | 8,51 | 0,58 | |
| 375.01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 58,58 | 0,06 | 0,01 | 1,7 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 0,1 | 0,02 | 31,77 | 0,00 | 5,24 | 0,87 | |
| | Итого за Полдник | | 4,4 | 11,2 | 60,5 | 345,6 | 0,13 | 0,05 | 2,3 | 0,0 | 0,13 | 22,3 | 50,4 | 0,5 | 0,2 | 46,5 | 0,05 | 13,8 | 1,45 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0.05 | Салат "Молодость" заправленный растительным маслом | 60 | 1,10 | 2,07 | 3,0 | 35,1 | 0,02 | 0,03 | 0,28 | 0,04 | 0,0 | 34,8 | 20,6 | 0,26 | 0,19 | 10,9 | 0,05 | 11,26 | 0,65 | |
| 392.31 | Пельмени отварные под сметанным соусом | 150/20 | 0,36 | 4,5 | 0,47 | 44,1 | 0,0 | 0,02 | 0,12 | 0,06 | 0,01 | 14,59 | 9,23 | 0,26 | 0,06 | 17,45 | 0,038 | 1,16 | 0,06 | |
| 519.01 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,1 | 0,0 | 20,7 | 78,2 | 0,00 | 0 | 2,5 | 0 | 0 | 4,0 | 3,3 | 0 | 0,00 | 0,45 | 0 | 1,7 | 0,15 | |
| 5.01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,25 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1,10 | 0 | 0 | 10,0 | 32,5 | 0,73 | 0,0 | 6,5 | 0,01 | 0 | 0,44 | |
| | Итого за Ужин | | 5,3 | 7,0 | 48,5 | 274,8 | 0,08 | 0,07 | 4,00 | 0,10 | 0,01 | 65,38 | 65,64 | 1,25 | 0,25 | 35,30 | 0,118 | 14,12 | 1,30 | |
| | Итого в день | | 63,5 | 42,4 | 319,4 | 1820,0 | 0,8 | 2,0 | 62,7 | 0,6 | 1,4 | 370,9 | 680,7 | 2,9 | 2,0 | 1237,7 | 0,4 | 142,5 | 11,7 | |
| | Суточная норма | | 77,0 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 10 | 1100 | 1100 | 3 | 3,00 | 1100 | 1,0 | 250 | 12,00 | |
| | % от суточной нормы | | 83,0% | 94,0% | 95,0% | 97,0% | 64,0% | 139,0% | 105,0% | 14,0% | 93,7% | 62,0% | 97,0% | 67,0% | 113,0% | 40,7% | 57,0% | 97,1% | | |

ПРИМЕЧАНИЕ - * заменяет на записи персонал.
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист В)
Район: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

| № рецеп. | Пример блюда, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 2 | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный (мг) | | | | | | | | | | Са | Р | F | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|---|--------------|-----------|-------|-------|--------------------------------|-----------------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|--------|-------|-------|-------|---------------------------|----|----|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | D | Ca | P | F | Si | K | | | | I | Mg | Fe | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,09 | Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом | 60 | 1,67 | 2,35 | 9,75 | 64,39 | 0,05 | 0,10 | 1,07 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 69,36 | 47,50 | 0,06 | 0,02 | 11,29 | 0,01 | 1,30 | 0,80 | | | |
| 124,99 | Щи на свежей капусте с мясом отварным | 250/10 | 2,44 | 6,41 | 11,11 | 109,11 | 0,02 | 0,02 | 11,39 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 45,49 | 24,20 | 0,07 | 0,57 | 30,95 | 0,00 | 15,35 | 0,50 | | | |
| 606,02 | Рыба запеченная под соусом польским | 100 | 22,21 | 11,7 | 2,99 | 204,90 | 0,2 | 0,2 | 1,05 | 0,03 | 3,41 | 0,05 | 43,8 | 96,79 | 0,00 | 0,00 | 58,00 | 0,02 | 32,9 | 1,19 | | | |
| 520,08 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,25 | 9,25 | 22,02 | 138,76 | 0,16 | 0,13 | 2,5 | 0,06 | 0,05 | 0,05 | 7,4 | 15,7 | 0,0 | 0,0 | 7,20 | 0 | 0,2 | 0,18 | | | |
| 661,12 | Кондитерское изделие / Мармелад | 20 | 1,4 | 1,81 | 11,0 | 63,1 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0,0 | 0,0 | 0,45 | 0 | 3,0 | 0,66 | | | |
| 349,10 | Компот из смеси сухофруктов с витаминизированный | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 17,5 | 79,0 | 0,0 | 0,0 | 12,2 | 0,02 | 23,5 | 0,95 | | | |
| 5,00 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,32 | 0,24 | 17,1 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 247,9 | 283,5 | 0,3 | 0,7 | 160,9 | 0,06 | 99,3 | 5,07 | | | |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 432,28 | Мучное кулинарное изделие/ Зночник (гагарское национальное блюдо) | 100 | 8,04 | 5,88 | 35,5 | 230,25 | 0,10 | 0,04 | 4,7 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 16,2 | 55,71 | 0,02 | 0,01 | 28,69 | 0,003 | 12,87 | 0,81 | | | |
| 519,02 | Напиток фруктовый (яблочка) | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 56 | 0 | 0 | 1,4 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 8 | 0,00 | 0 | 0,05 | | | |
| Итого за полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,01 | Гастрономия / Сыр порционно | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 | 0,000 | 0,03 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 88,0 | 50,0 | 0,0 | 0,01 | 8,8 | 0,0 | 3,50 | 0,10 | | | |
| 223,15 | Пудинг творожно-пшеничный с соусом молочным (сладким) | 170 | 14,92 | 14,38 | 31,51 | 307,26 | 0,20 | 0,30 | 0,09 | 0,02 | 0,27 | 215,97 | 394,01 | 0,04 | 0,03 | 181,88 | 0,001 | 0,001 | 93,88 | 1,53 | | | |
| 408,03 | Отвар из шиповника | 200 | 0,34 | 0,14 | 19,80 | 85,25 | 0,01 | 0,03 | 10,00 | 0,0 | 0 | 0 | 6,30 | 1,70 | 0,00 | 0,0 | 5,45 | 0,0 | 1,7 | 0,35 | | | |
| 5,00 | Батон нарезной порционный | 30 | 2 | 0,4 | 10,3 | 50,2 | 0,1 | 0,01 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 14,1 | 1,20 | | | |
| Итого за ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суточная норма | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| % от суточной нормы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

среда

Сезон:
Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 2

| № реч. | Грмем пици, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность | Витаминные (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------------------|-------|-------|--------|--------|-------------------------|-----------------|--------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | Л | С | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | К | Мg | Fe | | | | | |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.01 | Растронония / Сыр порционнo | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 | 0,000 | 0,03 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 88,0 | 50,0 | 0,0 | 0,01 | 8,8 | 0,0 | 3,50 | 0,10 | | | | |
| 2.35 | Каши молочная манная с маслом сливочным | 200 | 7,12 | 11,68 | 31,06 | 257,63 | 0,10 | 0,24 | 0,09 | 0,012 | 0,07 | 187,76 | 124,50 | 0,025 | 0,02 | 83,48 | 0,090 | 26,14 | 0,41 | | | | |
| 351.01 | Кисель фруктовый | 200 | 0,03 | 0,02 | 18,62 | 73,23 | 0 | 0 | 1,25 | 0,001 | 0 | 5,24 | 7,81 | 0,00 | 0,00 | 8,04 | 0,00 | 0,85 | 0,08 | | | | |
| 5.00 | Батон нарезной порционный | 30 | 0,2 | 0,4 | 10,3 | 50,2 | 0,1 | 0,1 | 0,01 | 0 | 10,5 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 14,1 | 1,20 | | | | |
| | Итого за Завтрак | | 11,47 | 15,05 | 59,98 | 417,46 | 0,11 | 0,28 | 1,51 | 0,03 | 0,07 | 291,50 | 229,71 | 0,03 | 0,03 | 100,37 | 0,09 | 44,59 | 1,79 | | | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50.08 | Салат из свежеты с сыром заправленный маслом | 60 | 1,99 | 4,53 | 4,95 | 68,27 | 0,01 | 0,04 | 5,54 | 0,06 | 0,00 | 65,82 | 48,95 | 0,01 | 0,04 | 8,30 | 0,02 | 13,94 | 0,83 | | | | |
| 151.47 | Двадцатидвадцатый | 200 | 5,1 | 4,16 | 19,13 | 136,3 | 0,07 | 0,07 | 0,96 | 0,05 | 0,022 | 24,8 | 64,15 | 0,01 | 0,01 | 7,50 | 0,02 | 8,73 | 0,91 | | | | |
| 288.38 | Суп-пюре домашняя с зеленью на бульоне | 90 | 13,89 | 12,37 | 1,38 | 168,97 | 0,05 | 0,12 | 0,75 | 0 | 0 | 18,71 | 125,6 | 0,0 | 0,01 | 17,4 | 0,04 | 14,89 | 1,3 | | | | |
| 330.01 | Грица, порционная запеченная | 150 | 17,26 | 2,85 | 38,12 | 250,46 | 0,35 | 0,14 | 0 | 0,03 | 0,03 | 66,31 | 161,03 | 0,05 | 0,02 | 65,54 | 0,08 | 42,00 | 0,98 | | | | |
| 375.01 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 200 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 58,58 | 0,06 | 0,01 | 1,7 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 0,1 | 0,02 | 31,77 | 0 | 5,24 | 0,87 | | | | |
| 5.00 | Чай черный с лимоном | 50 | 1,32 | 0,24 | 17,1 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 17,5 | 79,0 | 0,0 | 0,0 | 12,2 | 0 | 23,5 | 0,95 | | | | |
| | Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 39,8 | 24,2 | 95,9 | 773,1 | 0,63 | 0,4 | 9,0 | 0,6 | 0,1 | 201,2 | 488,5 | 0,2 | 0,1 | 142,7 | 0,2 | 108,3 | 5,8 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 225.16 | Сырники творожные | 100 | 15,1 | 15,3 | 42,2 | 367,7 | 0,10 | 0,28 | 0,4 | 0,09 | 0,11 | 127,8 | 216,05 | 0,10 | 0,30 | 112,41 | 0,10 | 23,4 | 1,24 | | | | |
| 420.05 | Напиток на яблок | 200 | 0,1 | 0 | 15,7 | 59,3 | 0,018 | 0,012 | 1,8 | 0,002 | 0 | 10,8 | 1,7 | 0,0 | 0,04 | 9,99 | 0,0 | 5,8 | 1,60 | | | | |
| | Итого за Полдник | | 15,2 | 15,3 | 58 | 427 | 0,12 | 0,29 | 2,24 | 0,09 | 0,11 | 138,60 | 217,75 | 0,10 | 0,34 | 122,40 | 0,100 | 29,22 | 2,84 | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20.02 | Помидор натуральный порционно | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,6 | 0,01 | 0,01 | 5 | 0,002 | 0,0 | 2,8 | 0,5 | 0,004 | 0,08 | 58 | 0,4 | 4 | 0,18 | | | | |
| 66037.03.3/1 | Кондитерское изделие/Печенье | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,8 | 78,89 | 0,022 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0 | 8,20 | 17,4 | 0,0000 | 0,0000 | 0,2 | 0 | 3,0 | 0,20 | | | | |
| 267.66 | Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным | 90 | 13,87 | 10,23 | 4,9 | 194,11 | 0,13 | 0,12 | 2,19 | 0,0013 | 0,07 | 25,52 | 111,82 | 0,85 | 0,13 | 28,55 | 0,068 | 23,43 | 1,46 | | | | |
| 43.1 | Рату овощное с томатом | 150 | 2,63 | 2,8 | 15,04 | 97,58 | 0,1 | 0,08 | 35,72 | 0,018 | 0 | 46,12 | 67,06 | 0,052 | 0,16 | 388,82 | 0,02 | 30,7 | 1,09 | | | | |
| 407.00 | Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,20 | 86 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 28,7 | 0,1 | 0,20 | 202 | 0 | 10,00 | 0,24 | | | | |
| 5.01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,25 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1,10 | 0,0 | 0 | 10,0 | 32,5 | 0,7 | 0,0 | 6,5 | 0,010 | 0,0 | 0,44 | | | | |
| Итого за Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день (зимний период) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суточная норма | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 122,0% | 94,0% | 92,0% | 98,0% | 112,0% | 101,0% | 103,0% | 111,0% | 33,0% | 70,0% | 114,0% | 70,0% | 32,0% | 103,0% | 89,0% | 104,5% | 120,7% | | | | |
| | | | % от суточной нормы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион, Образовательные учреждения

четверг

Сезон
осенне-весенний

Возраст
7-11 лет

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 2 | | | | | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|--|--|--------------|------------------------|-------|-------|----------------|--------|---------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Пшеничные вещества (г) | Ж | У | Энергетическая | B1 | B2 | С | А | Д | Са | Р | Ф | Si | К | 1 | Мд | Fe | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | | | | |
| Завтрак мясной | Овощи порционно / Огурец | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,04 | 0,0 | 0,01 | 3,0 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 12,60 | 0,03 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 4,20 | 0,18 | | | | | | | | | | |
| 529,00 | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец | 30 | 2,20 | 4,30 | 12,30 | 96,63 | 0,0 | 0,01 | 1,0 | 0,02 | 0,04 | 5,68 | 38,38 | 0,03 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 4,20 | 0,18 | | | | | | | | | | |
| 54,47 | Овощи натуральные: фасоль красная с мир | 90 | 12,51 | 17,31 | 6,05 | 229,59 | 0,19 | 0,15 | 0,14 | 0,04 | 0 | 18,47 | 149,98 | 0,02 | 0,06 | 23,86 | 0,05 | 23,63 | 1,87 | | | | | | | | | | |
| 279,35 | Тертели "Летские" тушеные в овощном соусе | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 190,31 | 0,09 | 0,03 | 0,033 | 0,04 | 0,04 | 13,3 | 46,21 | 0,01 | 0,00 | 93,86 | 0,08 | 8,47 | 0,09 | | | | | | | | | | |
| 332 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,00 | 3,20 | 24,66 | 141,28 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 0,03 | 0,03 | 120,40 | 90,0 | 0,2 | 0,3 | 187,85 | 0,1 | 14,00 | 0,12 | | | | | | | | | | |
| 303,16 | Сладкая выпечка: Коричневый напиток с молоком | 200 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,88 | 0,04 | 0,0 | 8,0 | 26,0 | 0,0 | 0,0 | 52,4 | 0,001 | 0,0 | 0,44 | | | | | | | | | | |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | 40 | 28,7 | 28,6 | 99,9 | 750,7 | 0,36 | 0,360 | 6,3 | 0,1 | 0,1 | 172,8 | 363,2 | 0,1 | 0,4 | 362,9 | 0,2 | 54,0 | 0,44 | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,11 | Салат на свежих овощах "Ассорти" заправленный растительным маслом | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,60 | 0,02 | 0 | 56,3 | 21,1 | 0,00 | 0,0 | 10,10 | 0,0 | 22,6 | 0,60 | | | | | | | | | | |
| 7 * 37 | Салат "Витаминный" (капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом | 60 | 1,9 | 2,5 | 7,8 | 67,0 | 0,05 | 0,03 | 23,0 | 0,0 | 0,0 | 29,4 | 43,3 | 0,00 | 0,040 | 51,03 | 0,0 | 7,6 | 0,7 | | | | | | | | | | |
| 99,54 | Суп овощной "Летний" на бульоне | 200 | 4,98 | 7,69 | 9,46 | 124,6 | 0,20 | 0,18 | 8,39 | 0,12 | 0,00 | 22,3 | 71,48 | 0,043 | 0,57 | 30,95 | 0,020 | 18,71 | 0,88 | | | | | | | | | | |
| 436,98 | Картофель, тушеный с мясными изделиями | 230 | 11,74 | 13,60 | 31,79 | 304,60 | 0,22 | 0,13 | 3,60 | 0,090 | 0,03 | 29,70 | 111,95 | 0,06 | 0,024 | 107,06 | 0,003 | 46,67 | 1,79 | | | | | | | | | | |
| 519,01 | Компот из фруктовой яблочной смеси | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 0 | 0 | 2,5 | 0,00 | 0,0 | 4,0 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | 0,45 | 0,0 | 1,7 | 0,15 | | | | | | | | | | |
| 5,00 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,32 | 0,24 | 17,1 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 17,5 | 79,0 | 0,0 | 0,6 | 160,8 | 0,1 | 113,2 | 4,4 | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 18,7 | 24,7 | 81,3 | 656,4 | 0,6 | 0,4 | 28,1 | 0,23 | 0,0 | 129,9 | 286,8 | 0,1 | 0,6 | 201,7 | 0,0 | 96,2 | 4,4 | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед (завтрак перелож) | | | 20,0 | 24,1 | 86,9 | 658,9 | 0,6 | 0,4 | 37,5 | 0,21 | 0,03 | 102,9 | 309,0 | 0,1 | 0,6 | 201,7 | 0,0 | 96,2 | 4,4 | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 401,21 | Оладьи "Домашние" с маслом сливочным | 150 | 6,68 | 3,36 | 46,06 | 243,7 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,03 | 0,07 | 13,39 | 6,23 | 0,09 | 0,02 | 9,91 | 0,03 | 10,76 | 0,08 | | | | | | | | | | |
| 66270,00 | Кисломолочный напиток/Сметан | 150 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 158,0 | 0,00 | 0,00 | 1,8 | 0,0 | 0,05 | 242,0 | 188,00 | 0,0 | 0,0 | 204 | 0,0 | 30,0 | 0,20 | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | | 12,1 | 8,4 | 67,7 | 401,7 | 0,1 | 0,0 | 1,8 | 0,1 | 0,1 | 255,4 | 194,2 | 0,1 | 0,0 | 213,9 | 0,0 | 40,8 | 0,3 | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11,02 | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец | 20 | 0,01 | 0 | 0,38 | 2,2 | 0,01 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 3,4 | 0 | 0,0 | 0,01 | 2,8 | 0,0 | 2,8 | 0,00 | | | | | | | | | | |
| 291,33 | Плов с птицей | 230 | 16,15 | 17,02 | 48,46 | 407,63 | 0,20 | 0,10 | 4,69 | 0,00 | 0 | 31,61 | 215,19 | 0,10 | 0,1 | 58,07 | 0,04 | 52,25 | 1,96 | | | | | | | | | | |
| 349,10 | Компот из смеси сухофруктов С- | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,60 | 7,7 | 0 | 0 | 4,5 | 0,00 | 3,0 | 0,66 | | | | | | | | | | |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,25 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1,10 | 0 | 0 | 10,0 | 32,5 | 0,73 | 0,0 | 6,5 | 0,0 | 0 | 0,44 | | | | | | | | | | |
| Итого за ужин | | | 20,2 | 17,4 | 92,5 | 604,1 | 0,3 | 0,1 | 6,4 | 0,0 | 0,0 | 67,6 | 256,4 | 0,9 | 0,1 | 67,8 | 0,1 | 58,1 | 3,1 | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | | 77,3 | 75,4 | 328,5 | 2358,4 | 1,3 | 0,9 | 38,6 | 0,5 | 0,4 | 614,2 | 1050,5 | 1,6 | 1,2 | 803,5 | 0,4 | 258,1 | 10,2 | | | | | | | | | | |
| Суточная норма | | | 77,0 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 1 | 1100 | 1100 | 3 | 3,00 | 1100 | 1,0 | 250 | 12,00 | | | | | | | | | | |
| % от Суточной нормы | | | 100,0% | 95,0% | 98,0% | 100,0% | 109,0% | 66,0% | 64,0% | 71,0% | 35,0% | 64,8% | 96,0% | 54,0% | 38,4% | 73,0% | 38,0% | 103,3% | 85,4% | | | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на эквивалент.
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)
Район: Образовательные учреждения

липынца

Сезон:
осенне-весенний

7.11 лет

Неделя: 2

| № рещ. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------|---------------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|---|---------------------------|----|----|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | т | ж | в | в | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | Ф | Si | К | Л | Мд | Fe | | | | | | | |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28.02 | Фрукт порционно / Апельсин | 100-120 | 0.90 | 0.2 | 8.10 | 40.00 | 0.04 | 0.03 | 6.00 | 0.05 | 0.00 | 34.00 | 23.00 | 0.02 | 0.05 | 18.10 | 0 | 13.00 | 0.30 | | | | | | | | | | | |
| 340.19 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150 | 11.38 | 8.30 | 2.89 | 140.3 | 0.07 | 0.43 | 0.39 | 0.02 | 1.8 | 98.33 | 127.33 | 0.06 | 0.03 | 20.29 | 0.21 | 17.13 | 0.19 | | | | | | | | | | | |
| 430 | Чай черный с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 58 | 0 | 0.01 | 0.90 | 0.0001 | 0 | 5.25 | 8.24 | 0.6 | 0.0 | 15.83 | 0 | 4.4 | 0.87 | | | | | | | | | | | |
| 5.01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.25 | 117.5 | 0.06 | 0.02 | 1.10 | 0 | 10.0 | 32.5 | 0.73 | 0.0 | 0.0 | 6.5 | 0.0 | 0 | 0.44 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72.22 | Винегрет овощной заправленный растительным маслом | 60 | 0.95 | 3.10 | 5.17 | 52.88 | 0.03 | 0.03 | 9.3 | 0.01 | 0 | 17.95 | 26.89 | 0.09 | 0.02 | 14.78 | 0.01 | 12.28 | 0.52 | | | | | | | | | | | |
| 140.10 | Суп картофельный с клецками на бульоне | 200 | 5.1 | 4.16 | 19.1 | 156.30 | 0.06 | 0.05 | 1.07 | 0.074 | 0.22 | 22.42 | 42.97 | 0.023 | 0.046 | 7.50 | 0.02 | 13.67 | 0.66 | | | | | | | | | | | |
| 267.89 | Котлета куриная запеченная с овощами | 90 | 16.55 | 16.03 | 40.92 | 341.39 | 0.08 | 0.11 | 0.85 | 0.072 | 0.06 | 30.88 | 166.25 | 1.02 | 0.14 | 17.17 | 0.40 | 36.26 | 0.89 | | | | | | | | | | | |
| 171.05 | Грица отварная с маслом сливочным | 150 | 7.58 | 7.25 | 37.28 | 223.44 | 0.26 | 0.04 | 0 | 0.03 | 0.04 | 14.20 | 179.55 | 0.01 | 0.00 | 22.90 | 0.0 | 12.00 | 0.40 | | | | | | | | | | | |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0.3 | 22.2 | 86.4 | 0.02 | 0.10 | 4.8 | 0 | 0 | 14.00 | 28.70 | 0.1 | 0.20 | 202.0 | 0 | 10 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| 5.00 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1.32 | 0.24 | 17.1 | 90.5 | 0.09 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 79.0 | 0.0 | 0.0 | 12.2 | 0.0 | 23.5 | 0.95 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Мучное кондитерское изделие из слоеного теста / Слойка с творожной начинкой | 100 | 17.8 | 18.0 | 48.7 | 415.8 | 0.10 | 0.43 | 0.00 | 0.01 | 0 | 78.20 | 64.70 | 0.01 | 0.02 | 36.95 | 0.072 | 14.11 | 0.87 | | | | | | | | | | | |
| 420.12 | Напиток из яблок и лимона | 200 | 0.1 | 0.04 | 13.17 | 51 | 0 | 0.00 | 1.21 | 0.00 | 0.0 | 1.84 | 0.66 | 0.1 | 0.03 | 12.95 | 0 | 0.4 | 0.30 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.01 | Гастронюми / Сыр порционно | 10 | 2.32 | 2.95 | 0.00 | 36.40 | 0.0000 | 0.03 | 0.07 | 0.01 | 0.00 | 88.0 | 50.0 | 0.0 | 0.01 | 8.8 | 0.0 | 3.50 | 0.10 | | | | | | | | | | | |
| 273.07 | Котлеты рыбные запеченные под сметано-луковым соусом | 90 | 11.93 | 9.5 | 20.22 | 200.86 | 0.0 | 0.0 | 0.62 | 0.01 | 3.41 | 4.4 | 5.25 | 0.18 | 0.08 | 40.78 | 0.17 | 11.05 | 0.06 | | | | | | | | | | | |
| 520.08 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3.25 | 9.25 | 22.02 | 138.76 | 0.16 | 0.13 | 25.91 | 0.06 | 0.05 | 43.8 | 96.79 | 0.00 | 0.00 | 58.00 | 0.02 | 32.9 | 1.19 | | | | | | | | | | | |
| 351.01 | Кисель фруктовый | 200 | 0.03 | 0.02 | 18.62 | 73.23 | 0 | 0 | 1.25 | 0.00 | 0 | 5.24 | 7.81 | 0.00 | 0.00 | 8.04 | 0.0 | 0.85 | 0.08 | | | | | | | | | | | |
| 5.01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.25 | 117.5 | 0.06 | 0.02 | 1.10 | 0 | 0 | 10.0 | 32.5 | 0.0 | 0.0 | 6.5 | 0.0 | 0 | 0.44 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Средняя норма | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| % от суточной нормы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 113.2% | 101.5% | 101.2% | 99.6% | 85.8% | 105.0% | 90.95% | 49.87% | 58.0% | 65.0% | 86.38% | 120.6% | 21.0% | 46.3% | 95.5% | 82.0% | 70.8% | | | | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
 Район: Обуховообразовательное Учреждение

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 период: осенне-весенний
 Сезон: 12-18 лет

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Человек 1 | | | Семья | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|---------|-------|---------------------------|-----------------|--------|-------|---------|-------|--------|-------|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Возраст | | | осенне-весенний | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | Ф | Si | К | І | Mg | Fe |
| 1 | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Заправка | Фрукт порционно / Яблоко | 100-120 | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 42,7 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 1,70 | 0,000 | 5,00 | 0,12 |
| 28,01 | | 250 | 9,03 | 12,26 | 36,0 | 281,3 | 0,27 | 0,25 | 1,60 | 0,067 | 0,13 | 178,22 | 122,37 | 0,078 | 0,017 | 81,81 | 0,18 | 8,36 | 0,66 |
| 71,19 | Каши молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным | 200 | 4,68 | 5,15 | 22,58 | 151,5 | 0,06 | 0,23 | 1,95 | 0,05 | 0,05 | 152,2 | 124,5 | 0,0 | 0,0 | 149,6 | 0,190 | 21,3 | 0,40 |
| 607,08 | Какао с молоком | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,25 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1,10 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 32,5 | 0,7 | 0,0 | 6,5 | 0,010 | 0,0 | 0,44 |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | | 17,91 | 18,21 | 92,83 | 592,90 | 0,43 | 0,52 | 14,65 | 0,12 | 0,18 | 356,42 | 290,37 | 0,84 | 0,02 | 239,64 | 0,38 | 34,66 | 1,62 |
| Итого за Заправку | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед (полноценный район питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,40 | с салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом | 100 | 1,00 | 5,16 | 3,60 | 64,33 | 0,10 | 0,11 | 22,66 | 0,026 | 0,0 | 93,83 | 35,16 | 0,003 | 0,03 | 16,83 | 0,033 | 38,0 | 0,10 |
| * 50 шт | с салат из свежих овощей заправленный маслом | 100 | 1,81 | 3,33 | 8,23 | 113,8 | 0,016 | 0,066 | 9,20 | 0,10 | 0,00 | 109,70 | 81,38 | 0,016 | 0,65 | 13,83 | 0,03 | 23,23 | 1,38 |
| 102,19 | суп картофельный с бобовыми (горох) с грибами равными на бульоне | 250/10 | 6,0 | 3,84 | 24,81 | 161,5 | 0,26 | 0,09 | 8,67 | 0,001 | 0,0 | 52,62 | 178,12 | 0,097 | 0,007 | 86,76 | 0,047 | 37,02 | 0,51 |
| 267,65 | Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным | 100 | 15,41 | 11,36 | 5,48 | 215,67 | 0,14 | 0,13 | 3,2 | 0,00013 | 0,07 | 28,30 | 124,24 | 0,94 | 0,014 | 31,72 | 0,075 | 26,03 | 1,62 |
| 332,10 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,84 | 4,11 | 43,74 | 228,38 | 0,108 | 0,036 | 0,0 | 0,036 | 0,048 | 15,96 | 55,45 | 0,012 | 0,036 | 112,63 | 0,06 | 10,16 | 0,103 |
| 519,01 | Компот из фруктовой яблочной смеси | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 0 | 0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 4,00 | 3,30 | 0,0 | 0,0 | 0,45 | 0,0 | 1,70 | 0,15 |
| 5,00 | Хлеб ржаной-пшеничный | 50 | 1,32 | 0,24 | 17,10 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 17,50 | 79,0 | 0,0 | 0,0 | 12,2 | 0,02 | 23,5 | 0,95 |
| Итого за Обед (полноценный район питания) | | | 30,6 | 24,73 | 115,46 | 838,54 | 0,70 | 0,41 | 37,03 | 0,06 | 0,12 | 212,21 | 475,27 | 1,06 | 0,09 | 260,59 | 1,14 | 136,41 | 3,43 |
| Итого за Обед (лимитный период) | | | 31,43 | 27,12 | 120,11 | 887,99 | 0,61 | 0,36 | 24,57 | 0,14 | 0,12 | 228,08 | 527,69 | 1,08 | 0,71 | 257,59 | 1,13 | 127,64 | 4,71 |
| Подашки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,51 | с салат "Лесной" мясо-овощной заправленный сметаной (свекольная обработка) | 50 | 3,44 | 5,48 | 3,19 | 76,37 | 0,04 | 0,04 | 3,87 | 0,06 | 0,01 | 16,03 | 41,50 | 0,02 | 0,12 | 114,37 | 2,03 | 8,57 | 0,44 |
| 695,31 | Мучные кулинарные изделия / Вареники с творожной начинкой | 100 | 12,8 | 7,6 | 40,5 | 280,5 | 0,09 | 0,12 | 0,14 | 0,065 | 0,1 | 70,55 | 105,39 | 0,013 | 0,03 | 131,82 | 0,1 | 14,1 | 0,7 |
| 407,00 | См. фруктовый | 200 | 0,2 | 0,26 | 22,2 | 86,39 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0,0 | 0,0 | 14 | 28,7 | 0,0782 | 0,20 | 202,00 | 0,0 | 10 | 0,24 |
| Итого за Подашки | | | 16,44 | 13,34 | 65,89 | 443,26 | 0,15 | 0,26 | 8,81 | 0,13 | 0,11 | 100,58 | 175,68 | 0,11 | 0,35 | 448,19 | 2,13 | 32,67 | 1,38 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11,02 | Омлет порционно | 20 | 0,01 | 0 | 0,38 | 2,2 | 0,01 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 3,4 | 0 | 0,034 | 0,006 | 2,8 | 0 | 2,8 | 0 |
| 267,73 | Ромашковый чай порционный с мятой | 90 | 17,60 | 13,12 | 1,5 | 225,96 | 0,02 | 0,11 | 2 | 0,30 | 0,00 | 17,22 | 132,58 | 0,00 | 0,06 | 21,75 | 0,01 | 24,46 | 1,73 |
| 21 | Рис отварной с маслом сливочным | 150 | 3,7 | 4,0 | 38,9 | 196,2 | 0,03 | 0,02 | 0,0 | 0,04 | 0,04 | 14,9 | 79,4 | 0,2 | 0,1 | 39,0 | 0,06 | 27,9 | 0,59 |
| 430,66 | Чай черный заправленный медом | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,54 | 0,00 | 0,01 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 5,25 | 8,2 | 0,6 | 0,0 | 15,8 | 0,070 | 4,40 | 0,87 |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,25 | 117,50 | 0,06 | 0,02 | 1,10 | 0,000 | 0,00 | 10,00 | 32,50 | 0,73 | 0,00 | 6,50 | 0,010 | 0,00 | 0,44 |
| Итого за Ужин | | | 25,31 | 17,53 | 80,01 | 599,44 | 0,12 | 0,16 | 6,00 | 0,34 | 0,04 | 50,81 | 252,70 | 1,55 | 0,13 | 85,83 | 0,15 | 50,55 | 3,63 |
| Итого за день | | | 90,28 | 73,81 | 354,19 | 2474,14 | 1,40 | 1,35 | 66,49 | 0,65 | 0,45 | 720,02 | 1194,02 | 3,57 | 0,58 | 1034,25 | 3,79 | 263,29 | 10,06 |
| с учетом нормы | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,4 | 1,6 | 70,0 | 0,9 | 1,0 | 1200 | 1200 | 4,0 | 5,00 | 1200 | 1,0 | 300 | 18,0 |
| % от суточной нормы | | | 100% | 96% | 99% | 99% | 100% | 84% | 95% | 72% | 45% | 90% | 90,5% | 89% | 82% | 80% | 99% | 88% | 56% |

ПРИМЕЧАНИЕ * замена на липовый период

Район: Общественное учреждение

Примерное меню и пищевая ценность проточных блюд (лист 2)
итоговик

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

| № рецепта | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Калории | | | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | |
|--|---|--------------|---------|--------|--------|---------|-------|-------------------------|---------------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|----|
| | | | Б | Ж | У | г | г | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | P | F | Si | K | I | Mg |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11.02 | Холодная закуска Омлет порционный / Омлет | 20 | 0,01 | 0,00 | 0,38 | 2,30 | 0,010 | 0,00 | 0 | 0,000 | 0 | 3,40 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 2,80 | 0,0 | 2,80 | 0,00 | |
| | | | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 | 0,000 | 0,03 | 0,07 | 0,100 | 0 | 88,00 | 50,00 | 0,00 | 0,01 | 8,80 | 0,0 | 3,50 | 0,10 | |
| * 3.01.311 | Галетное печенье (с/м порционные) | 10 | 18,76 | 9,70 | 8,74 | 234,26 | 0,088 | 0,18 | 0,018 | 0,0017 | 0,0 | 108,34 | 159,21 | 0,02 | 0,011 | 21,21 | 0,008 | 34,36 | 1,72 | |
| 267,67 | Колбаса "Свиномясорная" запеченная под соусом овсяным | 100 | 18,76 | 9,70 | 8,74 | 234,26 | 0,088 | 0,18 | 0,018 | 0,0017 | 0,0 | 108,34 | 159,21 | 0,02 | 0,011 | 21,21 | 0,008 | 34,36 | 1,72 | |
| 171,07 | Гречка отварная с маслом сливочным | 180 | 9,09 | 8,70 | 44,73 | 268,12 | 0,312 | 0,048 | 0,0 | 0,036 | 0,048 | 17,04 | 215,52 | 0,015 | 0,0036 | 27,48 | 0,012 | 14,40 | 0,48 | |
| 303,03 | Кофеинат напиток с сахаром | 200 | 0 | 0 | 19,96 | 74,9 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,4 | 32,5 | 0,0 | 0,25 | 71,15 | 0 | 0,0 | 0,06 | |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,25 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 10,00 | 407,23 | 0,80 | 0,7 | 6,5 | 0,01 | 0,0 | 0,44 | |
| | | | 31,66 | 18,80 | 98,06 | 696,93 | 0,47 | 0,25 | 1,52 | 0,04 | 0,05 | 199,18 | 407,23 | 0,80 | 0,7 | 129,14 | 0,03 | 51,56 | 2,70 | |
| Итого за завтрак | | 34,0 | 21,8 | 97,7 | 341,1 | 0,5 | 0,3 | 1,2 | 0,1 | 0,0 | 223,8 | 457,2 | 0,8 | 0,3 | 133,1 | 0,0 | 33,3 | 2,8 | | |
| Итого за обед (липовый период) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед (попозволенный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53.350 | Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зачин" | 100 | 1,28 | 5,060 | 3,760 | 51,610 | 0,013 | 0,030 | 1,710 | 0,028 | 0,000 | 42,750 | 22,700 | 0,005 | 0,028 | 15,33 | 0,8 | 15,0 | 0,46 | |
| 0,09 | Салат овощной "Рассольник" картофельный капустный | 100 | 2,78 | 3,91 | 16,23 | 107,3 | 0,083 | 0,16 | 1,83 | 0,083 | 0 | 115,63 | 79,16 | 0,01 | 0,03 | 2,15 | 0,01 | 35,50 | 0,13 | |
| 151,54 | Углекислота домашняя с железом на бруснике | 250 | 6,30 | 5,20 | 23,87 | 170,37 | 0,087 | 0,08 | 1,20 | 0,06 | 0,027 | 31,0 | 80,18 | 0,075 | 0,015 | 9,37 | 0,026 | 10,91 | 1,13 | |
| 219,43 | Тертая капуста тушеная в соусе овсяном | 100 | 12,35 | 7,90 | 16,91 | 143,66 | 0,13 | 0,12 | 1,97 | 0,044 | 0 | 149,95 | 297,55 | 0,14 | 0,001 | 35,93 | 0,054 | 65,10 | 1,94 | |
| 520,09 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 3,90 | 11,10 | 26,42 | 164,11 | 0,19 | 0,15 | 3,00 | 0,072 | 0,06 | 52,56 | 116,16 | 0,00 | 0,00 | 69,60 | 0,025 | 39,50 | 1,42 | |
| 349,10 | Компот из смеси сухофруктов (с витаминизированный) | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 3,0 | 0,66 | |
| 5,00 | Хлеб ржанно-пшеничный | 50 | 1,32 | 0,24 | 17,10 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 17,50 | 79,0 | 0,0 | 0,0 | 12,2 | 0,00 | 23,5 | 1,95 | |
| | | | 25,37 | 29,50 | 107,50 | 697,00 | 0,53 | 0,42 | 8,08 | 0,20 | 0,09 | 316,39 | 603,29 | 0,24 | 0,05 | 142,88 | 0,91 | 157,01 | 7,56 | |
| Итого за Обед (попозволенный рацион питания) | | 26,87 | 28,35 | 119,99 | 32,69 | 0,38 | 0,55 | 8,20 | 0,26 | 0,09 | 389,27 | 659,75 | 0,24 | 0,05 | 129,70 | 0,12 | 177,51 | 7,23 | | |
| Итого за ужин (липовый период) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 83,36 | Мясо отварное с огурцом | 20/30 | 2,60 | 2,30 | 0,71 | 34,70 | 0,02 | 0,09 | 2,10 | 0,05 | 0,0044 | 16,47 | 3,84 | 0,014 | 0,005 | 5,66 | 0,0041 | 6,62 | 0,51 | |
| 432,28 | Мучное суфле парное из творога "Липовый (татарское) | 100 | 8,04 | 5,88 | 35,50 | 210,25 | 0,10 | 0,04 | 4,7 | 0,04 | 0,02 | 16,2 | 55,71 | 0,02 | 0,01 | 28,69 | 0,00 | 12,87 | 0,81 | |
| 409,13 | Шашлык (жирный) | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 79,8 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0,0 | 0,0 | 14,00 | 28,70 | 0,01 | 0,04 | 3,79 | 0,000 | 12,10 | 0,12 | |
| | Компот из яблок и ягод (липовый) | | 11,64 | 8,18 | 56,41 | 344,70 | 0,14 | 0,23 | 11,60 | 0,09 | 0,02 | 46,67 | 88,25 | 0,05 | 0,12 | 38,14 | 0,01 | 31,59 | 1,44 | |
| Итого за Ужин | | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 40,00 | 0,040 | 0,03 | 6,00 | 0,050 | 0 | 34,00 | 23,00 | 0,02 | 0,05 | 18,10 | 0,000 | 13,00 | 0,30 | |
| 28,02 | Фрукт порционный / Апельсин | 150 | 11,38 | 8,30 | 2,89 | 140,29 | 0,070 | 0,43 | 0,39 | 0,024 | 1,8 | 98,33 | 127,33 | 0,06 | 0,03 | 20,29 | 0,210 | 17,13 | 0,19 | |
| 340,19 | Омлет картофельный с маслом сливочным | 200 | 0,03 | 0,02 | 18,62 | 73,23 | 0,0 | 0,00 | 1,25 | 0,001 | 0 | 5,24 | 7,81 | 0,00 | 0,00 | 8,04 | 0,000 | 0,85 | 0,08 | |
| 357,07 | Кусочек фруктовый | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,25 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1,1 | 0 | 0 | 10,00 | 32,50 | 0,73 | 0,00 | 6,50 | 0 | 0,00 | 0,44 | |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | | 16,11 | 8,92 | 53,86 | 371,02 | 0,17 | 0,48 | 8,24 | 0,08 | 1,80 | 147,57 | 190,64 | 0,80 | 0,08 | 52,93 | 0,22 | 30,98 | 1,01 | |
| Итого за Ужин | | | 84,78 | 65,40 | 315,83 | 2109,65 | 1,31 | 1,38 | 29,94 | 0,41 | 1,96 | 649,81 | 1289,41 | 1,89 | 0,51 | 361,09 | 1,16 | 271,14 | 12,71 | |
| Итого за день | | | 90,0 | 92,0 | 183,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70,0 | 0,90 | 1,0 | 1200 | 1200 | 4,0 | 5,00 | 1200 | 1,0 | 300 | 18,00 | |
| Средняя норма | | | 92% | 95% | 96% | 92% | 94% | 80% | 43% | 45% | 106% | 97% | 107% | 97% | 97% | 102% | 102% | 90% | 71% | |
| % от суточной нормы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * - замена на зимний период
 Район: Общественное учреждение

Промышленное мясо и пищевая ценность, приготовленного блюда (гнет 4)
 Сезон: осенне-весенний
 12-18 лет

| № п/п | Прем. пищ., наименование блюда | Месяц подачи | Питательные вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность | Витаминные (мг) | | | | | | | | | | % от суточной нормы | | | | |
|--|--|--------------|--------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|-------------------------|-----------------|------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|---------------------------|-------|---------------------|----|----|----|----|
| | | | Питание | | | Жир | | | | В1 | В2 | С | А | D | Ca | P | F | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Итого за Загряды | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>(Итого запитываемых порций)</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Общая (полющеный район питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72,26 | Витерсет овощной запеченный растительным маслом | 100 | 1,58 | 5,17 | 8,61 | 87,80 | 0,05 | 0,05 | 15,5 | 0,013 | 0,00 | 29,91 | 44,81 | 0,15 | 0,031 | 24,63 | 0,016 | 20,5 | 0,86 | | | | | |
| 124,44 | Шпа "Весенние" на капуста свежей с картошкой и шинатом | 250 | 2,50 | 13,0 | 11,25 | 110,12 | 0,02 | 0,02 | 11,50 | 0,05 | 0 | 45,87 | 30,25 | 0,087 | 0,71 | 38,68 | 0,25 | 15,50 | 0,50 | | | | | |
| 33,09 | Биточки "Летние" тушеные под овощным соусом | 100 | 15,32 | 16,67 | 16,57 | 278,72 | 0,18 | 0,16 | 1,83 | 0,022 | 0,0 | 20,69 | 86,06 | 0,00 | 0,066 | 28,30 | 0,144 | 54,97 | 1,80 | | | | | |
| 250,02 | Горючее пюре с маслом сливочным | 180 | 20,71 | 3,43 | 45,74 | 300,55 | 0,42 | 0,16 | 0,0 | 0,036 | 0,0 | 79,57 | 193,2 | 0,06 | 0,024 | 78,6 | 0,096 | 50,0 | 1,17 | | | | | |
| 349,10 | Компот из свежих сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0,0 | 0,0 | 0,45 | 0,0 | 3,0 | 0,66 | | | | | |
| 66,017,03 | Кондитерское изделие "Летнее" | 20 | 1,7 | 2,36 | 13,8 | 78,89 | 0,002 | 0,01 | 0 | 0,0 | 0,0 | 8,2 | 17,4 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 3,0 | 0,20 | | | | | |
| 5,00 | Хлеб ржаной-пшеничный | 50 | 1,32 | 0,24 | 17,10 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0,0 | 0,0 | 17,50 | 79,0 | 0,0 | 0,0 | 12,2 | 0,00 | 21,5 | 1,95 | | | | | |
| Итого за Обед (полющеный район питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 202,36 | Макаронные с мясным изливом | 100 | 9,99 | 9,54 | 23,1 | 220,5 | 0,05 | 0,03 | 0,7 | 0,03 | 0,01 | 11,2 | 34,9 | 0,56 | 0,01 | 31,40 | 0,06 | 5,9 | 0,60 | | | | | |
| 738,58 | Мясное суповое изделие "Пирожки с зеленым луком и яйцом" | 50 | 4,60 | 2,88 | 19,00 | 121,40 | 0,05 | 0,08 | 0,04 | 0,028 | 0,33 | 25,10 | 48,0 | 0,01 | 0,013 | 6,89 | 0,030 | 9,06 | 0,28 | | | | | |
| 519,02 | Паштет (фруктовой клюквы) | 200 | 0,05 | 0,0 | 15,0 | 56,4 | 0,00 | 0,00 | 1,4 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,01 | 8,5 | 0,000 | 0,0 | 0,05 | | | | | |
| Итого за Питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,05 | Закуска овощная | 30 | 0,54 | 1,03 | 1,48 | 17,4 | 0,00 | 0,010 | 1,4 | 0,002 | 0 | 17,16 | 10,15 | 0,01 | 0,01 | 0,05 | 0,030 | 5,55 | 0,20 | | | | | |
| 288,38 | Птица, порционная запеченная | 90 | 13,89 | 12,37 | 1,38 | 169,0 | 0,05 | 0,120 | 0,75 | 0,48 | 0 | 18,71 | 125,60 | 0,01 | 0,01 | 17,40 | 0,040 | 14,89 | 1,30 | | | | | |
| 171,05 | 1 овощ отварной с маслом сливочным | 150 | 7,6 | 7,25 | 37,28 | 223,44 | 0,26 | 0,04 | 0,00 | 0,03 | 0,04 | 14,20 | 179,55 | 0,01 | 0,00 | 22,90 | 0,010 | 12,00 | 0,40 | | | | | |
| 408,03 | Омлет из шпината | 200 | 0,3 | 0,14 | 19,80 | 83,25 | 0 | 0,03 | 10,00 | 0,0 | 0 | 6,30 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | 5,45 | 0 | 1,7 | 0,35 | | | | | |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,25 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1,1 | 0 | 0 | 10,00 | 32,50 | 0,73 | 0,03 | 6,50 | 0,010 | 0,00 | 0,44 | | | | | |
| Итого за Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| суточная норма | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 90,0 | | | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70,0 | 9,90 | 0,90 | 1,00 | 1200 | 1200 | 4,0 | 5,00 | 1200 | 1,0 | 300 | 18,00 | | | | | |
| % от суточной нормы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 112% | 96% | 98% | 98% | 100% | 61% | 99% | 84% | 52% | 99% | 90% | 43,94% | 81% | 38% | 97% | 92% | 71% | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замеса на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 5)

летняя

Сезон осенне-весенний

12-18 лет

| № рецепта | Примерное наименование блюда | Масса порции | Неделя 1 | | | | | | Энергетическая ценность | Возраст | | | | | | Mn | Si | K | I | Mg | Fe |
|--|---|--------------|--------------------------|-------|--------|--------|--------|-------|-------------------------|---------------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|----|----|
| | | | Питательные вещества (г) | | | | | | | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Д | Ca | P | F | Sr | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28.01 | Фрукт порционное / Яблоко | 100-120 | 0.40 | 0.4 | 10.0 | 42.70 | 0.04 | 0.02 | 10.00 | 0.00 | 0 | 16.0 | 11.0 | 0.0 | 0 | 1.7 | 0.000 | 5.00 | 0.12 | | |
| 340.20 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200 | 15.50 | 11.06 | 3.85 | 187.06 | 0.09 | 0.57 | 0.52 | 0.026 | 2.47 | 131.10 | 169.73 | 0.08 | 0.036 | 27.05 | 0.28 | 22.84 | 0.25 | | |
| 430.06 | Чай черный витаминизированный | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57.5 | 0.0000 | 0.01 | 2.9 | 0.00001 | 0 | 5.25 | 8.24 | 0.60 | 0 | 15.83 | 0 | 4.4 | 0.87 | | |
| 5.01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.25 | 117.5 | 0.06 | 0.02 | 1.10 | 0 | 0 | 10.0 | 32.5 | 0.7 | 0.0 | 6.5 | 0.010 | 0 | 0.44 | | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 19.90 | 11.91 | 53.11 | 404.80 | 0.19 | 0.62 | 14.52 | 0.03 | 2.47 | 162.35 | 221.47 | 1.41 | 0.04 | 51.08 | 0.36 | 32.24 | 1.68 | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.30 | Салат "Солнышко" | 100 | 0.98 | 0.20 | 8.08 | 38.25 | 0.05 | 0.05 | 11.63 | 0.045 | 0 | 38.0 | 36.0 | 0.0 | 0.066 | 17.16 | 0.033 | 24.5 | 0.98 | | |
| *32.3.11 | Каша из овсянки с растительным маслом | 100 | 1.43 | 2.60 | 8.55 | 62.38 | 0.016 | 0.033 | 9.30 | 0.016 | 0 | 36.38 | 41.10 | 0.00 | 0.066 | 30.83 | 0.016 | 21.13 | 1.33 | | |
| 392.33 | Пельмени с булгуром и зеленью | 130/120 | 16.16 | 14.26 | 36.61 | 330.00 | 0.23 | 0.24 | 0.61 | 0.023 | 0.11 | 29.28 | 167.32 | 0.05 | 0.03 | 28.12 | 0.061 | 22.82 | 0.93 | | |
| 489.07 | Рыб из пшенично-пшеничному с овощами | 250 | 15.73 | 14.66 | 28.92 | 236.0 | 0.61 | 0.56 | 27.84 | 0.002 | 0 | 84.11 | 217.14 | 0.066 | 0.018 | 74.20 | 0.033 | 61.6 | 2.93 | | |
| 409.02 | Напиток фруктовый (яблоко, ягоды) | 200 | 0.1 | 0.1 | 28.8 | 210.6 | 0.01 | 0.01 | 2.4 | 0.053 | 0.066 | 322.6 | 250.66 | 0.003 | 0.004 | 272.0 | 0.018 | 40.00 | 0.26 | | |
| 5.00 | Хлеб ржанно-пшеничный | 50 | 1.32 | 0.24 | 17.10 | 90.5 | 0.09 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 17.50 | 79.0 | 0.012 | 0.0 | 12.2 | 0.00 | 23.5 | 1.95 | | |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 34.29 | 29.46 | 119.51 | 905.35 | 0.99 | 0.90 | 42.48 | 0.12 | 0.18 | 491.49 | 750.12 | 0.13 | 0.12 | 403.08 | 0.15 | 172.42 | 7.05 | | |
| Литургический напиток (чай) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 34.7 | 31.9 | 120.0 | 929.5 | 1.0 | 0.9 | 40.4 | 0.1 | 0.2 | 499.9 | 755.2 | 0.1 | 0.1 | 417.4 | 0.1 | 169.1 | 7.4 | | |
| Подлив | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 401.21 | Подлив "Домашнее" с маслом сливочным | 150 | 6.68 | 3.36 | 46.06 | 243.70 | 0.11 | 0.04 | 0.00 | 0.03 | 0.07 | 13.39 | 6.23 | 0.09 | 0.022 | 9.91 | 0.03 | 10.76 | 0.08 | | |
| 66271.00 | Кисломолокный напиток Свежков | 200 | 7.20 | 6.66 | 21.60 | 158.0 | 0.00 | 0.00 | 1.80 | 0.04 | 0.13 | 242.00 | 188.00 | 0.04 | 0.004 | 272.00 | 0.018 | 30.00 | 0.20 | | |
| Итого за Подлив | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 13.88 | 1.36 | 67.66 | 401.70 | 0.11 | 0.04 | 1.80 | 0.07 | 0.13 | 255.39 | 194.23 | 0.13 | 0.01 | 281.91 | 0.05 | 40.76 | 0.28 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 83.34 | Ябло отварное с отрубом | 20/20 | 2.55 | 2.30 | 0.52 | 33.6 | 0.020 | 0.090 | 1.4 | 0.05 | 0.0 | 14.8 | 3.8 | 0.0 | 0.1 | 5.6 | 0.004 | 5.22 | 0.05 | | |
| 455.22 | Горбуша запеченная "Лодочечки" | 180 | 17.77 | 11.63 | 20.78 | 257.8 | 0.1 | 0.2 | 24.71 | 0.03 | 0.0011 | 63.8 | 216.44 | 0.13 | 0.49 | 216.82 | 0.13 | 45.43 | 3.04 | | |
| 331.03 | Супе свежесто-томатный | 30 | 0.44 | 1.52 | 2.05 | 24.0 | 0.01 | 0.01 | 0.92 | 0.23 | 0 | 6.61 | 0.73 | 0.01 | 0.78 | 26.82 | 0.01 | 2.34 | 0.10 | | |
| 349.10 | Компот из свежих сухофруктов. С- витаминизированный | 200 | 0.22 | 0.00 | 19.4 | 76.8 | 0.00 | 0.00 | 0.2 | 0.0 | 0.00 | 22.60 | 7.70 | 0.00 | 0.00 | 0.45 | 0.000 | 3.00 | 0.66 | | |
| 5.01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.40 | 24.25 | 117.5 | 0 | 0.02 | 1.10 | 0.0 | 0 | 10.00 | 32.50 | 0.73 | 0.00 | 6.50 | 0 | 0.0 | 0.44 | | |
| Итого за Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 24.78 | 15.85 | 67.04 | 509.61 | 0.19 | 0.32 | 28.33 | 0.31 | 0.01 | 117.82 | 261.17 | 0.88 | 1.34 | 256.19 | 0.15 | 55.99 | 4.29 | | |
| Итого в день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 90.0 | 92.0 | 383.0 | 2720.0 | 1.40 | 1.60 | 70.0 | 0.90 | 1.0 | 1300 | 1300 | 4.0 | 5.00 | 1200 | 1.0 | 3.00 | 18.00 | | |
| % от суточной нормы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 103% | 98% | 94% | 99% | 106% | 118% | 124% | 59% | 278% | 86% | 119% | 63.9% | 96% | 83% | 90% | 100% | 74% | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замеса на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Сезон: осенне-весенний
понедельник

| № рещ. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя 2 | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------|---------------------------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | Ф | Si | К | І | Мg | Fe | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Завтрак | 100 | 0,65 | 0,3 | 9,20 | 42,5 | 0,033 | 0,03 | 3,80 | 0,0 | 0,00 | 25,00 | 17,00 | 0,10 | 0,03 | 144,06 | 0,00 | 11,00 | 1,25 | | | | | | | | |
| 102,20 | Салат фруктовый с сахарной пудрой | 250 | 26,06 | 5,7 | 85,67 | 521,06 | 0,02 | 0,041 | 0,34 | 0,031 | 0,44 | 32,12 | 26,42 | 0,52 | 0,156 | 258,12 | 0,02 | 4,15 | 0,06 | | | | | | | | |
| 679,21 | Елинички с соусом молочным (сливким) | 200 | 5,00 | 3,20 | 24,66 | 141,28 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,03 | 0,03 | 120,40 | 90,0 | 0,2 | 0,3 | 187,85 | 0,1 | 14,00 | 0,12 | | | | | | | | |
| 303,16 | Корейский напиток с молоком | 200 | 31,71 | 9,20 | 119,53 | 704,84 | 0,09 | 0,22 | 5,44 | 0,06 | 0,47 | 177,52 | 133,42 | 0,82 | 0,44 | 590,03 | 0,11 | 29,15 | 1,43 | | | | | | | | |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,13 | Салат из свежих помидор и огурцов с луком | 100 | 0,6 | 3,1 | 2,9 | 48,16 | 0,05 | 0,02 | 14,9 | 0,5 | 0,0 | 21,4 | 14,9 | 0,0 | 0,3 | 102,28 | 0,002 | 16,4 | 0,48 | | | | | | | | |
| *47,02 ЭП* | Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом | 100 | 3,2 | 4,2 | 13,0 | 85,0 | 0,083 | 0,05 | 38,3 | 0,00 | 0,0 | 49,6 | 72,3 | 0,00 | 0,066 | 153,4 | 0,002 | 12,70 | 0,91 | | | | | | | | |
| 66236,00 | Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне | 250 | 2,34 | 5,45 | 10,95 | 74,56 | 0,06 | 0,06 | 19,62 | 0,075 | 0 | 47,75 | 48,63 | 0,27 | 0,60 | 122,75 | 0,03 | 23,05 | 1,16 | | | | | | | | |
| 301,86 | Судаче из субпродуктов (печень) с рисом и маслом сливочным | 100 | 14,53 | 5,2 | 8,6 | 157,76 | 0,22 | 1,54 | 22,0 | 0,044 | 0,8 | 20,18 | 252,8 | 0,14 | 0,25 | 184,66 | 0,15 | 17,58 | 5,12 | | | | | | | | |
| 332,10 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,84 | 7,20 | 43,74 | 228,38 | 0,11 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0,048 | 16,0 | 55,45 | 0,01 | 0,04 | 112,63 | 0,086 | 10,16 | 0,10 | | | | | | | | |
| 407,00 | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,10 | 4,8 | 0 | 0 | 14,00 | 28,70 | 0,08 | 0,20 | 202,0 | 0 | 10 | 0,2 | | | | | | | | |
| 5,00 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,32 | 0,24 | 17,1 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 17,5 | 79,0 | 0,0 | 0,0 | 12,2 | 0 | 23,5 | 1,95 | | | | | | | | |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | Чай черный с лимоном | 200 | 25,83 | 21,49 | 105,49 | 722,59 | 0,55 | 1,79 | 61,27 | 0,69 | 0,85 | 136,79 | 479,46 | 0,53 | 1,40 | 736,52 | 0,28 | 100,65 | 3,93 | | | | | | | | |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 28,4 | 22,5 | 115,6 | 722,6 | 0,6 | 1,8 | 84,7 | 0,2 | 0,8 | 165,0 | 536,9 | 0,5 | 1,2 | 787,6 | 0,3 | 97,0 | 4,4 | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,52 | Салат "Столичный" заправленный сметаной (термическая обработка) | 50 | 3,44 | 5,48 | 3,19 | 76,37 | 0,04 | 0,04 | 3,9 | 0,06 | 0 | 16,0 | 41,59 | 0,02 | 0,12 | 11,47 | 0,02 | 8,57 | 0,44 | | | | | | | | |
| 456,31 | Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с мясо-овощной начинкой | 100 | 4,18 | 11,16 | 45,29 | 287,00 | 0,07 | 0,04 | 0,6 | 0,01 | 0,13 | 14,3 | 40,57 | 0,40 | 0,22 | 14,71 | 0,1 | 8,51 | 0,58 | | | | | | | | |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 58,58 | 0,06 | 0,01 | 1,7 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 0,10 | 0,02 | 31,77 | 0 | 5,24 | 0,87 | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Ужин | Салат "Молодость" заправленный | 60 | 1,10 | 2,07 | 3,00 | 35,1 | 0,020 | 0,030 | 0 | 0,04 | 0,0 | 34,8 | 20,6 | 0,3 | 0,2 | 10,9 | 0,050 | 11,26 | 0,65 | | | | | | | | |
| 0,05 | Пельмени отварные под сметанным соусом | 150/20 | 0,36 | 7,2 | 0,47 | 44,1 | 0,00 | 0,02 | 0,12 | 0,06 | 0,01 | 14,59 | 9,23 | 0,26 | 0,06 | 17,45 | 0,058 | 1,16 | 0,06 | | | | | | | | |
| 392,31 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 0,00 | 0,0 | 2,50 | 0,00 | 0,0 | 4,00 | 3,30 | 0,0 | 0,0 | 0,45 | 0,0 | 1,70 | 0,15 | | | | | | | | |
| 519,01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,25 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1,1 | 0 | 0 | 10,00 | 32,50 | 0,73 | 0,0 | 6,50 | 0 | 0,0 | 0,44 | | | | | | | | |
| Итого за Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | | 5,32 | 9,69 | 48,45 | 274,82 | 0,08 | 0,07 | 4,00 | 0,10 | 0,01 | 63,38 | 65,64 | 1,25 | 0,25 | 35,30 | 0,12 | 14,12 | 1,30 | | | | | | | | |
| Суточная норма | | | 70,7 | 57,1 | 337,2 | 2124,2 | 0,9 | 2,2 | 76,9 | 0,9 | 1,5 | 416,1 | 770,5 | 3,1 | 2,5 | 1419,8 | 0,6 | 166,2 | 8,6 | | | | | | | | |
| % от суточной нормы | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 1,0 | 1200 | 1200 | 4 | 5,00 | 1200 | 1,0 | 300 | 18,00 | | | | | | | | |
| | | | 79% | 102% | 98% | 98% | 64% | 136% | 110% | 102% | 146% | 35% | 64% | 78% | 49% | 118% | 58% | 55% | 48% | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|---------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | Ф | Si | К | І | Mg | Fe | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.01 | Гастрономия / Сыр порционно | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 0 | 0,03 | 0,07 | 0,10 | 0,11 | 0 | 88 | 50 | 0 | 0,01 | 8,8 | 0,0001 | 3,5 | 0,1 | | | | | | |
| 786.04 | Мучное кулинарное изделие/ Булочка творожная | 60 | 6,69 | 5,77 | 29 | 194,89 | 0,08 | 0,09 | 0,10 | 0,014 | 0,03 | 0,03 | 38,64 | 79,3 | 0,06 | 0,03 | 87,04 | 0,02 | 1,1,04 | 0,60 | | | | | | |
| 181,11 | Каша молочная манная с маслом сливочным | 250 | 8,9 | 14,6 | 38,8 | 322,03 | 0,12 | 0,3 | 0,11 | 0,015 | 0,087 | 0,087 | 234,7 | 155,62 | 0,031 | 0,025 | 104,35 | 0,11 | 32,67 | 0,51 | | | | | | |
| 351,01 | Кисель фруктовый | 200 | 0,03 | 0,02 | 18,62 | 73,23 | 0 | 0 | 1,25 | 0,00 | 0 | 0 | 5,24 | 7,81 | 0,00 | 0,00 | 8,04 | 0,0 | 0,85 | 0,08 | | | | | | |
| 5,36 | Батон пшеничный подпорованный | 50 | 3 | 0,7 | 17,2 | 83,6 | 0,2 | 0,02 | 0,016 | 0,016 | 0 | 0 | 17,5 | 79,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,01 | 23,5 | 2,00 | | | | | | |
| Итого за завтрак | | | 21,24 | 24,00 | 103,29 | 710,15 | 0,36 | 0,44 | 1,55 | 0,15 | 0,12 | 0,12 | 384,08 | 371,73 | 0,09 | 0,07 | 208,23 | 0,14 | 71,56 | 3,29 | | | | | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свежести с сыром заправленный маслом растительным | 100 | 1,81 | 7,55 | 8,25 | 113,78 | 0,016 | 0,07 | 9,20 | 0,10 | 0 | 0 | 109,70 | 81,58 | 0,02 | 0,65 | 13,83 | 0,03 | 23,23 | 1,38 | | | | | | |
| 151,54 | Сул-папша домашняя с зеленью на бульоне | 250 | 6,30 | 5,20 | 23,87 | 170,4 | 0,09 | 0,08 | 1,20 | 0,06 | 0,027 | 0,027 | 31,03 | 80,18 | 0,1 | 0,02 | 9,37 | 0,03 | 10,91 | 1,13 | | | | | | |
| 289,39 | Птица, порционная запеченая | 100 | 15,43 | 13,74 | 1,53 | 187,74 | 0,055 | 0,13 | 0,83 | 0,0 | 0 | 20,78 | 139,50 | 0,01 | 0,01 | 19,3 | 0,044 | 16,54 | 1,40 | | | | | | | |
| 250,02 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 180 | 20,71 | 3,43 | 45,74 | 300,55 | 0,42 | 0,16 | 0 | 0,036 | 0,04 | 0,04 | 79,57 | 193,20 | 0,06 | 0,02 | 78,6 | 0,10 | 50,00 | 1,17 | | | | | | |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 58,58 | 0,06 | 0,01 | 1,7 | 0 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 0,1 | 0,02 | 31,77 | 0 | 5,24 | 0,87 | | | | | | |
| 5,00 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,32 | 0,24 | 17,1 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 17,5 | 79,0 | 0,0 | 0,0 | 12,2 | 0 | 23,5 | 1,95 | | | | | | |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 45,8 | 30,2 | 111,7 | 921,5 | 0,7 | 0,5 | 12,9 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 266,6 | 583,2 | 0,3 | 0,7 | 165,1 | 0,2 | 129,4 | 7,9 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,90 | Салат-коктейль фруктовый с сахарной пудрой | 50 | 0,00 | 0,15 | 4,48 | 21,25 | 0,02 | 0,01 | 1,91 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,50 | 8,50 | 0,05 | 0,016 | 72,03 | 0,0 | 5,50 | 0,625 | | | | | | |
| 225,16 | Сырники творожные | 100 | 15,1 | 15,3 | 42,2 | 367,7 | 0,10 | 0,28 | 0,4 | 0,09 | 0,11 | 0,11 | 127,8 | 216,05 | 0,10 | 0,30 | 112,41 | 0,10 | 23,4 | 1,24 | | | | | | |
| 420,05 | Напиток из яблок | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,7 | 59,3 | 0,02 | 0,01 | 1,8 | 0,00 | 0 | 0 | 10,8 | 1,7 | 0,0 | 0,04 | 9,99 | 0 | 5,8 | 1,60 | | | | | | |
| Итого за Полдник | | | 15,2 | 15,4 | 62 | 448 | 0,14 | 0,30 | 4,15 | 0,09 | 0,11 | 0,11 | 151,10 | 226,25 | 0,15 | 0,36 | 194,43 | 0,100 | 34,72 | 3,47 | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20,02 | Помидор натуральный порционно | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,6 | 0,010 | 0,010 | 5 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 58,0 | 0,400 | 4,00 | 0,18 | | | | | | |
| 66037,03 зл | Кондитерское изделие/ Печенье | 20 | 1,70 | 2,26 | 13,80 | 78,9 | 0,002 | 0,010 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 8,2 | 17,4 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,000 | 3,00 | 0,20 | | | | | | |
| 267,66 | Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным | 90 | 13,87 | 10,23 | 4,9 | 194,11 | 0,13 | 0,12 | 2,19 | 0,00125 | 0,07 | 0,07 | 25,52 | 111,82 | 0,85 | 0,013 | 28,55 | 0,058 | 23,43 | 1,46 | | | | | | |
| 43,10 | Рагу овощное с томатом | 150 | 2,63 | 2,80 | 15,04 | 97,6 | 0,10 | 0,08 | 35,72 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 46,12 | 67,06 | 0,05 | 0,16 | 388,82 | 0,020 | 30,70 | 1,09 | | | | | | |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,26 | 22,20 | 86,4 | 0 | 0,10 | 4,80 | 0 | 0 | 0 | 14,00 | 28,70 | 0,08 | 0,20 | 202,00 | 0 | 10,0 | 0,24 | | | | | | |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,25 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | 10,00 | 32,50 | 0,73 | 0,00 | 6,50 | 0,010 | 0,00 | 0,44 | | | | | | |
| Итого за Ужин | | | 20,72 | 13,73 | 67,19 | 500,18 | 0,32 | 0,33 | 48,81 | 0,02 | 0,07 | 0,07 | 98,44 | 240,58 | 1,71 | 0,46 | 683,87 | 0,50 | 68,13 | 3,41 | | | | | | |
| Итого в день | | | 102,9 | 83,4 | 344,5 | 2580,0 | 1,5 | 1,6 | 67,4 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 900,3 | 1421,8 | 2,2 | 1,6 | 1251,6 | 1,0 | 303,8 | 18,1 | | | | | | |
| Суточная норма | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 1 | 1 | 1200 | 1200 | 4 | 5,00 | 1200 | 1,0 | 300 | 18,00 | | | | | | |
| % от суточной нормы | | | 114% | 101% | 95% | 102% | 110% | 97% | 96% | 51% | 36% | 36% | 75% | 118% | 56% | 32% | 104% | 93% | 101% | 100% | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ * замена на зимний период

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Сезон: осенне-весенний

Приложение в к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Неделя 2

Возраст

12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|------------|---|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------------------------|-------|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | Ф | Si | К | І | Mg | Fe | | | | | | | |
| Завтрак | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | |
| 901.01 | Гastronomia: Масло сливочное | 10 | 0.10 | 0.72 | 0.14 | 66.20 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.100 | 0.13 | 1.20 | 1.90 | 0.28 | 0.10 | 3.0 | 0.0 | 0.04 | 0.02 | | | | | | | |
| 279.36 | Тeфтели "Детские" тушеные в овощном соусе | 100 | 13.90 | 19.23 | 6.72 | 255.10 | 0.21 | 0.16 | 0.15 | 0.044 | 0 | 20.52 | 166.64 | 0.022 | 0.066 | 26.51 | 0.05 | 26.25 | 2.07 | | | | | | | |
| 332.10 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6.84 | 4.11 | 43.74 | 228.38 | 0.11 | 0.04 | 0 | 0.048 | 0.048 | 16.0 | 55.45 | 0.01 | 0.0 | 112.63 | 0.96 | 10.16 | 0.10 | | | | | | | |
| 303.16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5.00 | 3.20 | 24.66 | 141.28 | 0.04 | 0.15 | 1.3 | 0.03 | 0.03 | 120.40 | 90.0 | 0.2 | 0.3 | 187.85 | 0.1 | 14.00 | 0.12 | | | | | | | |
| 5.01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.25 | 118 | 0.06 | 0.02 | 1.10 | 0 | 0 | 10.0 | 32.5 | 0.73 | 0.0 | 6.5 | 0.0 | 0 | 0.44 | | | | | | | |
| | Обед (полноценный рацион питания) | | 29.6 | 27.7 | 99.5 | 808.5 | 0.4 | 0.4 | 2.6 | 0.2 | 0.2 | 168.1 | 346.5 | 1.2 | 0.5 | 336.5 | 1.1 | 50.5 | 2.8 | | | | | | | |
| 10.01 | Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом | 100 | 1.0 | 5.2 | 3.6 | 64.3 | 0.1 | 0.11 | 22.66 | 0.03 | 0.00 | 93.8 | 35.2 | 0.00 | 0.03 | 16.83 | 0.03 | 38.0 | 0.10 | | | | | | | |
| * 7.03 3/1 | Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом | 100 | 3.2 | 4.2 | 13.0 | 85.0 | 0.083 | 0.05 | 38.3 | 0.0 | 0.0 | 49.6 | 72.3 | 0.00 | 0.066 | 153.4 | 0.0 | 12.7 | 0.9 | | | | | | | |
| 99.21 | Суп овощной "Летний" на бульоне | 250 | 6.22 | 9.60 | 11.82 | 155.75 | 0.25 | 0.18 | 10.48 | 0.15 | 0.0 | 27.87 | 89.35 | 0.053 | 0.71 | 38.68 | 0.025 | 23.38 | 0.11 | | | | | | | |
| 436.99 | Картофель, тушеный с мясными изделиями | 250 | 13.76 | 14.78 | 34.55 | 331.08 | 0.24 | 0.14 | 3.90 | 0.09 | 0.032 | 32.28 | 121.68 | 0.065 | 0.026 | 116.36 | 0.0032 | 50.72 | 1.94 | | | | | | | |
| 519.01 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0.06 | 0.02 | 20.73 | 78.2 | 0 | 0 | 2.5 | 0.02 | 0 | 4.0 | 3.3 | 0.0 | 0.0 | 0.45 | 0.0 | 1.7 | 0.15 | | | | | | | |
| 5.00 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1.32 | 0.24 | 17.1 | 90.5 | 0.09 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 79.0 | 0.0 | 0.0 | 12.2 | 0 | 23.5 | 1.95 | | | | | | | |
| | Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 22.4 | 29.8 | 87.8 | 719.8 | 0.7 | 0.5 | 39.5 | 0.3 | 0.0 | 175.5 | 328.5 | 0.1 | 0.8 | 184.5 | 0.1 | 137.3 | 4.3 | | | | | | | |
| | Итого за Обед (зимний период) | | 31.7 | 34.0 | 100.8 | 804.8 | 0.8 | 0.5 | 77.8 | 0.3 | 0.0 | 225.1 | 400.8 | 0.1 | 0.8 | 337.9 | 0.0 | 137.3 | 4.3 | | | | | | | |
| 401.21 | Оладьи "Домашние" с маслом сливочным | 150 | 6.68 | 3.36 | 46.06 | 243.7 | 0.11 | 0.04 | 0.00 | 0.03 | 0.07 | 13.39 | 6.23 | 0.09 | 0.02 | 9.91 | 0.03 | 10.76 | 0.08 | | | | | | | |
| 66271.00 | Кисломолочный напиток/ Снежок | 200 | 7.2 | 6.66 | 21.6 | 158.0 | 0.00 | 0.00 | 1.8 | 0.0 | 0.06 | 242.0 | 188.00 | 0.0 | 0.0 | 272 | 0.0 | 30.0 | 0.20 | | | | | | | |
| | Итого за Подлунки | | 13.9 | 3.4 | 67.7 | 401.7 | 0.11 | 0.04 | 1.8 | 0.1 | 0.1 | 255.4 | 194.2 | 0.1 | 0.0 | 281.9 | 0.049 | 40.8 | 0.28 | | | | | | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11.02 | Холодная закуска Овощи порционно / Огурец | 20 | 0.01 | 0.00 | 0.38 | 2.20 | 0.010 | 0.00 | 0.40 | 0.000 | 0 | 3.40 | 0.00 | 0.03 | 0.01 | 2.80 | 0.000 | 2.80 | 0.00 | | | | | | | |
| 291.33 | Плов с птицей | 230 | 16.15 | 17.02 | 48.46 | 407.63 | 0.200 | 0.10 | 4.7 | 0.002 | 0 | 31.61 | 215.19 | 0.10 | 0.09 | 58.07 | 0.042 | 52.25 | 1.96 | | | | | | | |
| 349.10 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0.2 | 0.00 | 19.44 | 76.8 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0 | 22.60 | 7.70 | 0.00 | 0.00 | 0.45 | 0.000 | 3.00 | 0.66 | | | | | | | |
| 5.01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.40 | 24.25 | 117.50 | 0.06 | 0.02 | 1.10 | 0 | 0 | 10.0 | 33 | 1 | 0 | 7 | 0.010 | 0.0 | 0.44 | | | | | | | |
| | Итого за Ужин | | 20.18 | 17.42 | 92.53 | 604.08 | 0.27 | 0.12 | 6.39 | 0.00 | 0.00 | 67.61 | 255.39 | 0.86 | 0.10 | 67.82 | 0.05 | 58.05 | 3.06 | | | | | | | |
| | Итого в день | | 86.1 | 78.2 | 347.5 | 2534.1 | 1.5 | 1.0 | 50.3 | 0.6 | 0.4 | 666.6 | 1124.6 | 2.4 | 1.3 | 870.7 | 1.3 | 286.6 | 10.3 | | | | | | | |
| | Суточная норма | | 90.0 | 92.0 | 383.0 | 2720.0 | 1.40 | 1.60 | 70 | 0.90 | 1 | 1200 | 1200 | 4 | 5.00 | 1200 | 1.00 | 3.00 | 18.00 | | | | | | | |
| | % от суточной нормы | | 96% | 101% | 96% | 97% | 106% | 63% | 72% | 63% | 37% | 56% | 94% | 59% | 27% | 73% | 127% | 96% | 57% | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
Неделя 2
пятица
Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3.72.4.3590-20

| № 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 | Д | Са | Р | Ф | Si | К | І | Mg | Fe | | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28.02 | Фрукт порционно / Апельсин | 100-120 | 0.90 | 0.20 | 8.10 | 40.0 | 0.040 | 0.030 | 6 | 0.05 | 0.0 | 34.0 | 23.0 | 0.0 | 0.05 | 18.1 | 0.0 | 13.00 | 0.30 | | | | | | | |
| 340.20 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200 | 15.5 | 11.1 | 3.9 | 187.1 | 0.09 | 0.57 | 0.52 | 0.03 | 2.47 | 131.10 | 169.7 | 0.08 | 0.04 | 27.05 | 0.28 | 22.84 | 0.25 | | | | | | | |
| 430 | Чай черный с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 58 | 0 | 0.01 | 0.90 | 0.0001 | 0 | 5.25 | 8.24 | 0.6 | 0.0 | 15.83 | 0 | 4.4 | 0.87 | | | | | | | |
| 5.01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.25 | 118 | 0.06 | 0.02 | 1.10 | 0 | 0 | 10.0 | 32.5 | 0.73 | 0.0 | 6.5 | 0.0 | 0 | 0.44 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 20.4 | 12 | 51 | 402.1 | 0.19 | 0.63 | 8.52 | 0.08 | 2.5 | 180.4 | 233.5 | 1.4 | 0.1 | 67.5 | 0.29 | 40.2 | 1.86 | | | | | | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72.26 | Винегрет овощной заправленный растительным маслом | 100 | 1.58 | 5.17 | 8.61 | 87.80 | 0.05 | 0.05 | 15.5 | 0.01 | 0 | 29.91 | 44.81 | 0.15 | 0.03 | 24.63 | 0.02 | 20.5 | 0.86 | | | | | | | |
| 155.35 | Суп картофельный с клецками на бульоне | 250 | 6.30 | 5.20 | 23.87 | 170.4 | 0.09 | 0.08 | 1.2 | 0.06 | 0.03 | 31.03 | 80.18 | 0.08 | 0.02 | 9.37 | 0.03 | 10.91 | 1.13 | | | | | | | |
| 267.90 | Котлета куриная запеченная с овощами | 100 | 18.38 | 17.81 | 45.46 | 379.32 | 0.088 | 0.12 | 0.94 | 0.08 | 0.066 | 34.31 | 184.7 | 1.13 | 0.15 | 19.07 | 0.44 | 40.28 | 0.98 | | | | | | | |
| 171.07 | Гречка отварная с маслом сливочным | 180 | 9.09 | 8.70 | 44.73 | 268.12 | 0.31 | 0.05 | 0 | 0.04 | 0.048 | 17.04 | 215.52 | 0.02 | 0.00 | 27.48 | 0.01 | 14.40 | 0.48 | | | | | | | |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0.3 | 22.2 | 86.4 | 0.02 | 0.10 | 4.8 | 0 | 0 | 14.00 | 26.70 | 0.1 | 0.20 | 202.0 | 0 | 10 | 0.2 | | | | | | | |
| 5.00 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1.32 | 0.24 | 17.1 | 90.5 | 0.09 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 79.0 | 0.0 | 0.0 | 12.2 | 0.0 | 23.5 | 1.95 | | | | | | | |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 36.9 | 37.4 | 162.0 | 1082.5 | 0.6 | 0.44 | 22.4 | 0.2 | 0.141 | 143.8 | 632.9 | 1.5 | 0.4 | 294.8 | 0.494 | 119.6 | 5.64 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 520.20 | Крокеты картофельные | 50 | 4.3 | 6.7 | 23.7 | 175.87 | 0.13 | 0.12 | 19.6 | 0.004 | 0.11 | 21.9 | 82.15 | 1.22 | 2.8 | 222.76 | 1.02 | 25.03 | 1.25 | | | | | | | |
| 8 | Мучное кондитерское изделие из слоеного теста / Слойка с творожной начинкой | 100 | 17.8 | 18.0 | 48.7 | 415.8 | 0.10 | 0.43 | 0.00 | 0.01 | 0 | 78.20 | 64.70 | 0.01 | 0.02 | 36.95 | 0.07 | 14.1 | 0.87 | | | | | | | |
| 420.12 | Напиток из яблок и лимона | 200 | 0.1 | 0.04 | 13.17 | 51 | 0 | 0.00 | 1.21 | 0.00 | 0.0 | 1.84 | 0.66 | 0.1 | 0.03 | 12.95 | 0 | 0.4 | 0.30 | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 22.2 | 24.7 | 85.6 | 643.0 | 0.2 | 0.6 | 20.8 | 0.01 | 0.11 | 101.9 | 147.5 | 1.3 | 2.9 | 272.7 | 1.092 | 39.5 | 2.42 | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.01 | Гарнономия / Сыр порционно | 10 | 2.32 | 2.95 | 0.00 | 36.40 | 0 | 0.03 | 0.1 | 0.01 | 0 | 88.00 | 50.0 | 0.0 | 0.0 | 8.8 | 0.00 | 3.50 | 0.10 | | | | | | | |
| 273.07 | Котлеты рыбные паровые запеченные под соусом | 90 | 11.93 | 9.50 | 20.22 | 200.86 | 0 | 0 | 0.62 | 0.010 | 3.41 | 4.40 | 5.25 | 0.18 | 0.08 | 40.78 | 0.17 | 11.05 | 0.06 | | | | | | | |
| 520.08 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3.25 | 9.25 | 22.02 | 138.76 | 0.16 | 0.13 | 25.91 | 0.06 | 0.05 | 43.80 | 96.79 | 0.00 | 0.00 | 58.00 | 0.021 | 32.92 | 1.19 | | | | | | | |
| 351 | Хлеб фруктовый | 200 | 0.03 | 0.02 | 18.62 | 73.23 | 0 | 0 | 1.3 | 0.001 | 0 | 5.2 | 7.8 | 0.0 | 0.0 | 8.0 | 0 | 0.9 | 0.08 | | | | | | | |
| 5.01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.25 | 117.5 | 0.06 | 0.02 | 1.1 | 0 | 0 | 10.00 | 32.50 | 0.73 | 0.00 | 6.50 | 0.010 | 0.00 | 0.44 | | | | | | | |
| Итого за Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 21.33 | 22.12 | 85.11 | 566.75 | 0.22 | 0.18 | 28.95 | 0.08 | 3.46 | 151.44 | 192.35 | 0.91 | 0.09 | 122.12 | 0.20 | 48.32 | 1.87 | | | | | | | |
| Итого в день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 100.8 | 96.0 | 383.8 | 2694.3 | 1.3 | 1.8 | 80.7 | 0.4 | 6.2 | 577.5 | 1206.3 | 5.1 | 3.4 | 757.0 | 2.1 | 247.6 | 11.8 | | | | | | | |
| Суточная норма | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 90.0 | 92.0 | 383.0 | 2720.0 | 1.40 | 1.60 | 70 | 0.90 | 1 | 1200 | 1200 | 4 | 5.00 | 1200 | 1.0 | 300 | 18.00 | | | | | | | |
| % от суточной нормы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 112% | 104% | 100% | 99% | 91.9% | 112% | 115% | 40% | 61.8% | 48% | 101% | 127% | 69% | 63% | 208% | 82.5% | 66% | | | | | | | |
| ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |