



Рацион: Школа
 ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на весенний период

Неделя: 1
 понедельник

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



№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe					
1			4,00			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
Завтрак																						
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	70	18,16	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18				
291	Плов с птицей	220	48,51	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54				
PR	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220				
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
	Итого за завтрак	520	73,00	22,60	24,21	69,49	586,33	0,78	0,76	10,27	0,42	0,79	59,55	311,89	0,09	0,00	68,47	3,81				
	% от суточной нормы		25,11%	26,32%	18,14%	18,14%	21,56%	55,50%	47,25%	14,67%	47,00%	6,58%	5,0%	25,99%	0,64%	2,00%	22,82%	21,2%				
Обед (полноценный рацион питания)																						
* 56	Салат из свежей капусты "Календарь/календарь капуста/	100	10,44	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17				
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,76	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03				
266	Бифидокс рубленый "Детский"	90	49,14	16,68	23,28	4,29	293,00	0,20	0,24	0,48	0,05	0,068	54,5	200,1	2,56	2,560	27,5	2,17				
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,16	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,068	0,002	125,34	4,26				
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15				
PR	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78				
PR	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220				
	Итого за обед (полноценный рацион питания)	890	94,00	36,51	38,1	118	962,3	0,8	0,6	32,9	0,12	7,52	252	703,5	6,778	2,583	240,7	9,78				
	% от суточной нормы		40,56%	41,44%	30,91%	30,91%	57,98%	36,17%	47,03%	13,26%	62,65%	21,0%	58,62%	48,41%	2582,62%	80,25%	54,3%					
Полдник																						
Итого за Полдник		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
% от суточной нормы			0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,0%	0,0%			
Итого в день		1410	167,00	59,11	62,3	187,9	1548,6	1,59	1,33	43,2	0,54	8,31	311,8	1015,3	6,87	2,585	309,21	13,59				
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	1200	14	0,1	300	18,00				
% от суточной нормы			65,66%	67,8%	49,1%	56,9%	113,5%	83,4%	61,7%	60%	69%	26,0%	84,6%	49,0%	2585%	103,1%	75%					

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe					
1		2	4,00	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
Завтрак																						
86	Соус сметанный	35	6,53	1,36	1,75	12,02	65,82	0,01	0,01	0,10	0,01	0,03	9,85	7,94	0,08	2,21	1,84	0,10				
222	Пудинг творожный	160	62,66	14,04	13,53	29,65	296,60	0,24	0,38	0,88	0,20	1,28	203,25	390,21	1,12	0,02	88,36	2,38				
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0,06	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
ПР	Молоко "Авличка"	200	5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12					
Итого за завтрак			595	73,00	21,26	21,74	66,29	542,48	0,33	0,70	6,48	0,28	1,66	461,15	587,93	2,02	2,25	123,44	3,47			
% от суточной нормы				23,62%	23,63%	23,63%	17,31%	19,94%	23,43%	44,00%	9,26%	30,56%	13,85%	38,4%	48,99%	14,41%	2247,00%	41,15%	19,3%			
Обед (полноценный рацион питания)																						
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий/огурец соленый	62	15,59	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18				
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	11,73	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32				
293	Тюльда запеченная	110	44,30	23,24	13,28	0,21	213,32	0,11	0,23	0,03	0	0	23,8	1,95	0	0	20,87	2,26				
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	12,58	4,44	6,44	44,01	251,82	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71				
699	Напиток лимонный	200	5,20	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			872	94,00	34,70	23,5	736,9	0,34	0,39	32,4	0,13	3,587	127,0	246,38	2,0	0,015	99	7,07				
% от суточной нормы				38,55%	23,57%	25,22%	27,09%	24,07%	24,38%	46,35%	14,11%	29,89%	10,6%	20,53%	14,41%	15,00%	33,06%	39,3%				
Полдник																						
Итого за Полдник			0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00				
% от суточной нормы				0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,0%				
Итого в день			1467	167,00	55,96	45,3	162,9	1279,4	0,67	1,09	39	0,40	5	588,2	834,3	4,0	2,262	222,61	10,54			
Суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00				
% от суточной нормы				62,18%	49,2%	42,5%	47,0%	47,5%	68,4%	55,6%	45%	43,7%	49,0%	69,5%	28,8%	74,2%	59%					

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

Неделя: 1 среда

Сезон: осенне-зимний

с 7-11 лет: 12 и старше

возраст:

№ рц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe									
1	Завтрак	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18								
ГР	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5	165	41,30	3,60	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91								
3	Бутерброд с маслом 30/8	38	10,42	6,45	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20								
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87								
338	Фрукт порционно	135	17,47	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20								
Итого за Завтрак			538	73,00	11,81	13,8	89,1	607,2	0,15	0,21	23,09	0,06	1,62	40,24	180,88	0,887	0,024	36,2	6,18							
% от суточной нормы				13,12%	15,0%	23,3%	22,3%	10,7%	13,1%	33,0%	6,7%	13,5%	3,4%	15,1%	6,3%	24,0%	12,1%	34,3%								
*Итого за Завтрак (осенний период)																										
Обед (полноценный рацион питания)																										
71	Холодная закуска: Овощи порционно / ломик/ор свежий	80	20,39	0,88	0,16	3,04	17,12	0,041	0,05	15	0,540	2,82	36,60	45,54	0,420	0,008	15,30	0,60								
108	Суп картофельный (с крутой) на м/б	250	9,97	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925								
259	Жаркое по-домашнему	220	53,43	15,69	16,51	28,06	323,63	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,61	0,22	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66								
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78								
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220								
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			820	94,00	24,10	20,86	683,69	0,47	0,39	86,89	1,19	7,18	149,36	429,67	5,73	0,01	107,35	6,84								
% от суточной нормы				26,7%	22,7%	26,1%	25,1%	33,5%	33,5%	24,6%	12,4%	59,8%	12,4%	35,8%	40,9%	13,3%	35,8%	38,0%								
Поддник																										
Итого за Поддник			0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0							
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%							
Итого в день			1358	167,00	35,91	34,7	189,0	1290,9	0,62	0,60	110	1,25	9	189,6	610,55	6,6	0,037	143,52	13,02							
Суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00								
% от суточной нормы				39,90%	37,7%	49,3%	47,5%	44,2%	37,7%	157,1%	139%	73%	15,8%	50,9%	47,3%	37%	47,8%	72,3%								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

Неделя: 1

четверг

Сезон:
Возраст:

осенне-зимний
с 7-11 лет; 12 и старше

№ реч. по сборнику	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe															
1		2	4,00			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18															
Завтрак																																
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	23,87	7,30	12,50	54,30	358,90	0,14	0,18	3,35	0,037	1,3	147,60	198,60	0	0,000	57,80	1,30														
3	Бутерброд с сыром 30/15	45	13,32	6,45	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20														
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87														
338	Фрукт порционно	120	32,00	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20														
Итого за Завтрак			565	73,00	20,33	89,39	678,11	0,22	0,23	26,25	0,08	1,76	187,65	230,38	0,08	0,00	81,04	6,57														
% от суточной нормы			17,23%	22,1%	23,3%	24,9%	15,7%	14,4%	37,5%	8,6%	14,7%	15,6%	19,2%	0,6%	4,0%	27,0%	36,5%															
Обед (полноценный рацион питания)																																
*45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	10,54	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00														
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	11,73	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32														
591	Гуляш мясной 70/50	120	53,16	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75														
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	8,77	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03														
699	Напиток лимонный	200	5,20	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60														
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78														
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220														
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			920	94,00	20,89	107,37	750,4	0,53	0,33	55,34	0,23	5,56	150,87	286,91	4,34	2,566	79,59	6,70														
% от суточной нормы			23,21%	28,7%	28,0%	27,6%	37,9%	20,5%	79,1%	25,6%	46,3%	12,6%	23,9%	31,0%	256,65%	26,5%	37,2%															
Полдник																																
Итого за Полдник			0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00														
% от суточной нормы			0,00%	0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%														
Итого в день			1485	167,00	36,40	46,7	196,8	1428,5	0,75	0,56	81,59	0,31	7,32	338,52	517,3	4,420	2,570	160,63	13,27													
% от суточной нормы			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	40,44%	50,8%	51,4%	52,5%	53,6%	34,9%	116,6%	34%	61,0%	28,2%	43,1%	31,6%	2570,5%	53,5%	74%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Школа

Неделя: 2

понедельник

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

с 7-11 лет, 12 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe							
																		4,00	5	6	7	8	9	10
Завтрак																								
71	Холодная закуска: Овоши порционно / Олурец свежий/Олурец соленый	72	18,16	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18						
291	Плов с тушенными	220	48,51	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54						
377	Хлеб пшеничный Чай с лимоном	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	0,008	0,001	0,000	0,220	0,87						
		200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87							
Итого за Завтрак			522	73,00	22,60	24,2	69,5	586	0,78	0,76	10,27	0,42	0,79	59,55	311,89	0,09	0,002	68,47	3,81					
% от суточной нормы				25,1%	26,3%	18,1%	21,6%	55,5%	47,3%	14,7%	47,0%	6,6%	5,0%	26,0%	0,6%	2,0%	22,8%	21,2%						
Обед (полноценный рацион питания)																								
* 56	Салат из свежих капусты	100	10,44	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	62,2	0,7047	0,005	27,2	1,17						
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,76	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03						
298	Котлета "Грунная" рубленая	90	49,14	13,72	5,22	9,14	138,42	0,081	0,07	0,22	0,001	0,067	12,63	84,58	1,053	0,036	14,62	1,70						
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,16	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26						
345	Компот из замороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15						
377	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,88	69,6	0,08	0,04	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78							
377	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	0,008	0,001	0,000	0,220	0,87						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			890	94,00	33,54	20,1	123,2	807,7	0,7	0,4	32,7	0,1	7,5	210,3	587,9	5,3	0,1	227,9	9,3					
% от суточной нормы				37,27%	21,8%	32,2%	29,7%	49,3%	25,9%	46,7%	8,4%	62,6%	17,5%	49,0%	37,6%	58,6%	76,0%	51,7%						
Полдник																								
Итого за Полдник				0,000	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00						
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%						
Итого в день			1412	167,00	56,14	44,3	1394,0	1,47	1,17	42,9	0,50	8,31	269,9	899,8	5,36	0,061	296,32	13,12						
Суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00						
% от суточной нормы				62,38%	48,1%	50,3%	51,3%	104,8%	73,2%	61%	55%	69%	22,5%	75,0%	38,3%	61%	98,8%	73%						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Район: Школа

сряда

Сезон:
 Возраст:

осенне-зимний
 с 7-11 лет, 12 и старше

Неделг: 2

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe			
1			4,00				8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак																				
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	23,87	7,30	12,50	54,30	358,90	0,14	0,18	3,35	0,037	1,3	147,60	198,60	0	0,000	57,80	1,30		
3	Бутерброд с сыром 30/15	45	13,32	6,45	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20		
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87		
338	Фрукт порционно	120	32,00	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20		
Итого за завтрак			565	73,00	15,51	20,33	89,39	678,11	0,22	0,23	26,25	0,08	1,76	187,7	230,38	0,08	0,00	81,04	6,57	
% от суточной нормы				17,23%	22,1%	23,3%	24,9%	15,7%	14,4%	37,5%	8,6%	14,7%	15,6%	19,2%	0,6%	4,0%	27,0%	36,5%		
Обед (полноценный рацион питания)																				
52	Салат из свежих овощей с маслом растительным /лкра кебабковая /	100	8,35	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40		
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	9,97	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925		
255	Рыбные биточки	100	45,76	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0,07	0,42	0,000	0	39,14	124,9	0,0	0,000	30,00	0,74		
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,71	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43		
349	Хлебот из смеси сухобулжков	200	5,61	0,22	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66		
PP	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	2,54	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78		
PP	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			900	94,00	21,27	23,10	114,43	753,22	0,47	0,38	48,66	0,70	5,94	200,88	429,02	2,53	0,02	121,72	6,15	
% от суточной нормы				23,63%	25,1%	29,9%	27,7%	33,3%	24,0%	69,5%	78,1%	49,5%	16,7%	35,8%	18,1%	21,1%	40,6%	34,2%		
Полдник																				
Итого за Полдник			0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00		
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%		
Итого в день			1465	167,00	36,78	43,4	203,8	1431,3	0,69	0,61	74,9	0,78	7,70	388,5	659,4	2,61	0,025	202,76	12,72	
Суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
% от суточной нормы				40,87%	47,2%	53,2%	52,6%	49,0%	38,4%	107,0%	87%	64,2%	32,4%	55,0%	18,6%	25%	67,6%	71%		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Район: Школа

пятница

Сезон:
 Возраст:

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

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Завтрак																								
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий/огурец соленый	67	16,76	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18						
291	Плов по-узбекски	220	49,91	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54						
PR	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220						
377	Чай с лимоном	200	3,81	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	0,000	5,24	0,87						
Итого за Завтрак		517	73,00	22,60	24	69	586,3	0,78	0,76	10,27	0,42	0,8	59,6	311,9	0,1	0,00	68,5	3,81						
% от суточной нормы			25,11%	26,3%	18,1%	21,6%	55,5%	47,3%	14,7%	47,0%	6,6%	5,0%	26,0%	26,0%	0,6%	2,0%	22,8%	21,2%						
Обед (полноценный рацион питания)																								
71	Холодная закуска: Овощи порционно / помидор свежий	83	20,82	0,88	0,16	3,04	17,12	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,95	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37						
259	Жаркое по-домашнему	220	53,43	15,69	16,51	28,06	323,63	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65						
699	Напиток лимонный	200	5,20	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60						
PR	Хлеб лжано-пшеничный	40	2,08	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	0,001	9,40	0,78						
PR	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		823	94,00	33,20	28,4	101,8	796,1	0,6	0,36	54,1	0,1	3,71	131,5	423,9	5,1	0,006	108,1	6,80						
% от суточной нормы			36,89%	30,9%	26,6%	29,3%	44,1%	22,2%	77,3%	7,0%	30,9%	11,0%	35,3%	36,6%	6,0%	36,0%	37,8%							
Полдник																								
Итого за Полдник		0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00						
% от суточной нормы		1340	167,00	0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%						
Итого в день			167,00	55,80	52,6	171,3	1382,4	1,39	1,11	64,4	0,49	4,50	191,0	735,8	5,21	0,008	176,57	10,61						
Суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00						
% от суточной нормы				62,00%	57,2%	44,7%	50,8%	99,6%	69,4%	92,0%	54%	37,5%	15,9%	61,3%	37,2%	8%	58,9%	59%						

Рекомендуется использование продуктов и сырья по ГОСТам на детскую продукцию для питания детей старше 3-х лет и на специализированное сырье для производства продукции детского питания.