

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения средней школы №1
р.п. Кузоватово

О.Н. Мартянова



**Десятидневное циклическое меню
МБОУ средней школы № 1 р.п. Кузоватово
Кузоватовского района Ульяновской области
на 2022-2023 учебный год (начальная школа)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
понедельник

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 7-11 лет

Цель: 1

Район: Общественно-образовательные организации
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цель: 1			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Пищевые вещества (г)	Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																						
28,01	Фрукт порчилово / Яблоко	120-150	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	0,00	0,12			
74,14	Каши молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,014	0,063	65,45	0,15	0,00	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	0,003	0,40			
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,00	0,66			
Итого за завтрак			18,32	18,54	93,30	579,30	0,38	0,47	14,60	0,10	0,16	322,78	272,40	0,10	0,02	295,38	0,34	0,02	1,71			
Обед (полноценный рацион питания)																						
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	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	0,002	0,60			
50,08* 3,1	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	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	0,039	8,30	0,02	0,01	0,83			
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с зеленью и пассированным луком	200-50	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	0,006	0,41			
331,39	Крокет "Детские" запеченные под соусом сметанным	95	15,34	24,23	5,12	204,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	0,013	1,46			
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	0,003	0,086			
519,01	Компот из фруктовой яблочной смеси	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	0,00	0,15			
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	0,00	1,33			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,39	34,24	108,29	847,0	0,61	0,35	25,29	0,05	0,11	165,7	435,5	0,959	0,04	219,5	0,21	0,04	4,04			
Итого за Обед (завтрак)			29,8	35,7	111,0	876,8	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	175,2	463,4	1,0	0,1	217,7	0,2	0,1	4,3			
Итого за 2 приема пищи			46,71	52,78	201,59	1426,35	0,99	0,82	39,89	0,15	0,27	488,5	707,93	1,06	0,06	514,85	0,5	0,06	5,7			
Итого за 2 приема пищи (завтрак)			48,1	54,2	204,3	1450,1	0,9	0,8	31,8	0,2	0,3	498,0	735,8	1,1	0,1	513,1	0,5	0,1	6,0			

№ рецепта	Применение блюда	Масса порции	Неделя 1							Возраст							Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У		7	8	9	10													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																							
303		15	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	3,30	0,10				
71.14	Гастрономия / Сыр порционно	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	0,018	87,26	0,20	8,92	0,70				
303.16	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90,0	0,200	0,250	187,9	0,090	14,0	0,12				
0.09	Кофейный напиток с молоком	60	4,56	0,48	29,52	135,2	0,06	0,02	1,35	0,0000	0	12,0	39	0	0,003	78,6	0	0	0,66				
	Хлеб пшеничный		21,52	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,20	0,04	410,50	309,53	0,29	0,28	362,51	0,29	26,42	1,58				
	Итого за завтрак																						
Обед (полноценный рацион питания)																							
53.25	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик" заправленный 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				
*0,09 3.П	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,80				
124.26	Ши из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7	0,66				
239.43	Тфртели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75				
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				
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90,0	0,200	0,250	187,9	0,090	14,0	0,12				
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,000	17,1	0,0	32,9	1,33				
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		28,61	43,72	119,20	874,28	0,47	0,36	18,09	0,12	0,05	290,91	535,71	0,15	0,02	147,75	0,55	154,11	5,87				
	Итого за Обед (завтрак)		29,5	43,0	126,7	907,7	0,5	0,4	18,1	0,2	0,1	334,6	569,6	0,2	0,0	139,8	0,1	166,4	6,4				
	Итого за 2 приема пищи		50,13	63,43	211,78	1565,42	0,86	0,81	22,54	0,32	0,09	701,41	845,24	0,44	0,30	510,26	0,84	180,53	7,45				
	Итого за 2 приема пищи (завтрак)		51,0	62,7	219,3	1598,8	0,9	0,9	22,6	0,4	0,1	745,1	879,1	0,5	0,3	502,4	0,4	192,8	8,0				

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Рацион: Образовательные организации

осенне-весенний

7-11 лет

Сезон:

Возраст:

среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Нитраты вещества (г)						энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y	В1	В2		С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe					
Завтрак			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
28,01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт.	120-150	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						
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	170	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15						
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						
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,00	39,00	0,0	0,00	78,60	0,0	0,00	0,66						
Итого за завтрак			24,5	31,6	116,2	605,5	0,2	0,3	15,4	0,1	0,5	209,1	296,5	0,1	0,1	294,0	0,0	43,7	2,8						
Обед (полноценный рацион питания)																									
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	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						
7 * 311	Салат "Витаминный" / капуста консервированная, кукуруза 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	Бульон 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	Шоу 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						
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,0	0,0	24,5	110,6	0,02	0,00	17,1	0,0	32,9	1,33						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,91	21,81	105,10	708,46	0,42	0,32	34,10	0,38	0,00	120,83	402,33	0,42	0,96	436,74	0,07	123,41	4,75						
Итого за Обед (завтрак)			21,5	22,3	111,2	741,4	0,4	0,3	48,2	0,1	0,0	137,4	436,7	0,4	0,8	426,4	0,1	121,2	5,1						
Итого за 2 приема пищи			44,4	53,4	221,3	1373,9	0,7	0,6	49,5	0,45	0,47	329,9	698,8	0,57	1,02	730,7	0,08	167,2	7,6						
Итого за 2 приема пищи (завтрак)			46,0	53,9	227,3	1406,8	0,7	0,7	63,6	0,1	0,5	346,4	733,2	0,6	0,9	720,4	0,1	165,0	7,9						

ПРИМЕЧАНИЕ: * - замена на зимний период.
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Район: Общеобразовательные организации

№ реч.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1							четверг							7-11 лет						
			Понеделье			вторник				Понеделье			вторник				Понеделье			вторник			
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																							
51,28	Салат "Петрушка" из моркови с сыром	60	4,03	7,45	2,89	94,84	0,02	0,074	2,21	0,008	0,014	14,3	98,16	23,100	0,04	97,20	0,002	21,21	0,44				
*1,63 П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	2,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0,00	15,00	10,2	0,06	0,02	86,46	0,0	6,6	0,75				
478,280	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями (или субпродуктами) под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80				
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0,00	0,0	14,0	28,70	0,1	0,2	202,00	0,0	10,0	0,24				
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66				
	Итого за завтрак		21,35	21,94	97,27	669,45	0,30	0,34	14,2	0,019	0,03	94,8	293,74	23,31	0,29	571,32	0,083	80,64	2,89				
	Итого завтрак (линейный период)		15,7	14,1	83,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0,0	246,4	0,1	51,1	2,1				
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				
124,44	Суп овощной на бульоне	200	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40				
33,10	Выпечка "Детские" тушеные под овощным соусом	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				
339,01	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																						
30	Кондитерское изделие / печенье	30	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				
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	9,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,0	24,50	110,6	0,017	0,00000	17,1	0,0	32,9	1,33				
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		37,74	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,5	0,42	155,1	5,79				
	Итого за 2 приема пищи		53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9				
	Итого за 2 приема пищи (завтрак)		53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9				

№ р-ца	Прем. пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 1							7-11 лет										
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
28.01	Фрукт порционно /	120-150	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	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12
340.33	Омлет запеченный с картофелем и маслом	150	10,7	36,0	15,81	349,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,030	0,030	527,60	0,21	25,60	2,33
66271	Молоко /или/ Кефиромолочный напиток	200	5,4	5,00	21,60	158,00	0,0	0,00	1,8	0,0400	0,1	242,00	188,00	0,03	0,0	0,0	204,00	0,0	30,0	0,20
0.09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,003	0,003	78,60	0,0015	0,0	0,66
Итого за завтрак			21,01	41,86	76,93	683,80	0,23	0,40	17,84	0,23	1,9	368,3	424,8	0,09	0,04	0,04	811,90	0,229	60,60	3,31
Обед (полноценный рацион питания)																				
4.19	Салат "Сельдько"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,03	0	22,8	21,60	0,00	0,04	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59
20.14 * УП	Салат из свежих заправленных растительными	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	3,7	0,01	0,00	21,83	24,60	0,00	0,40	0,010	18,50	0,010	12,58	0,80
392.32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75
2.47	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,9	258,00	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136,00	181,37	0,063	0,014	0,014	228,7	0,15	47,60	1,24
209.00	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	14,0	28,7	0,078	0,2	0,000	202,00	0,0	10,00	0,24
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	168,8	511,90	0,21	0,27	0,27	326,10	0,102	137,46	5,84
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,30	26,81	109,20	736,04	0,97	0,85	40,11	0,05	0,09	167,9	575,0	0,2	0,6	0,6	334,3	0,1	135,3	6,1
Итого за Обед (завтрак)			31,6	28,3	109,5	750,5	1,0	0,8	38,8	0,03	0,09	167,9	575,0	0,2	0,6	0,6	334,3	0,1	135,3	6,1
Итого за 2 приема пищи			52,3	68,7	186,1	1419,8	1,2	1,2	58,0	0,3	1,9	537,2	936,7	0,3	0,3	0,3	1138,0	0,3	198,1	9,2
Итого за 2 приема пищи (завтрак)			52,6	70,1	186,4	1434,3	1,2	1,2	56,7	0,3	1,9	536,2	939,8	0,3	0,7	0,7	1146,2	0,3	195,9	9,4

ПРИМЕЧАНИЕ: * - данные на данный период.
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Район: Образовательные организации

№ рей	Масса порции	Применение блюда	Поведельник							Сезон										
			Питательные вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Возраст							осенне-весенний			
			Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Д	Е	К	К	Se	F	P	Ca	Co	Fe
1	3	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак молочный																				
1.60	60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	0.04	0.18	5.5	25.5	0.02	0.02	2.30	0.00	0	15.00	10.20	0.06	0.02	86.46	0.0	6.60	0.75	
223.24	230	Запеканка творожная с сухим молочным (сладкая)	25.61	36	80.70	507.50	0.08	0.33	2.62	0.09	0.00	204.00	25.37	0.0	0.00	297.6	0.01	39.42	1.35	
303.16	200	Кофейный напиток с молоком	5.00	3.2	24.66	141.28	0.04	0.15	1.30	0.03	0.03	120.40	90.00	0.20	0.25	187.9	0.09	14.00	0.12	
0.09	60	Хлеб пшеничный	4.56	0.48	29.52	133.20	0.06	0.02	1.35	0.000	0	12.00	39.0	0.0	0.00	78.6	0.0	0.00	0.66	
0.12	Итого за завтрак		35.2	39.9	140.4	807.5	0.20	0.52	7.57	0.12	0.03	351.40	164.57	0.27	0.27	650.53	0.10	60.02	2.88	
38.26	60	Салат из свежих помидор и огурцов с луком и растительным маслом	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 П	60	Салат "Витаминный" (консервированный капуста с яблоком) заправленный растительным маслом	0.72	5.41	6.32	77.73	0.01	0.02	7.87	0.10	0.0	26.85	16.35	0.00	0.01	51.04	0.001	8.69	0.64	
66236.09	200	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	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	
255.00	100	Печенье шо-строголански /ШШ/	19.05	11.83	7.18	211.28	0.24	1.94	14.86	0.0055	0.006	15.22	310.64	0.22	38.93	270.37	6.77	18.69	6.72	
267.71	90	Пшеница "Тотона" запеченный с овощами	18.04	9.67	4.00	220.92	0.15	0.09	1.2	0.3	0	15.88	175.41	0.00	0.060	20.00	0.130	25.23	1.68	
332	150	Мукариные изделия отварные с маслом сливочным	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	200	Сок фруктовый	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	
5.10	70	Хлеб граано-пшеничный	1.85	0.36	23.9	126.7	0.12	0.06	0	0	0	24.5	110.6	0.0	0.0	17.1	0	32.9	1.33	
Итого за Обед (по меню)			28.9	20.6	104.3	721.5	0.6	2.2	47.6	0.4	0.1	123.0	553.8	0.5	39.8	742.9	6.9	102.3	9.5	
Итого за Обед (замена)			28.3	21.8	105.7	780.8	0.4	0.4	32.9	0.5	0.1	137.6	476.0	0.3	0.8	482.2	0.2	107.7	4.8	
Итого за 2 приема пищи			64.1	60.4	244.7	1529.0	0.8	2.7	55.1	0.6	0.1	474.4	718.4	0.8	40.1	1393.4	7.0	162.3	12.3	
Итого за 2 приема пищи (замена)			63.5	61.6	246.1	1588.2	0.6	0.9	40.4	0.6	0.1	489.0	590.6	0.5	1.0	1132.7	0.3	167.8	7.7	

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя. 2				Энергетическая ценность (ккал)	Возраст.							7-11 лет				
			Пищевые вещества (г)		Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж		У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочной																			
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2.3	3.0	0.00	36.4	0	0.03	0.1	0.01	0.00	88	50.0	0.000	0.01	8.8	0.000	3.5	0.1
2.47	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	7.43	8.65	46.9	258.00	0.19	0.16	1.2	0.018	0.11	136.00	181.37	0.063	0.014	228.7	0.15	47.60	1.24
693	Какао с молоком	200	4.7	5.15	22.58	151	0	0.23	1.95	0.0500	0.05	152.20	124.50	0.0	0.0	149.63	0.19	21.3	0.40
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.88	29.52	133.2	0.06	0.02	1.35	0.0	0	12.0	39.0	0.0	0.0	78.6	0.002	0.0	0.66
	Итого за завтрак		18.99	17.23	99.00	579.05	0.31	0.44	4.34	0.08	0.16	388.20	394.87	0.10	0.03	465.68	0.34	72.40	2.40
Обед (полноценный рацион питания)																			
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	69.36	47.50	0.06	0.02	11.29	0.01	1.30	0.80
124.47	Суп овощной на бульоне с гречкой пшеничными	200/50	5.80	5.60	33.60	205.30	0.02	0.02	9.20	0.04	0.00	36.74	24.20	0.07	0.57	30.95	0.20	12.40	0.40
273.07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-зукковом 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	2.5	0.06	0.05	43.8	96.79	0.00	0.00	58.00	0.02	32.9	1.19
661.12	Кондитерское изделие / Маршмалл	30	1.4	1.81	11.0	63.1	0.02	0.01	0	0.1	0	7.4	15.7	0.0	0.0	7.20	0	0.2	0.18
303.16	Кефирный напиток с молоком	200	5.00	3.20	24.66	141.28	0.04	0.15	1.3	0.030	0.03	120.4	90.0	0.200	0.250	187.9	0.090	14.0	0.12
5.10	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1.85	0.86	23.9	126.7	0.12	0.06	0	0	0	24.5	110.6	0.0	0.0	17.1	0.00	32.9	1.33
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		26.1	28.9	140.0	875.9	0.37	0.32	13.6	0.26	3.46	208.8	307.7	0.3	0.7	165.8	0.40	93.8	4.62
	Итого за 2 приема пищи		45.1	46.1	239.0	1454.9	0.7	0.8	18.1	0.3	3.6	597.0	702.6	0.4	0.7	631.5	0.7	166.2	7.0

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Район: Общеобразовательные организации

№	Же реч.	Прим. пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	В2	С		А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Завтрак молочный																											
3.01		Пшеница / Сир порчишно	10	2,32	2,95	0,00	0,00	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10								
786,04		Мучное кукурузное изделие / Булочка творожная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60								
2,35		Каша молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	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	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08								
0,09		Хлеб пшеничный	60	5	0,5	29,5	133,2	0,1	0,02	1,35	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,00	0,0	0,66								
Итого за завтрак																											
		Обед (бюджетный рацион питания)	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83								
50,08		Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	200/10	1,4	3,96	6,3	71,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7	0,66								
124,26		Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3								
253,38		Птица, порционная запеченная	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98								
330,01		Горюховое пюре с маслом сливочным	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87								
375,61		Чай зеленый с лимоном	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33								
5,10		Хлеб ржаной-алюминий	36,6	24,1	89,9	744,8	0,64	0,4	20,6	0,6	0,0	222,8	495,2	0,2	0,1	170,8	0,1	126,7	6,0								
Итого за Обед (бюджетный рацион питания)																											
		Ужин (бюджетный рацион питания)	37,4	45,0	197,8	1440,1	0,9	0,8	23,5	0,6	0,1	554,4	795,8	0,3	0,2	436,7	0,3	168,2	7,8								
Итого за 2 приема пищи																											

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)
 Район: Общеобразовательные организации

четверг
 Сентябрь
 Возраст: 7-11 лет
 осетин-осетинки

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Неделя 2						Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			П	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Г	Se	K	I	Ni	Fe									
1	Завтрак мясной		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,0	0,02	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,0	1,7	0,0	5,00	0,12									
279,35	Тедгел "Детские", тушеные в овощном соусе	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									
318	Овощи, тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,60	0,05	0,06	8,15	0,01	0	42,1	51,56	0,00	0,0	251,50	0,00	20,96	0,58									
407,09	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,30	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24									
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,66	0,02	1,35	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66									
	Итого за завтрак		19,7	20,3	76,6	552,5	0,36	0,347	24,4	0,0	0,0	102,6	280,2	0,1	0,3	557,7	0,1	59,6	3,5									
	Обед (специальный рацион питания)																											
10,11	Салат из свежих овощей "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 * 31	Суп "Витаминный" (капустный)	60	1,9	2,5	7,8	61,0	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	Компот из фруктов и ягод / Жаркое по-домашнему	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 / Жаркое по-домашнему	230	11,74	13,60	31,79	194,60	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									
519,11	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									
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	7,19	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,0	32,9	1,33									
	Итого за Обед (специальный рацион питания)		19,2	24,8	88,1	672,6	0,6	0,4	28,1	0,24	0,0	136,8	318,4	0,1	0,6	165,7	0,0	122,6	4,8									
	Итого за Обед (общий)		20,5	24,2	93,7	695,1	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	109,9	340,6	0,1	0,6	206,6	0,0	107,6	4,8									
	Итого за 2 урочных пищи		39,0	45,1	164,7	1225,1	1,0	0,8	52,5	0,3	0,0	239,4	598,7	0,2	0,9	723,3	0,1	182,2	8,2									
	Итого за 2 урочных пищи (замена)		40,3	44,5	170,3	1247,5	1,0	0,7	61,9	0,3	0,0	212,5	620,9	0,2	0,9	764,3	0,1	167,2	8,3									

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
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
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,01	0,0	78,6	0,0	0	0,66
Итого за Завтрак																			
			17,0	9,03	55,52	371,03	0,17	0,49	8,64	0,07	1,8	149,6	197,6	0,7	0,1	132,8	0,2	34,5	2,02
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным	60	0,95	3,10	5,17	52,68	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
223,24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,61	36	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,00	204,00	25,37	0,0	0,00	297,6	0,01	39,42	1,35
693	Какао с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,95	0,0500	0,05	152,20	124,50	0,0	0,0	149,63	0,19	21,3	0,40
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																			
			28,79	30,13	123,43	864,36	0,39	0,44	111,37	1,11	0,3	221,2	452,3	1,2	0,4	258,6	0,4	144,2	5,1
Итого за 2 приема пищи																			
			45,8	39,2	179,0	1235,4	0,6	0,9	120,0	1,2	2,1	496,0	649,9	1,9	0,5	391,4	0,6	178,7	7,1