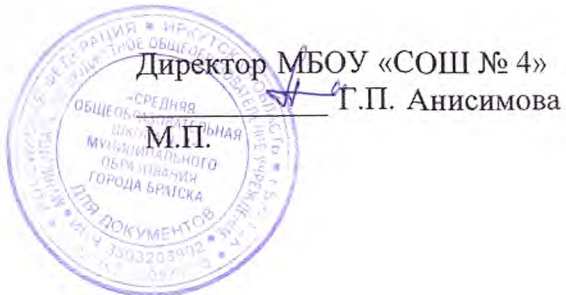


01.01.2022 г

Согласовано:



**Примерное меню
Горячих школьных завтраков и обедов
для организации питания детей 7-11 лет
МБОУ «СОШ № 41», МБОУ «СОШ № 13»
МБОУ «СОШ № 4»**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
968	Сыр порциями	10	3	4		56		0,01	0,08	0,04	0,09	1	5	5		10		0,001	0,09
967	Масло сливочное	10		7		66		0,02	0,07	0,04	0,1	1	5	1		13			0,04
305,00	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	8	9	35	246	0,04	0,14	0,15	0,09	1,19	279	99	24	0,89	115	0,01	0,001	0,70
349,01	Чай Братский	200	2	2	16	86		0,01	0,08	0,02	0,05	85	83	11	0,72	85		0,001	0,05
588,01	Батон	40	3	2	18	75		0,05	0,05	0,01	0,31	22	38	8	0,41	21			0,02
583,02	Хлеб ржаной	25	2		15	77		0,09	0,04		0,21	16	54	21	0,70	18			0,01
Итого за завтрак			18	24	84	606	0,04	0,32	0,47	0,20	1,95	404	284	70	2,72	262	0,01	0,003	0,91
обед																			
542,04	Свекольник с тушенкой, сметаной, морской капустой	250/25/10	6	9	20	127	16,00	0,09	0,10	0,21	1,22	95	105	9	1,34	88	0,09	0,015	0,02
108,00	Плов из птицы	250	14	13	21	283	2,00	0,07	0,20	0,02	1,35	107	131	16	1,22	220	0,001	0,001	0,79
371	Компот из вишни	200			29	111	18,00	0,03	0,03	0,01	0,01	16	26	8	0,78	30		0,001	0,02
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за обед			26	22	112	801	36,00	0,38	0,36	0,24	3,96	254	363	80	4,45	399	0,09	0,017	0,85
Итого за день			44	46	196	1407	36	0,7	0,8	0,4	5,9	658	647	150	7,2	661	0,1	0,02	1,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
968	Сыр порциями	10	3	4		56		0,01	0,08	0,04	0,09	1	5	5		10		0,001	0,09
967	Масло сливочное	10		7		66		0,02	0,07	0,04	0,1	1	5	1		13			0,04
152,03	Запеканка "Белоснежка" из творога с молоком сгущенным	150/30	15	14	37	303	12	0,09	0,18	0,08	0,9	350	190	24	0,95	135	0,07	0,010	0,25
350,00	Чай с сахаром	200			17	72			0,01										
588	Батон	40	3	2	18	75		0,05	0,05	0,01	0,31	22	38	8	0,41	21			0,02
Итого за завтрак			21	27	72	572	12,00	0,17	0,39	0,17	1,40	374	238	38	1,36	179	0,07	0,01	0,40
обед																			
515,16	Суп картофельный с вермишелью и мясом птицы	250/25	6	4	22	135	1,00	0,09	0,14	0,05	0,70	44	32	18	0,90	95		0,001	0,03
52,16	Биточек школьный	90	9	10	10	131	1,00	0,10	0,25	0,07	1,15	100	122	18	1,32	127	0,01	0,004	0,70
252,02	Сложный гарнир (картофель, зел. горошек)	140/10	3	5	25	156	2,00	0,11	0,01	0,04	1,30	110	150	16	0,75	155	0,01	0,002	0,60
	Компот из ягод (компотная смесь)	200	1		30	141	20,00	0,03	0,01	0,02	0,01	30	16	12	0,78	30		0,001	0,02
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за обед			25	19	129	843	24,00	0,52	0,44	0,18	4,54	320	421	111	4,86	468	0,02	0,008	1,37
Итого за день			46	46	201	1415	36	0,7	0,8	0,4	6	694	659	149	6,2	647	0,09	0,02	1,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
103,06	Биточек из птицы	90	10	12	15	121	1,00	0,10	0,25	0,07	1,20	100	122	12	1,32	168	0,01	0,004	0,70
268,04	Макаронные изделия отварные (бантики)	150	4	8	14	123		0,09	0,07	0,02	0,03					15			0,01
350,00	Чай итальянский (корица)	200			17	72			0,01										
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за завтрак			20	20	88	596	1,00	0,38	0,36	0,09	2,61	136	223	59	2,43	244	0	0,00	0,73
обед																			
515,16	Рассольник "Домашний" с птицей, сметаной, морской капустой	250/25/10	8	9	17	117	9,00	0,08	0,10	0,21	1,22	130	160	11	1,34	108	0,09	0,015	0,02
37,00	Голубцы быстрые из мяса	90	8	7	9	127	6,00	0,09	0,25	0,07	1,20	145	145	18	1,32	145	0,01	0,004	0,90
255,00	Гарнир каша перловая вязкая	150	3	8	17	149		0,07	0,06	0,01	0,02	10	15	5	0,20	65			0,04
362	Компот из ягод (облепиха)	200	1		30	141	31,00	0,03	0,01	0,02	0,01	30	16	12	0,78	30		0,001	0,02
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за обед			26	24	115	814	46,00	0,46	0,45	0,31	3,83	351	437	93	4,75	409	0,10	0,02	1,00
Итого за день			46	44	203	1410	47	0,8	0,8	0,4	6	487	660	152	7,2	653	0,11	0,02	1,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
968	Сыр порциями	10	3	4		56		0,01	0,08	0,04	0,09	1	5	5		10		0,001	0,09
967	Масло сливочное	10		7		66		0,02	0,07	0,04	0,1	1	5	1		13			0,04
302,02	Каша манная молочная с маслом	200/10	8	9	30	196	0,90	0,08	0,09	0,07	1,05	279	99	21	0,60	115	0,01	0,001	0,70
193,00	Яйцо вареное	57	7	7	1	90		0,04	0,11	0,09	0,85	40	30	7	0,70		0,01	0,01	0,01
193,00	Чай с молоком сгущенным	200	2	2	16	86		0,01	0,08	0,02	0,05	85	83	11	0,72	85		0,001	0,05
588,01	Батон	40	3	2	18	75		0,05	0,05	0,01	0,31	22	38	8	0,41	21			0,02
583,02	Хлеб ржаной	25	2		15	77		0,09	0,04		0,21	16	54	21	0,70	18			0,01
Итого за завтрак			25	31	80	646	0,90	0,30	0,52	0,27	2,66	444	314	74	3,13	262	0,02	0,01	0,92
обед																			
533,09	Суп гороховый с курицей	250/25	7	9	17	115	9,00	0,07	0,09	0,06	0,99	110	160	11	1,14	108		0,015	0,02
128,00	Котлета Невская из рыбы	90	9	11	13	114	1,00	0,08	0,12	0,07	0,95	120	122	12	1,02	178	0,09	0,004	0,85
26,05	Макароны с зеленью (спираль)	150	4	8	16	127		0,07	0,07	0,02	0,03					15			0,01
376	Напиток из шиповника	200	1		30	141	25,0	0,03	0,01	0,02	0,01	30	16	12	0,78	30		0,001	0,02
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за обед			27	28	118	777	35,00	0,44	0,32	0,17	3,36	296	399	82	4,05	392	0,09	0,02	0,92
Итого за день			52	59	198	1423	36	0,7	0,8	0,4	6,0	740	713	156	7,2	654	0,11	0,03	1,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
52	Котлета мясная	90	10	11	10	131	1,00	0,07	0,25	0,07	0,65	100	122	12	1,11	107	0,01	0,004	0,65
252	Картофельное пюре	150	3	6	25	112	2,00	0,08	0,01	0,04	0,90	110	130	13	0,75	135	0,01	0,002	0,50
347,00	Чай с лимоном	200/6			19	96	20	0,01	0,01			3	2	2	0,01	10			
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за завтрак			19	17	96	619	23,00	0,35	0,30	0,11	2,93	249	355	74	2,98	313	0	0,01	1,17
обед																			
549,09	Щи из свежей капусты, с морской капустой, с птицей и сметаной	250/25/10	7	10	20	125	12,00	0,09	0,10	0,21	0,88	95	105	9	1,14	88	0,09	0,009	0,02
74,03	Фрикадельки в соусе	90	10	11	10	124		0,08	0,25	0,07	0,90	100	122	12	1,12	107	0,01	0,004	0,57
16,05	Гарнир рис припущенный	150	3	9	17	121		0,07	0,06	0,01	0,02	10	15	5	0,20	65			0,04
361	Компот из кураги	200	1		16	141	13,0	0,03	0,01	0,02	0,01	30	16	12	0,78	30		0,001	0,02
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за обед			27	30	105	791	25,00	0,46	0,45	0,31	3,19	271	359	85	4,35	351	0,1	0,01	0,67
Итого за день			46	47	201	1410	48	0,8	0,8	0,4	6,1	520	714	159	7,3	664	0,1	0,02	1,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
968	Сыр порциями	10	3	4		56		0,01	0,08	0,04	0,09	1	5	5		10		0,001	0,09
967	Масло сливочное	10		7		66		0,02	0,07	0,04	0,1	1	5	1		13			0,04
306,03	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	8	6	31	192	0,04	0,1	0,11	0,07	1,39	279	98	19	0,89	155	0,01	0,001	0,90
349,00	Чай с молоком	200	2	2	16	76		0,01	0,08	0,02	0,05	85	83	11	0,82	95		0,001	0,05
пром	Мармелад	20			16	64						0,8		0,4	0,08				
588,01	Батон	40	3	2	18	75		0,05	0,05	0,01	0,31	22	38	8	0,41	21			0,02
583,02	Хлеб ржаной	25	2		15	77		0,09	0,04		0,21	16	54	21	0,70	18			0,01
Итого за завтрак			18	21	96	606	0,04	0,28	0,43	0,18	2,15	405	283	65	2,90	312	0	0,00	1,11
обед																			
528,15	Суп овощной с птицей, сметаной, морской капустой	250/25/10	7	8	18	131	14,00	0,08	0,10	0,12	1,22	95	115	9	1,24	108	0,09	0,009	0,02
52,12	Биточек мясной	90	10	10	15	115	1,00	0,07	0,17	0,07	1,25	100	122	12	1,21	137	0,01	0,004	0,65
268,04	Макаронные изделия отварные (бантики)	150	4	8	16	127		0,09	0,07	0,02	0,03					15			0,01
359	Компот из изюма	200	1		16	141	13,0	0,03	0,01	0,02	0,01	30	16	12	0,78	30		0,001	0,02
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за обед			28	26	107	794	28,00	0,46	0,38	0,23	3,89	261	354	80	4,34	351	0,1	0,01	0,72
Итого за день			46	47	203	1400	28	0,7	0,8	0,4	6,0	666	637	145	7,2	663	0,1	0,02	1,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
968	Сыр порциями	10	3	4		56		0,01	0,08	0,04	0,09	1	5	5		10		0,001	0,09
967	Масло сливочное	10		7		66		0,02	0,07	0,04	0,1	1	5	1		13			0,04
156,00	Запеканка "Нежная" из творога с повидлом фруктовым	150/30	16	12	38	293	12	0,09	0,18	0,08	0,9	340	160	24	1,45	135	0,03	0,008	0,25
350,00	Чай вишневый	200			17	86	0,7	0,01	0,01	0,045		2	1	1	0,01	0,01			
588	Батон	40	3	2	18	75		0,05	0,05	0,01	0,31	22	38	8	0,41	21			0,02
Итого за завтрак			22	25	73	576	12,70	0,18	0,39	0,22	1,40	366	209	39	1,87	179	0,0	0,01	0,40
обед																			
510,17	Борщ из свежей капусты с галушками, птицей и сметаной	250/25/10	7	10	30	137	14,00	0,09	0,10	0,10	1,02	95	95	9	1,26	88	0,09	0,009	0,02
109,28	Гуляш из птицы	90	8	7	15	141	1,00	0,10	0,25	0,07	1,10	90	112	14	1,45	168	0,01	0,004	0,75
252,00	Картофельное пюре	150	3	6	25	142	2,00	0,08	0,01	0,04	1,10	95	120	15	0,75	135	0,01	0,001	0,55
362,13	Компот из свежих яблок	200	1		16	141	14,0	0,03	0,01	0,02	0,01	30	16	12	0,78	30		0,001	0,02
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за обед			25	23	128	841	31,00	0,49	0,40	0,23	4,61	346	444	97	5,35	482	0,1	0,02	1,36
Итого за день			47	48	201	1417	44	0,7	0,8	0,4	6,0	712	653	136	7,2	661	0,1	0,02	1,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
103	Котлета из филе птицы рубленая	90	10	12	15	131	1,00	0,10	0,25	0,07	1,20	100	122	12	1,32	168	0,01	0,004	0,70
268	Макаронные изделия отварные (спираль)	150	4	8	16	127		0,07	0,07	0,02	0,03					15			0,01
350,10	Чай с шиповником	200			18	88	12		0,01	0,05		5	1	1		5			
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за завтрак			20	20	91	626	13,00	0,36	0,36	0,14	2,61	141	224	60	2,43	249	0,01	0,00	0,73
обед																			
533,01	Суп картофельный с фасолью	250/25	7	9	17	125	9,00	0,02	0,11	0,07	0,82	155	170	11	1,29	118		0,015	0,12
47,01	Котлета рубленая с капустой	90	9	10	17	105	1,00	0,06	0,19	0,11	1,12	285	132	12	1,41	137	0,01	0,004	0,85
16,05	Гарнир рис припущенный	150	3	9	17	135		0,07	0,06	0,01	0,02	10	15	5	0,20	65			0,04
361,02	Компот из кураги, изюма	200	1		16	141	13,0	0,03	0,01	0,02	0,01	30	16	12	0,78	30		0,001	0,02
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за обед			26	28	109	786	23,00	0,37	0,40	0,21	3,35	516	434	87	4,79	411	0,0	0,02	1,05
Итого за день			46	48	200	1412	36	0,7	0,8	0,4	6,0	657	658	147	7,2	660	0,02	0,02	1,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
97	Голубцы рубленные с птицей	90	9	10	12	105	1,00	0,05	0,27	0,09	0,58	265	109	7	1,21	127	0,01	0,004	0,45
231	Картфель молочный	150	3	6	25	132	1,00	0,06	0,01	0,04	0,85	95	115	13	0,75	125	0,01	0,001	0,55
350,07	Чай витаминный	200			17	91	12		0,01	0,05		5	1	1		5			
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за завтрак			18	16	96	608	14,00	0,30	0,32	0,18	2,81	401	326	68	3,07	318	0,02	0,01	1,02
обед																			
548,06	Щи "По-Уральски" с птицей, со сметаной, морской капустой	250/25/10	7	9	15	117	2,00	0,06	0,10	0,16	0,68	90	97	9	1,05	88	0,09	0,009	0,02
88,05	Печень в соусе	90	10	12	10	131		0,08	0,27	0,07	0,98	95	105	8	0,95	97	0,01	0,004	0,67
253,00	Гарнир каша гречка вязкая	150	4	10	15	135		0,07	0,06	0,01	0,02	10	15	5	0,20	65			0,04
362,09	Компот из ягод (вишня)	200	1		30	141	26,00	0,03	0,01	0,02	0,01	30	16	12	0,78	30		0,001	0,02
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за обед			28	31	112	804	28,00	0,43	0,47	0,26	3,07	261	334	81	4,09	341	0,1	0,01	0,77
Итого за день			46	47	208	1412	42	0,7	0,8	0,4	5,9	662	660	149	7,2	659	0,1	0,02	1,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
967	Масло сливочное	10		7		66		0,02	0,07	0,04	0,1	1	5	1		13			0,04
192,00	Омлет с сыром	150	19	21	7	265	0,90	0,05	0,02	0,04	1,05	128	90	20	0,95	90	0,02	0,001	0,47
342,00	Кофейный напиток	200	2	2	21	107		0,02	0,09	0,01	0,04	95	82	9	0,72	91		0,001	0,04
588,01	Батон	40	3	2	18	75		0,05	0,05	0,01	0,31	22	38	8	0,41	21			0,02
583,02	Хлеб ржаной	25	2		15	77		0,09	0,04		0,21	16	54	21	0,70	18			0,01
Итого за завтрак			26	32	61	590	0,90	0,23	0,27	0,10	1,71	262	269	59	2,78	233	0,02	0,00	0,58
обед																			
534,04	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7	21	121	7,00	0,07	0,09	0,18	1,05	120	90	9	1,01	101	0,01	0,001	0,01
99,00	Жаркое из курицы	240	13	10	51	283	8,00	0,18	0,36	0,11	1,98	210	198	18	2,10	303	0,02	0,01	1,30
358,00	Кисель фруктовый	200			24	115		0,01							0,20	1			
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за обед			22	17	138	799	15,00	0,45	0,48	0,29	4,41	366	389	74	4,42	466	0	0,01	1,33
Итого за день			48	49	199	1389	16	0,7	0,8	0,4	6,1	628	658	133	7,2	699	0,1	0,01	1,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
968	Сыр порциями	10	3	4		56		0,01	0,08	0,04	0,09	1	5	5		10		0,001	0,09
967	Масло сливочное	10		7		66		0,02	0,07	0,04	0,1	1	5	1		13			0,04
306,05	Каша дружба с маслом	200/10	8	9	33	246	0,04	0,14	0,15	0,09	1,21	279	111	19	0,89	115	0,01	0,001	0,70
349,00	Какао с молоком сгущенным	200	2	2	16	86		0,01	0,08	0,02	0,05	85	83	11	0,72	85		0,001	0,05
588,01	Батон	40	3	2	18	75		0,05	0,05	0,01	0,31	22	38	8	0,41	21			0,02
583,02	Хлеб ржаной	25	2		15	77		0,09	0,04		0,21	16	54	21	0,70	18			0,01
Итого за завтрак			18	24	82	606	0,04	0,32	0,47	0,20	1,97	404	296	65	2,72	262	0	0,00	0,91
обед																			
509,07	Борщ с фасолью, птицей и сметаной	250/25/10	7	10	25	137	14,00	0,09	0,10	0,21	1,22	95	95	9	1,26	88	0,09	0,009	0,02
108,00	Плов из птицы	250	16	14	21	275	2,00	0,07	0,20	0,02	1,45	107	131	11	1,22	220	0,001	0,001	0,79
371	Компот из вишни	200			29	111	18,00	0,03	0,03	0,01	0,01	16	26	8	0,78	30		0,001	0,02
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за обед			29	24	117	803	34,00	0,38	0,36	0,24	4,06	254	353	75	4,37	399	0,1	0,01	0,85
Итого за день			47	48	199	1409	34	0,7	0,8	0,4	6,0	658	649	140	7,1	661	0,1	0,01	1,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
968	Сыр порциями	10	3	4		56		0,01	0,08	0,04	0,09	1	5	5		10		0,001	0,09
967	Масло сливочное	10		7		66		0,02	0,07	0,04	0,1	1	5	1		13			0,04
152,03	Запеканка "Белоснежка" из творога с молоком сгущенным	150/30	16	15	37	287	12	0,09	0,18	0,08	0,9	350	190	27	1,41	135	0,07	0,010	0,25
350,00	Чай с сахаром	200			17	86			0,01										
588	Батон	40	3	2	18	75		0,05	0,05	0,01	0,31	22	38	8	0,41	21			0,02
Итого за завтрак			22	28	72	570	12,00	0,17	0,39	0,17	1,40	374	238	41	1,82	179	0,07	0,01	0,40
обед																			
515,20	Суп полевой с птицей	250/25	5	6	22	151	8,00	0,01	0,11	0,07	1,37	147	180	28	1,59	175		0,015	0,42
52,12	Биточек мясной	90	10	7	21	141	1,00	0,07	0,25	0,07	1,78	125	130	12	1,51	155	0,01	0,004	0,65
268,04	Макаронные изделия отварные (бантики)	150	4	8	16	127		0,09	0,07	0,02	0,03					15			0,01
361	Компот из кураги	200	1		25	141	13,0	0,03	0,01	0,02	0,01	30	16	12	0,78	30		0,001	0,02
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за обед			26	21	126	840	22,00	0,39	0,47	0,18	4,57	338	427	99	4,99	436	0,01	0,02	1,12
Итого за день			48	49	198	1410	34	0,6	0,9	0,4	6,0	712	665	140	6,8	615	0,1	0,03	1,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: среда

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
49	Биточки по-Хлыновски	90	10	13	7	114	1,00	0,04	0,25	0,07	0,70	145	105	12	1,11	107	0,01	0,004	0,65
268	Макаронные изделия отварные (спираль)	150	4	8	16	127		0,09	0,07	0,02	0,03					15			0,01
350,90	Чай французский (ваниль)	200			17	86			0,01										
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за завтрак			20	21	82	607	1,00	0,32	0,36	0,09	2,11	181	206	59	2,22	183	0,01	0,00	0,68
обед																			
527,07	Суп крестьянский с птицей	250/25	7	10	12	133	8,00	0,01	0,11	0,07	0,40	175	92	11	1,29	118		0,015	0,12
103,01	Котлета из филе птицы рубленая	90	10	12	15	125	1,00	0,09	0,25	0,07	1,05	121	95	12	1,32	127	0,01	0,004	0,50
252,00	Сложный гарнир (картофель, зел. горошек)	140/10	3	5	25	132	2,00	0,11	0,01	0,04	0,85	110	150	16	0,75	155	0,01	0,002	0,60
362	Компот из ягод (вишня)	200	1		30	141	27,00	0,03	0,01	0,02	0,01	30	16	12	0,78	30		0,001	0,02
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за обед			27	27	124	811	38,00	0,43	0,41	0,20	3,69	472	454	98	5,25	491	0,02	0,02	1,26
Итого за день			47	48	206	1418	39	0,8	0,8	0,3	5,8	653	660	157	7,5	674	0,03	0,03	1,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
968	Сыр порциями	20	6	8		112		0,02	0,16	0,08	0,18	2	10	10		20		0,002	0,18
168	Каша Новгородская гречневая с птицей	150	11	10	25	202		0,01	0,2	0,1	1,9	155	95	31	1,673	145	0,001	0,001	0,65
351,00	Кисель из сока фруктового	200			24	115		0,01							0,20	1			
588,01	Батон	40	3	2	18	75		0,05	0,05	0,01	0,31	22	38	8	0,41	21			0,02
583,02	Хлеб ржаной	25	2		15	77		0,09	0,04		0,21	16	54	21	0,70	18			0,01
Итого за завтрак			22	20	82	581	0,00	0,18	0,45	0,19	2,60	195	197	70	2,98	205	0,001	0,00	0,86
обед																			
533,09	Суп гороховый с курицей и гренками	250/25	7	9	17	117	9,00	0,03	0,09	0,06	1,02	145	120	11	1,14	108		0,015	0,02
796,05	Рыба под овощами	90	9	11	13	131	1,00	0,06	0,12	0,07	1,05	285	240	12	1,02	188	0,09	0,004	0,85
16,05	Гарнир рис припущенный	150	3	9	17	155		0,07	0,06	0,01	0,02	10	15	5	0,20	65			0,04
376	Напиток из шиповника	200			25	141	26,00	0,2	0,02	0,03	0,02	32	17	12	0,65	29		0,001	0,02
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за обед			25	29	114	824	36,00	0,55	0,32	0,17	3,49	508	493	87	4,12	451	0,09	0,02	0,95
Итого за день			47	49	196	1405	36	0,7	0,8	0,4	6,1	703	690	157	7,1	656	0,1	0,02	1,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
98	Ёжики кур	90	9	12	15	107	1,00	0,07	0,25	0,06	0,57	147	95	12	1,02	148	0,01	0,003	0,50
252	Сложный гарнир (картофель, капуста)	150	3	7	23	132	2,00	0,09	0,01	0,04	0,61	120	110	16	0,75	120	0,01	0,002	0,60
350,04	Чайный напиток Росинка	200			17	86	0,7	0,01	0,01	0,045		2	1	1	0,01	0,01			
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за завтрак			18	19	97	605	3,70	0,36	0,30	0,15	2,56	305	307	76	2,89	329	0,02	0,01	1,12
обед																			
535,02	Рассольник "Домашний с птицей, сметаной, морской капустой	250/25/10	8	9	17	127	9,00	0,08	0,10	0,21	0,98	140	105	11	1,34	98	0,09	0,017	0,02
74,03	Тетфтели в соусе	90	10	11	10	131		0,08	0,25	0,07	0,85	125	122	12	1,12	107	0,01	0,004	0,57
255,00	Гарнир каша перловая вязкая	150	3	8	17	135		0,07	0,06	0,01	0,02	10	15	5	0,20	65			0,04
364	Компот из сухофруктов	200	1		16	141	13,0	0,03	0,01	0,02	0,01	30	16	12	0,78	30		0,001	0,02
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за обед			28	28	102	814	22,00	0,45	0,45	0,31	3,24	341	359	87	4,55	361	0,1	0,02	0,67
Итого за день			46	47	199	1419	26	0,8	0,8	0,5	5,8	646	666	163	7,4	690	0,1	0,03	1,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
968	Сыр порциями	10	3	4		56		0,01	0,08	0,04	0,09	1	5	5		10		0,001	0,09
967	Масло сливочное	10		7		66		0,02	0,07	0,04	0,1	1	5	1		13			0,04
306,70	Каша геркулес молочная с маслом	200/10	8	7	23	192	0,04	0,14	0,15	0,09	1,19	289	91	24	0,89	115	0,01	0,001	0,70
349,00	Чай с молоком	200	2	2	16	86		0,01	0,08	0,02	0,05	89	83	11	0,72	85		0,001	0,05
пром	Мармелад	20			16	64						0,8		0,4	0,08				
588,01	Батон	40	3	2	18	75		0,05	0,05	0,01	0,31	22	38	8	0,41	21			0,02
583,02	Хлеб ржаной	25	2		15	77		0,09	0,04		0,21	16	54	21	0,70	18			0,01
Итого за завтрак			18	22	88	616	0,04	0,32	0,47	0,20	1,95	419	276	70	2,80	262	0	0,00	0,91
обед																			
510,13	Борщ из свежей капусты со сметаной, морской капустой, птицей	250/25/10	7	8	25	135	14,00	0,09	0,10	0,10	1,32	94	125	9	1,26	108	0,09	0,009	0,02
109,28	Гуляш из птицы	90	10	10	15	121	1,00	0,10	0,25	0,07	1,10	100	122	12	1,32	168	0,01	0,004	0,70
268,04	Макаронные изделия отварные (бантики)	150	4	8	16	127		0,09	0,07	0,02	0,03					15			0,01
359	Компот из изюма	200	1		16	135	17,0	0,03	0,01	0,02	0,01	30	16	12	0,78	30		0,001	0,02
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за обед			28	26	114	798	32,00	0,50	0,46	0,21	3,84	260	364	80	4,47	382	0,1	0,01	0,77
Итого за день			46	48	202	1414	32	0,8	0,9	0,4	5,8	679	640	150	7,3	644	0,1	0,02	1,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
968	Сыр порциями	10	3	4		56		0,01	0,08	0,04	0,09	1	5	5		10		0,001	0,09
967	Масло сливочное	10		7		66		0,02	0,07	0,04	0,1	1	5	1		13			0,04
156,00	Запеканка "Нежная" из творога с повидлом фруктовым	150/30	13	12	31	282	12	0,09	0,18	0,08	0,9	365	150	24	0,95	135	0,07	0,010	0,25
350,00	Чай вишневый	200	2	2	17	86													
588	Батон	40	3	2	18	75		0,05	0,05	0,01	0,31	22	38	8	0,41	21			0,02
Итого за завтрак			21	27	66	565	12,00	0,17	0,38	0,17	1,40	389	198	38	1,36	179	0	0,01	0,40
обед																			
515,19	Суп картофельный с клёцками, птицей	250/25	5	4	18	125	1,00	0,09	0,14	0,05	0,80	44	32	18	1,32	105		0,001	0,03
52,03	Котлета мясная	90	7	6	21	162	1,00	0,07	0,25	0,07	1,78	105	130	12	1,51	155	0,01	0,004	0,65
252,00	Сложный гарнир (картофель, капуста)	150	3	7	25	142	2,00	0,09	0,01	0,04	0,61	120	110	16	0,75	120	0,01	0,002	0,60
362,00	Компот из ягод (компотная смесь)	200	1		30	141	23,00	0,03	0,01	0,02	0,01	30	16	12	0,78	30		0,001	0,02
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за обед			22	17	136	850	27,00	0,47	0,44	0,18	4,58	335	389	105	5,47	471	0,02	0,01	1,32
Итого за день			43	44	202	1415	39	0,6	0,8	0,4	6,0	724	587	143	6,8	650	0,1	0,02	1,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: среда

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
103,06	Биточек из птицы	90	10	12	15	121	1,00	0,10	0,25	0,07	0,98	175	111	12	1,32	168	0,01	0,004	0,70
268	Макаронные изделия отварные (спираль)	150	4	8	16	127		0,09	0,07	0,02	0,03					15			0,01
350,14	Чай итальянский (корица)	200			17	86			0,01										
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за завтрак			20	20	90	614	1,00	0,38	0,36	0,09	2,39	211	212	59	2,43	244	0,01	0,00	0,73
обед																			
537,02	Суп рыбный (консервы)	250/25	5	6	14	106	8,00	0,01	0,11	0,07	1,07	177	180	22	1,59	142	0,08	0,015	0,32
753,00	Котлета домашняя паровая	90	10	11	10	125	1,00	0,07	0,25	0,07	1,20	178	115	12	1,11	107	0,01	0,004	0,65
253,00	Гарнир каша гречка вязкая	150	4	10	15	135		0,07	0,06	0,01	0,02	20	15	5	0,20	65			0,04
362	Компот из ягод (вишня)	200	1		30	141	20,00	0,03	0,01	0,02	0,01	30	16	12	0,78	30		0,001	0,02
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за обед			26	27	111	787	29,00	0,37	0,46	0,17	3,68	441	427	98	4,79	405	0,09	0,02	1,05
Итого за день			46	47	201	1401	30	0,8	0,8	0,3	6,1	652	639	157	7,2	649	0,1	0,02	1,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
967	Масло сливочное	10		7		66		0,02	0,07	0,04	0,1	1	5	1		13			0,04
192,00	Омлет с сыром	150	17	19	7	295	0,90	0,05	0,02	0,04	1,15	158	85	17	0,95	112	0,02	0,001	0,47
340,01	Какао с молоком	200	2	2	13	86		0,01	0,08	0,02	0,05	85	83	11	0,72	85		0,001	0,05
588,01	Батон	40	3	2	18	75		0,05	0,05	0,01	0,31	22	38	8	0,41	21			0,02
583,02	Хлеб ржаной	25	2		15	77		0,09	0,04		0,21	16	54	21	0,70	18			0,01
Итого за завтрак			24	30	53	599	0,90	0,22	0,26	0,11	1,82	282	265	58	2,78	249	0,0	0,00	0,59
обед																			
516,05	Суп картофельный с крупой, птицей	250/25	5	6	25	135	8,00	0,01	0,11	0,07	1,37	147	107	18	1,10	95		0,015	0,22
81,00	Запеканка из печени с рисом	90	5	5	35	125	1,00	0,06	0,01	0,04	0,84	95	105	10	0,75	125	0,01	0,001	0,35
252,00	Картофельное пюре	150	3	6	25	137	2,00	0,08	0,01	0,04	1,10	95	111	15	0,75	135	0,01	0,001	0,55
373,00	Напиток лимонный	200	1		16	141	30,0	0,03	0,01	0,02	0,01	30	16	12	0,78	30		0,001	0,02
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за обед			20	17	143	818	41,00	0,37	0,17	0,17	4,70	403	440	102	4,49	446	0,02	0,02	1,16
Итого за день			44	47	196	1417	42	0,6	0,4	0,3	6,5	685	705	160	7,3	695	0,04	0,02	1,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
99	Жаркое из курицы	240	11	10	38	204	6,00	0,18	0,36	0,11	0,90	285	198	18	2,10	195	0,02	0,01	1,30
350,07	Чай витаминный	200			16	91	12		0,01	0,05		5	1	1		5			
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за завтрак			17	10	96	575	18,00	0,37	0,40	0,16	2,28	326	300	66	3,21	261	0,02	0,01	1,32
обед																			
516,04	Суп картофельный с гречкой, птицей	250/25/10	4	10	25	125	8,00	0,01	0,11	0,07	0,88	147	100	19	1,10	110		0,015	0,22
103,01	Котлета из филе птицы рубленая	90	10	12	15	141	1,00	0,10	0,25	0,07	0,98	125	122	12	1,32	168	0,01	0,004	0,70
268,04	Макаронные изделия отварные (бантики)	150	4	8	16	136		0,09	0,07	0,02	0,03					15			0,01
364	Компот из сухофруктов	200	1		16	141	13,0	0,03	0,01	0,02	0,01	30	16	12	0,78	30		0,001	0,02
583,01	Хлеб пшеничный	45	3		20	178		0,10	0,02		0,75	20	47	26	0,71	40			0,01
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102		0,09	0,01		0,63	16	54	21	0,40	21			0,01
Итого за обед			25	30	114	823	22,00	0,42	0,47	0,18	3,28	338	339	90	4,31	384	0,01	0,02	0,97
Итого за день			42	40	210	1398	40	0,8	0,9	0,3	5,6	664	639	156	7,5	645	0,03	0,03	2,3

Анализ соответствия потребности в пищевых веществах и энергии обучающихся в общеобразовательном учреждении в возрасте с 7 до 11 лет и примерного меню горячих школьных обедов

	Нормативное значение	Среднее значение за 20 дней
Белки (г)	46,2	46,2
Жиры (г)	47,4	47,4
Углеводы (г)	201,0	201,0
Энергетическая ценность (ккал)	1410,0	1410,1
Витамин С (мг)	36,0	36,0
Витамин В1 (мг)	0,7	0,7
Витамин В2 (мг)	0,8	0,8
Витамин А (мг)	0,4	0,4
Витамин D (мг)	6,0	6,0
Кальций	660,0	660,0
Фосфор	660,0	660,0
Магний	150,0	150,0
Железо	7,2	7,2
Калий	660,0	660,0
Йод	0,1	0,1
Селен	0,02	0,02
Фтор	1,8	1,8

Соотношение БЖУ от калорийности:

	Белки (%)	Жиры (%)	Углеводы (%)
Фактическое (за 1 день)	13	30	57
Нормативное (стандартное значение за 1 день)	10-15	30-32	55-60

Распределение калорийности по приемам пищи в процентном соотношении:

	завтрак (%)	обед (%)
Фактическое (за 1 день)	25	35
Нормативное (стандартное значение за 1 день)	25	35

Список использованной литературы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под редакцией Лапшиной В.Т
2. СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования
3. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002;