Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

# Рацион:Школа

понедельник

# Сезон:

осенне-весенний

|  |
| --- |
| ПРИМЕЧАНИЕ:\*заменанаосеннийпериод **Неделя:**1 **Возраст:** 7-11лет |
| № рец. посборнику | Приемпищи,наименованиеблюда | Массапорции | Пищевыевещества(г) | Энерге-тическаяценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральныевещества(мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтракмолочный** |
| 338 | Фруктпорционно/Яблоко1шт | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 15 | Сыртвердо-мягкийпорционносм.д.ж.45% | 20 | 4,64 | 6,80 | 0,02 | 79,84 | 0,01 | 0,06 | 0,14 | 0,046 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 0,80 | 0,040 | 7,00 | 0,26 |
| 173 | Кашарисоваямолочнаясмасломсливочным | 200 | 7,23 | 9,81 | 28,80 | 232,41 | 0,22 | 0,20 | 1,30 | 0,080 | 0 | 142,58 | 222,38 | 0 | 0,001 | 65,69 | 1,53 |
| 379 | Кофейныйнапитокнамолоке | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,030 | 0,06 | 120,40 | 90,0 | 1,10 | 0,010 | 14,00 | 0,12 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| 385 | Молокопитьевоеультрапастеризованное3,2% | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | 0,080 | 0,00 | 2,60 | 0,020 | 0 | 240,0 | 180,00 | 0,00 | 0,000 | 28,00 | 0,20 |
| **ИтогозаЗавтракмолочный** |  | **760** | **23,47** | **26,3** | **77,1** | **639,8** | **0,41** | **0,44** | **15,93** | **0,20** | **1,29** | **700,31** | **620,71** | **1,94** | **0,054** | **123,69** | **4,60** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед(полноценный рационпитания)** |
| *\*49ОП* | *Салат"Витаминный"(капустаквашеная,зел.**горошек)* | *60* | *0,94* | *7,22* | *5,27* | 89,82 | *0,03* | *0,03* | *12,4* | *0,001* | *1,5* | *19,7* | *20,3* | *0,3* | *0,001* | *9,98* | *0,34* |
| 45 | Салатизбелокачаннойкапустысморковью | 60 | 0,90 | 1,31 | 5,60 | 37,79 | 0,06 | 0,07 | 15,50 | 0,071 | 0,30 | 28,20 | 18,90 | 0,20 | 0,001 | 10,50 | 0,60 |
| 102 | Супкартофельныйсгорохомифрикаделькойизптицы"Детские"(ГОСТ) | 200/10 | 4,84 | 3,10 | 16,90 | 114,86 | 0,21 | 0,07 | 7,00 | 0,001 | 0,20 | 42,10 | 142,50 | 0,90 | 0,010 | 38,60 | 0,80 |
| 266 | Бифштексрубленый"Детский"(всоответствиисГОСТР55366-2012) | 90 | 15,14 | 12,2 | 6,0 | 194,56 | 0,08 | 0,26 | 0,84 | 0,225 | 0,023 | 83,0 | 207,9 | 2,57 | 0,034 | 33,59 | 2,17 |
| 203 | Макаронныеизделияотварныесмасломсливочным | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 199,47 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,030 | 1,25 | 13,28 | 46,21 | 0,78 | 0,002 | 8,47 | 0,86 |
| 377 | Чайслимоном | 200//4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 |  | 0,01 | 2,90 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| ПР | Хлебржано-пшеничный | 40 | 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 | Хлебпшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **ИтогозаОбед(полноценный рационпитания)** | **794** | **31,51** | **20,81** | **106,98** | **741,2** | **0,55** | **0,49** | **26,83** | **0,33** | **5,17** | **193,92** | **505,85** | **5,67** | **0,049** | **105,80** | **6,37** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итоговдень 1554** | **54,98** | **47,1** | **184,1** | **1381,0** | **0,96** | **0,94** | **42,76** | **0,52** | **6,46** | **894,23** | **1126,6** | **7,613** | **0,103** | **229,49** | **10,98** |

# Рацион:Школа

**Неделя:**1

вторник

# Сезон:Возраст:

осенне-весенний

7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приемпищи,наименованиеблюда | Массапорции | Пищевыевещества(г) | Энерге-тическаяценность | Витамины(мг) | Минеральныевещества(мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтракмясной** |
| 338 | Фруктпорционно/Яблоко1шт | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| *\*198ОП* | *Фасолькраснаясрастительныммаслом* | *30* | *2,20* | *4,3* | *12,3* | 96,70 | *0,03* | *0,01* | *0,85* | *0,02* | *0,03* | *5,68* | *38,4* | *0,04* | *0,001* | *4,2* | *0,37* |
| 71 | Холоднаязакуска:Овощипорционно/Помидор | 40 | 0,33 | 0,04 | 1,13 | 6,23 | 0,009 | 0,01 | 3 | 0,003 | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 0,064 | 0,001 | 4,20 | 0,18 |
| 295 | Котлета"Куриная" | 90 | 13,72 | 5,2 | 9,1 | 138,42 | 0,081 | 0,07 | 0,22 | 0,0009 | 0,0666 | 12,6 | 84,6 | 1,05 | 0,036 | 14,6 | 1,70 |
| 203 | Макаронныеизделияотварныесмасломсливочным | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 199,47 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,030 | 1,25 | 13,28 | 46,21 | 0,78 | 0,002 | 8,47 | 0,86 |
| 377 | Чайслимоном | 200//4 | 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 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **ИтогозаЗавтракмясной** | **624** | **22,44** | **9,3** | **84,8** | **513,5** | **0,26** | **0,15** | **16,71** | **0,03** | **2,54** | **62,16** | **181,52** | **1,925** | **0,040** | **41,5** | **6,10** |
| **Обед(полноценный рационпитания)** |
| *\*29ОП* | *Салатизкапустысогурцом* | *60* | 0,86 | 3,05 | 5,13 | 51,41 | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 0,01 | 0,10 | 26,61 | 25,64 | 0,43 | 0,010 | 12,9 | 0,84 |
| 52 | Салатизсвеклысмасломрастительным | 60 | 6,90 | 6,950 | 18,760 | 165,190 | 0,180 | 0,170 | 4,220 | 0,820 | 0,300 | 34,700 | 75,880 | 0,100 | 0,001 | 14,510 | 0,990 |
| 82 | Борщсосвежейкапустойикартофелемсмясомптицы | 200/10 | 18,18 | 10,86 | 1,87 | 177,98 | 0,18 | 0,15 | 2,37 | 0,028 | 0,30 | 77,50 | 37,59 | 0,8 | 0,0 | 26,07 | 0,82 |
| 291 | Пловсптицей | 240 | 3,29 | 7,06 | 22,21 | 165,54 | 0,16 | 0,13 | 0,73 | 0,080 | 1,5 | 42,54 | 97,8 | 0,299 | 0,001 | 33,06 | 1,19 |
| 349 | Компотизсмесисухофруктов | 200 | 0,22 | 0,015 | 24,42 | 98,70 | 0,01 | 0,002 | 26,11 | 0,001 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| ПР | Хлебржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **ИтогозаОбед(полноценный рационпитания)** | **790** | **34,12** | **28,6** | **99,2** | **790,9** | **0,65** | **0,53** | **39,71** | **0,94** | **5,53** | **223,28** | **325,09** | **2,84** | **0,054** | **98,91** | **5,57** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итоговдень 1410** | **56,56** | **37,9** | **184,0** | **1304,4** | **0,91** | **0,68** | **56** | **0,97** | **8** | **285,4** | **506,61** | **4,8** | **0,094** | **140,42** | **11,67** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ПРИМЕЧАНИЕ\*\*могутбытьиспользованынектары,морсы,напиткисокосодержащие(вт.ч.обогащенные) Приложение8кСанПиН2.3/2.4.3590-20

# Рацион:Школа

**Неделя:**1

среда **Сезон:**

# Возраст:

осенне-весенний

7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приемпищи,наименованиеблюда | Массапорции | Пищевыевещества(г) | Энерге-тическаяценность | Витамины(мг) | Минеральныевещества(мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтракмолочный** |
| 338 | Фруктпорционно/Яблоко1шт | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
|  | Джемфруктовыйскусочкамифруктов | 20 | 0,10 | 0 | 14,3 | 57,60 | 0,01 | 0,01 | 2,5 | 0,08 | 0,090 | 3,6 | 2,9 | 0,01 | 0,001 | 0,9 | 0,12 |
| 222 | Пудингтворожно-пшенныйссахарнойпудрой | 170 | 14,92 | 14,38 | 31,51 | 315,14 | 0,3 | 0,4 | 0,9 | 0,21 | 1,360 | 216,0 | 414,6 | 1,2 | 0,020 | 93,9 | 2,53 |
| 376 | Чайссахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,29 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **ИтогозаЗавтракмолочный** | **530** | **17,65** | **15,0** | **84** | **540,9** | **0,34** | **0,46** | **23,02** | **0,31** | **2,628** | **246,12** | **454,03** | **1,26** | **0,024** | **108,18** | **6,02** |
| **Обед(полноценный рационпитания)** |
| \*пр | Икра кабачковая | 60 | *0,90* | *1,31* | *5,6* | *37,79* | *0,06* | *0,07* | *15,50* | *0,071* | *0,30* | *28,20* | *18,90* | *0,20* | *0,001* | *10,50* | *0,05* |
| 24 | Салатизсвежихпомидоровиогурцовс растит маслом | 60 | *0,77* | *2,04* | *2,26* | *30,48* | *0,02* | *0,02* | *19,95* | *0,01* | *0,079* | *25,7* | *13,6* | *0,17* | *0,03* | *9,00* | *0,28* |
| 113 | Суп-лапшадомашняясптицейотварнойисвежейзеленью | 200//10 | 0,30 | 2,00 | 1,60 | 25,60 | 0,06 | 0,04 | 12,40 | 0,00 | 1,50 | 28,20 | 32,30 | 0,30 | 0,00 | 18,60 | 0,50 |
| 232 | Рыба,запеченнаяподсоусом | 90 | 1,89 | 2,43 | 9,34 | 66,79 | 0,05 | 0,05 | 16,3 | 0,59 | 0,20 | 38,57 | 45,64 | 0,58 | 0,009 | 19,78 | 1,03 |
| 312 | Картофельноепюресмасломсливочным | 150 | 22,36 | 26,14 | 47,23 | 513,58 | 0,82 | 0,79 | 4,30 | 0,46 | 0 | 44,29 | 301,66 | 0 | 0 | 64,39 | 2,77 |
| 389 | Сокфруктовый\*\* | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 0,02 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,72 |
| ПР | Хлебржано-пшеничный | 40 | 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 | Хлебпшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **ИтогозаОбед(полноценный рационпитания)** | **790** | **30,21** | **31,5** | **105,2** | **824,7** | **1,05** | **0,96** | **38,4** | **1,05** | **5,03333** | **144,4** | **478,13** | **2,1** | **0,013** | **120** | **6,10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итоговдень 1320** | **47,86** | **46,5** | **188,9** | **1365,6** | **1,39** | **1,42** | **61** | **1,36** | **8** | **390,5** | **932,2** | **3,4** | **0,038** | **228,35** | **12,11** |

ПРИМЕЧАНИЕ\*\*могутбытьиспользованынектары,морсы,напиткисокосодержащие(вт.ч.обогащенные) Приложение8кСанПиН2.3/2.4.3590-20

# Рацион:Школа

четверг **Сезон:**

осенне-весенний

**Неделя:**1 **Возраст:** 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приемпищи,наименованиеблюда | Массапорции | Пищевыевещества(г) | Энерге-тическаяценность | Витамины(мг) | Минеральныевещества(мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтракмясной** |
| 338 | Фруктпорционно/Яблоко1шт | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 15 | Сыртвердо-мягкийпорционносм.д.ж.45% | 20 | 4,64 | 6,80 | 0,02 | 79,84 | 0,01 | 0,06 | 0,14 | 0,046 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 0,80 | 0,040 | 7,00 | 0,26 |
| 173 | Кашарисоваямолочнаясмасломсливочным | 200 | 7,23 | 9,81 | 28,80 | 232,41 | 0,22 | 0,20 | 1,30 | 0,080 | 0 | 142,58 | 222,38 | 0 | 0,001 | 65,69 | 1,53 |
| 377 | Чайслимоном | 200//4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | 0,00 | 0,01 | 2,90 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **ИтогозаЗавтракмолочный** | **560** | **14,56** | **17,3** | **67,0** | **481,6** | **0,29** | **0,30** | **14,93** | **0,146** | **1,29** | **348,0** | **360,5** | **0,86** | **0,044** | **86,9** | **5,15** |
| **Обед(полноценный рационпитания)** |
| *\*49ОП* | *Салат"Витаминный"(капустаквашеная,зел.* | *60* | *0,94* | *7,22* | *5,27* | 89,82 | *0,03* | *0,03* | *12,4* | *0,001* | *1,5* | *19,7* | *20,3* | *0,3* | *0,001* | *9,98* | *0,34* |
| 56 | Салатизсвежейкапустысзеленью"Молодость" | 60 | 0,90 | 3,1 | 5,6 | 53,90 | 0,1 | 0,1 | 12,3 | 0,02 | 0,5 | 59,9 | 31,3 | 0,4228 | 0,003 | 16,3 | 0,70 |
| 96 | Рассольник"Ленинградский"набульоне | 200 | 2,08 | 4,9 | 13,6 | 106,95 | 0,10 | 0,059 | 12,8 | 0,03 | 0 | 20,2 | 56,8 | 0 | 0 | 21,4 | 0,76 |
| 293 | Птица,порционнаязапеченая | 90 | 16,68 | 23,3 | 4,3 | 293,37 | 0,20 | 0,236 | 0,5 | 0,05 | 0,0675 | 54,5 | 200,1 | 2,57 | 0,045 | 27,5 | 2,17 |
| 171 | Кашагречневаярассыпчатаясмаслом | 150 | 3,29 | 7,06 | 22,21 | 165,54 | 0,16 | 0,13 | 0,73 | 0,080 | 1,5 | 42,54 | 97,8 | 0,299 | 0,001 | 33,06 | 1,19 |
| 342 | Компотизсвежихяблокилимона | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,90 | 113,56 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,01 | 0,4 | 6,9 | 4,4 | 0,1 | 0,0 | 8,0 | 0,72 |
| ПР | Хлебржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **ИтогозаОбед(полноценный рационпитания)** | **780** | **27,78** | **46,4** | **106** | **955,2** | **0,7** | **0,6** | **45,9** | **0,19** | **7,30** | **223** | **491,2** | **5,000** | **0,051** | **125,6** | **6,95** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итоговдень 1340** | **42,34** | **63,7** | **172,6** | **1436,9** | **0,97** | **0,89** | **60,8** | **0,34** | **8,59** | **571,0** | **851,7** | **5,86** | **0,095** | **212,57** | **12,10** |

# Рацион:Школа

**Неделя:**1

пятница

# Сезон:Возраст:

осенне-весенний

7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приемпищи,наименованиеблюда | Массапорции | Пищевыевещества(г) | Энерге-тическаяценность | Витамины(мг) | Минеральныевещества(мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтракмолочный** |
| \*131 | Зеленыйгорошек | 20 | 4,60 | 0,24 | 10,7 | 63,2 | 0,16 | 0,04 | 0 | 0,00 | 1,82 | 23,0 | 65,8 | 0,64 | 0,00 | 21,4 | 0,00 |
| 71 | Холоднаязакуска:Овощипорционно/огурец | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,56 | 0,027 | 0,032 | 9,73 | 0,36 | 1,88 | 24,4 | 30,4 | 0,28 | 0,005 | 10,2 | 0,40 |
| 15 | Сыртвердо-мягкийпорционносм.д.ж.45% | 20 | 4,64 | 6,80 | 0,02 | 79,84 | 0,01 | 0,06 | 0,14 | 0,046 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 0,80 | 0,040 | 7,00 | 0,26 |
| 210 | Омлетнатуральныйсмасломсливочным | 200 | 16,29 | 18,99 | 5,04 | 256,23 | 0,12 | 0,27 | 0,32 | 0,04 | 1,94 | 131,38 | 248,50 | 1,35 | 0,03 | 21,55 | 1,51 |
| 338 | Фруктпорционно/Яблоко1шт | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 376 | Чайссахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,29 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **ИтогозаЗавтракмолочный** | **600** | **24,00** | **26,5** | **44,5** | **512,8** | **0,2** | **0,4** | **29,8** | **0,5** | **5,098** | **358,4** | **415** | **2,48** | **0,078** | **52,2** | **5,53** |
| **Обед(полноценный рационпитания)** |
| 52 | Салатизсвеклысмасломрастительным | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,13 | 51,41 | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 0,01 | 0,10 | 26,61 | 25,64 | 0,43 | 0,010 | 12,9 | 0,84 |
| 106 | Супкартофельныйсрыбнымифрикадельками | 200/30 | 12,60 | 13,30 | 27,90 | 281,70 | 0,19 | 0,13 | 0,36 | 0,02 | 0,06 | 34,48 | 134,10 | 1,52 | 0,03 | 20,32 | 1,57 |
| 268 | Палочкимясные"Детские"запеченые(всоответствиисГОСТР55366-2012) | 90 | 19,01 | 10,87 | 0,17 | 174,53 | 0,09 | 0,17 | 0,02 | 0 | 0 | 19,5 | 1,60 | 0 | 0 | 17,08 | 1,86 |
| 304 | Рисотварнойсмасломсливочным | 150 | 3,70 | 5,37 | 36,68 | 209,85 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0,04 | 0,000 | 14,90 | 79,40 | 0,0 | 0,001 | 27,90 | 0,59 |
| 389 | Сокфруктовый\*\* | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 0,02 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,72 |
| ПР | Хлебржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **ИтогозаОбед(полноценный рационпитания)** | **810** | **41,84** | **33,5** | **116,9** | **936,4** | **0,45** | **0,41** | **11,5** | **0,07** | **3,492** | **128,79** | **339,3** | **3,2** | **0,04** | **95,6** | **6,65** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итоговдень 1410** | **65,84** | **60,0** | **161,4** | **1449,2** | **0,67** | **0,82** | **41,3** | **0,54** | **8,59** | **487,1** | **754,7** | **5,67** | **0,122** | **147,72** | **12,18** |

ПРИМЕЧАНИЕ\*\*могутбытьиспользованынектары,морсы,напиткисокосодержащие(вт.ч.обогащенные) Приложение8кСанПиН2.3/2.4.3590-20

# Рацион:Школа

понедельник **Сезон:**

осенне-весенний

**Неделя:**2 **Возраст:** 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приемпищи,наименованиеблюда | Массапорции | Пищевыевещества(г) | Энерге-тическаяценность | Витамины(мг) | Минеральныевещества(мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтракмолочный** |
| 338 | Фруктпорционно/Яблоко1шт | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 15 | Сыртвердо-мягкийпорционносм.д.ж.45% | 20 | 4,64 | 6,80 | 0,02 | 79,84 | 0,01 | 0,06 | 0,14 | 0,046 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 0,80 | 0,040 | 7,00 | 0,26 |
| 173 | Кашагречневаямолочнаясмасломсливочным | 200 | 7,30 | 12,5 | 54,3 | 358,9 | 0,14 | 0,18 | 3,35 | 0,037 | 1,30 | 147,6 | 198,6 | 0 | 0,0 | 57,8 | 1,30 |
| 379 | Кофейныйнапитокнамолоке | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,030 | 0,06 | 120,40 | 90,0 | 1,10 | 0,010 | 14,00 | 0,12 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| 385 | Молокопитьевоеультрапастеризованное3,2% | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | 0,080 | 0,00 | 2,60 | 0,020 | 0 | 240,0 | 180,00 | 0,00 | 0,000 | 28,00 | 0,20 |
| **ИтогозаЗавтракмолочный** | **760** | **23,54** | **29,0** | **102,6** | **766,2** | **0,33** | **0,42** | **17,98** | **0,15** | **2,59** | **705,33** | **596,93** | **1,94** | **0,053** | **115,80** | **4,37** |
| **Обед(полноценный рационпитания)** |
| *\*29ОП* | *Салатизкапустысогурцом* | *60* | *0,77* | *2,04* | *2,26* | *30,48* | *0,02* | *0,02* | *19,95* | *0,01* | *0,079* | *25,7* | *13,6* | *0,17* | *0,03* | *9,00* | *0,28* |
| 24 | Салатизсвежихпомидоровиогурцовс | 60 | 0,30 | 2,00 | 1,60 | 25,60 | 0,06 | 0,04 | 12,40 | 0 | 1,50 | 28,20 | 32,30 | 0,30 | 0,00 | 18,60 | 0,50 |
| 84 | Борщ"Сибирский"сфасолью | 200 | 1,77 | 2,65 | 12,74 | 81,89 | 0,05 | 0,05 | 19,00 | 0,74 | 0,1 | 43,11 | 48,75 | 1,3 | 0,003 | 22,44 | 0,80 |
| 266 | Бифштексрубленый"Детский"(всоответствиисГОСТР55366-2012) | 90 | 16,68 | 23,3 | 4,3 | 293,37 | 0,20 | 0,236 | 0,5 | 0,05 | 0,0675 | 54,5 | 200,1 | 2,57 | 0,045 | 27,5 | 2,17 |
| 203 | Макаронныеизделияотварныесмаслом | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 199,47 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,030 | 1,25 | 13,28 | 46,21 | 0,78 | 0,002 | 8,47 | 0,86 |
| 377 | Чайслимоном | 200//4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | 0,00 | 0,01 | 2,90 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| ПР | Хлебржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **ИтогозаОбед(полноценный рационпитания)** | **780** | **30,15** | **34,2** | **99,4** | **825,4** | **0,53** | **0,44** | **55,3** | **0,08** | **6,3895** | **192,2** | **431,3** | **6,35** | **0,08** | **100,7** | **6,55** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итоговдень 1540** | **53,69** | **63,2** | **202,0** | **1591,6** | **0,86** | **0,86** | **73,3** | **0,24** | **8,98** | **897,5** | **1028,2** | **8,29** | **0,135** | **216,45** | **10,92** |

Приложение8кСанПиН2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню ипищеваяценностьприготовляемыхблюд(лист7)

**Рацион:Школа**

# Неделя:2

четверг

# Сезон:Возраст:

осенне-весенний

7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приемпищи,наименованиеблюда | Массапорции | Пищевыевещества(г) | Энерге-тическая | Витамины(мг) | Минеральныевещества(мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтракмясной** |
| *\*198ОП* | *Фасолькраснаясрастительныммаслом* | *30* | *2,20* | *4,3* | *12,3* | 96,70 | *0,03* | *0,01* | *0,85* | *0,02* | *0,03* | *5,68* | *38,4* | *0,04* | *0,001* | *4,2* | *0,37* |
| 71 | Холоднаязакуска:Овощипорционно/Помидор | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,56 | 0,027 | 0,032 | 9,73 | 0,36 | 1,88 | 24,4 | 30,4 | 0,28 | 0,005 | 10,2 | 0,40 |
| 280 | Фрикадельки"Детские"запеченныеподсоусоммолочным(всоответствиисГОСТР55366-2012) | 90 | 10,88 | 11,45 | 10,28 | 187,72 | 0,079 | 0,135 | 0,71 | 0,023 | 0,0225 | 31,98 | 125,21 | 1,63 | 0,090 | 17,07 | 1,60 |
| 203 | Макаронныеизделияотварныесмасломсливочным | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 199,47 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,030 | 1,25 | 13,28 | 46,21 | 0,78 | 0,002 | 8,47 | 0,86 |
| 377 | Чайслимоном | 200//4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | 0,00 | 0,01 | 2,90 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **ИтогозаЗавтракмясной** | **554** | **21,51** | **19,53** | **88,89** | **617,42** | **0,25** | **0,23** | **14,78** | **0,43** | **4,18** | **88,7** | **267,33** | **2,76** | **0,10** | **45,18** | **4,39** |
| **Обед(полноценный рационпитания)** |
| 67 | Винегретовощной | 60 | 1,50 | 3,47 | 6,77 | 64,31 | 0,04 | 0,03 | 8,6 | 0,74 | 0,2 | 23,39 | 34,0 | 0,01 | 0,04 | 15,61 | 0,7 |
| 106 | Суп картофельный с крупой пшено | 200 | 6,90 | 6,950 | 18,760 | 165,190 | 0,180 | 0,170 | 4,220 | 0,820 | 0,300 | 34,700 | 75,880 | 0,100 | 0,001 | 14,510 | 0,990 |
| 293 | Птица,порционнаязапеченая | 90 | 19,01 | 10,87 | 0,17 | 174,53 | 0,09 | 0,17 | 0,02 | 0 | 0 | 19,5 | 1,60 | 0 | 0 | 17,08 | 1,86 |
| 304 | Рисотварнойсмасломсливочным | 150 | 3,70 | 5,37 | 36,68 | 209,85 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0,04 | 0,000 | 14,90 | 79,40 | 0,0 | 0,001 | 27,90 | 0,59 |
| 349 | КомпотизсмесисухофруктовС-витаминизированный | 200 | 0,22 | 0,001 | 24,42 | 98,57 | 0 | 0 | 26,11 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| ПР | Хлебржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **ИтогозаОбед(полноценный рационпитания)** | **790** | **36,00** | **27,4** | **113,6** | **844,6** | **0,4** | **0,4** | **39,5** | **1,6** | **3,8** | **134,4** | **279,2** | **1,3** | **0,0** | **87,5** | **5,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итоговдень 1344** | **57,51** | **46,9** | **202,5** | **1462,0** | **0,70** | **0,67** | **54,3** | **2,03** | **8,01** | **223,1** | **546,5** | **4,08** | **0,142** | **132,68** | **10,26** |

Приложение8кСанПиН2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню ипищеваяценностьприготовляемыхблюд(лист8)

**Рацион:Школа**

вторник

# Сезон:

осенне-весенний

**Неделя:**2 **Возраст:** 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приемпищи,наименованиеблюда | Массапорции | Пищевыевещества(г) | Энерге-тическая | Витамины(мг) | Минеральныевещества(мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтракмолочный** |
| 338 | Фруктпорционно/Яблоко1шт | 100 | 0,40 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | 0,04 | 0,02 | 5,00 | 0,01 | 0,2 | 19,00 | 11,00 | 0,030 | 0,00 | 12,00 | 2,30 |
| ПР | Молокосгущенноепорционно | 30 | 1,50 | 0,00 | 11,40 | 51,60 | 0,01 | 0,08 | 0,20 | 0,01 | 0,04 | 61,4 | 43,8 | 0,2 | 0,001 | 6,8 | 0,04 |
| 223 | Запеканкатворожно-рисоваясмасломсливочным | 170 | 15,23 | 17,48 | 36,71 | 365,08 | 0,09 | 0,33 | 0,48 | 0,22 | 1,80 | 143,67 | 290,6 | 2,2 | 0,008 | 48,51 | 1,31 |
| 376 | Чайссахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,29 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **ИтогозаЗавтракмолочный** | **540** | **19,36** | **18,04** | **86,54** | **585,98** | **0,17** | **0,45** | **15,26** | **0,24** | **3,02** | **234,65** | **370,95** | **2,45** | **0,01** | **71,71** | **4,81** |
| **Обед(полноценный рационпитания)** |
| *\*49ОП* | *Салат"Витаминный"(капустаквашеная,зел.* | *60* | *0,94* | *7,22* | *5,27* | 89,82 | *0,03* | *0,03* | *12,40* | *0,001* | *1,5* | *19,7* | *20,3* | *0,3* | *0,001* | *9,98* | *0,34* |
| 45 | Салатизбелокачаннойкапустысморковью | 60 | 0,90 | 1,31 | 5,60 | 37,79 | 0,06 | 0,07 | 15,50 | 0,071 | 0,30 | 28,20 | 18,90 | 0,20 | 0,001 | 10,50 | 0,60 |
| 108 | Супкартофельныйсклецками | 200 | 2,52 | 2,840 | 16,670 | 102,32 | 0,070 | 0,060 | 9,050 | 0,047 | 0,700 | 20,590 | 48,190 | 0,200 | 0,001 | 14,560 | 0,740 |
| 259 | Жаркоепо-домашнему | 240 | 17,12 | 18,01 | 30,61 | 353,05 | 0,26 | 0,24 | 37,56 | 0,070 | 0,42 | 50,64 | 261,8 | 4,2 | 0,002 | 67,04 | 3,98 |
| 345 | Напитокфруктовый | 200 | 0,10 | 0,10 | 15,36 | 62,74 | 0,01 | 0,02 | 2,6 | 0,018 | 0,04 | 43,0 | 6,8 | 0,1 | 0,001 | 4,30 | 1,60 |
| ПР | Хлебржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **ИтогозаОбед(полноценныйрацион питания) 780** | **25,31** | **23,0** | **95,0** | **688,0** | **0,51** | **0,44** | **65,3** | **0,21** | **4,793** | **161,76** | **416,2** | **5,91** | **0,01** | **105,80** | **8,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итоговдень 1320** | **44,67** | **41,0** | **181,6** | **1274,0** | **0,68** | **0,90** | **80,6** | **0,44** | **7,81** | **396,4** | **787,2** | **8,36** | **0,019** | **177,51** | **12,81** |

ПРИМЕЧАНИЕ\*\*могутбытьиспользованынектары,морсы,напиткисокосодержащие(вт.ч.обогащенные) Приложение8кСанПиН2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню ипищеваяценностьприготовляемыхблюд(лист9)

**Рацион:Школа**

# Неделя:2

среда

# Сезон:Возраст:

осенне-весенний

7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приемпищи,наименованиеблюда | Массапорции | Пищевыевещества(г) | Энерге-тическая | Витамины(мг) | Минеральныевещества(мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтракмолочный** |
| 293 | Макаронныеизделияотварныесмасломсливочнымитворогом | 210 | 0,57 | 6,40 | 0,52 | 335,32 | 0,13 | 0,04 | 0,80 | 0,042 | 1,75 | 105,30 | 64,69 | 1,09 | 0,002 | 72,41 | 1,90 |
| 338 | Фруктпорционно/Яблоко1шт | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 382 | Какаосмолоком | 200 | 3,50 | 3,70 | 25,50 | 149,30 | 0,06 | 0,01 | 1,60 | 0,040 | 0,40 | 102,60 | 178,40 | 1,00 | 0,001 | 24,80 | 0,48 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **ИтогозаЗавтракмясной** | **550** | **6,50** | **10,7** | **48,9** | **592** | **0,25** | **0,08** | **12,99** | **0,10** | **3,28** | **229,23** | **271,43** | **2,13** | **0,006** | **106,21** | **4,87** |
| **Обед(полноценный рационпитания)** |
| 50 | Салатизсвеклыссыромимасломрастительным | 60 | 2,70 | 4,70 | 4,31 | 70,34 | 0,01 | 0,046 | 5,70 | 0,02 | 0,10 | 97,02 | 65,56 | 0,43 | 0,001 | 13,79 | 0,84 |
| 82 | Борщсосвежейкапустойикартофелемсмясомптицы | 200/10 | 1,89 | 2,43 | 9,34 | 66,79 | 0,05 | 0,05 | 16,3 | 0,59 | 0,20 | 38,57 | 45,64 | 0,58 | 0,009 | 19,78 | 1,03 |
| 232 | Рыба,запеченнаяподсоусом | 90 | 19,99 | 10,49 | 2,69 | 185,09 | 0,20 | 0,17 | 0,9 | 0,03 | 0,1125 | 37,49 | 112,59 | 0,25 | 0,010 | 20,72 | 0,71 |
| 312 | Картофельноепюресмасломсливочным | 150 | 3,29 | 7,06 | 22,21 | 165,54 | 0,16 | 0,13 | 0,73 | 0,080 | 1,5 | 42,54 | 97,8 | 0,299 | 0,001 | 33,06 | 1,19 |
| 345 | Компотизкомпотнойсмеси | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 83,34 | 0,01 | 0,07 | 2,50 | 0,0 | 0,20 | 4,00 | 3,30 | 0,08 | 0,001 | 1,70 | 0,15 |
| ПР | Хлебржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **ИтогозаОбед(полноценный рационпитания)** | **790** | **32,60** | **25,4** | **86,1** | **703,2** | **0,5** | **0,5** | **26,8** | **0,7** | **5,4** | **238,9** | **405,4** | **2,8** | **0,0** | **98,5** | **5,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итоговдень 1340** | **39,09** | **36,1** | **135,0** | **1294,7** | **0,79** | **0,60** | **39,8** | **0,82** | **8,73** | **468,2** | **676,8** | **4,98** | **0,031** | **204,66** | **9,87** |

Приложение8кСанПиН2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню ипищеваяценностьприготовляемыхблюд(лист10)

**Рацион:Школа**

# Неделя:2

пятница

# Сезон:Возраст:

осенне-весенний

7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приемпищи,наименованиеблюда | Массапорции | Пищевыевещества(г) | Энерге-тическая | Витамины(мг) | Минеральныевещества(мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтракмолочный** |
| 131 | Зеленыйгорошек | 20 | 4,60 | 0,24 | 10,7 | 63,2 | 0,16 | 0,04 | 0 | 0,00 | 1,82 | 23,0 | 65,8 | 0,64 | 0,00 | 21,4 | 0,00 |
| 15 | Сыртвердо-мягкийпорционносм.д.ж.45% | 20 | 4,64 | 6,80 | 0,02 | 79,84 | 0,01 | 0,06 | 0,14 | 0,046 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 0,80 | 0,040 | 7,00 | 0,26 |
| 210 | Омлетнатуральныйсмасломсливочным | 200 | 16,29 | 19,0 | 5,0 | 256,23 | 0,12 | 0,27 | 0,32 | 0,04 | 1,944 | 131,38 | 248,5 | 1,35 | 0,03 | 21,55 | 1,51 |
| 338 | Фруктпорционно/Яблоко1шт | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 376 | Чайссахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,29 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **ИтогозаЗавтракмолочный** | **580** | **28,16** | **27** | **54** | **567,5** | **0,35** | **0,41** | **20,05** | **0,10** | **5,0** | **357,0** | **450,9** | **2,8** | **0,07** | **63,4** | **5,14** |
| **Обед(полноценный рационпитания)** |
| *\*29ОП* | *Салатизкапустысогурцом* | *60* | *0,77* | *2,04* | *2,26* | *30,48* | *0,02* | *0,02* | *19,95* | *0,01* | *0,079* | *25,7* | *13,6* | *0,17* | *0,03* | *9,00* | *0,28* |
| 24 | Салатизсвежихпомидоровиогурцовс | 60 | 0,30 | 2,00 | 1,60 | 25,60 | 0,06 | 0,04 | 12,40 | 0,00 | 1,50 | 28,20 | 32,30 | 0,30 | 0,00 | 18,60 | 0,50 |
| 103 | Супкартофельныйсвермишельюнакуриномбульоне | 200 | 9,90 | 8,9 | 25,2 | 220,5 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 0,02 | 0 | 39,5 | 74,7 | 0 | 0 | 21,8 | 0,30 |
| 260 | Гуляшизговядины | 100 | 14,55 | 16,8 | 2,9 | 221,0 | 0 | 0,00 | 0,92 | 0,000 | 0,000 | 21,8 | 0,0 | 0,00 | 0,000 | 22,0 | 3,06 |
| 171 | Кашагречневаярассыпчатаясмаслом | 150 | 6,57 | 4,19 | 32,32 | 193,27 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0,03 | 2,55 | 18,12 | 157,03 | 0,89 | 0,0014 | 104,45 | 3,55 |
| 389 | Сокфруктовый\*\* | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 0,02 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,72 |
| ПР | Хлебржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **ИтогозаОбед(полноценный рационпитания)** | **790** | **36,99** | **32,8** | **109,0** | **879,1** | **0,4** | **0,19** | **25,3** | **0,1** | **7,38333** | **140,9** | **362,5** | **2,4** | **0,006** | **184,3** | **9,20** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итоговдень 1370** | **65,14** | **59,5** | **162,7** | **1446,5** | **0,80** | **0,61** | **45,4** | **0,16** | **12,43** | **497,9** | **813,4** | **5,27** | **0,080** | **247,65** | **14,34** |