

Согласовано:
Директор
МОУ "Сологоянская СОШ"
Валуйского района Белгородской области



Колесникова О. В.

*Перспективное меню на 2023-2024 год
(Осенне-зимний период)*

*В Муниципальном общеобразовательном Учреждении "Сологоянская основная
общеобразовательная школа" Валуйского района Белгородской области
(предоставление горячих завтраков и обедов)*

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "БизнесЦентр"
И.И. Фомина



№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	Mg	Fe	
1	2		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Заправка молочная			6,40	1,25	9,50	43,00	0,01	0,01	0,16	0,01	0,03	51,16	36,50	0,16	0,00	5,66	0,03
Греческое молоко	170	46,22	14,92	14,38	31,51	315,14	0,26	0,41	0,94	0,21	1,96	215,96	414,60	1,20	0,02	93,88	2,53
Пудинг творожный	222																
Каша с молоком	382	200	14,30	3,50	149,30	0,06	0,04	0,04	0,04	0,00	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,28	
Хлеб пшеничный	40	40	3,08	2,03	62,507	0,027	0,013	0,587	0,013	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Заправку молочную	435	70,00	21,70	19,88%	20,79%	20,95%	25,33%	27,15%	4,69%	29,00%	22,69%	31,3%	53,90%	16,93%	24,33%	41,45%	18,5%
% от суточной нормы			24,11%	19,88%	20,79%	20,95%	25,33%	27,15%	4,69%	29,00%	22,69%	31,3%	53,90%	16,93%	24,33%	41,45%	18,5%

52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	8,32	1,43	5,08	8,55	26,68	0,02	0,03	9,5	0,02	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	13,62	2,43	3,12	12,01	65,84	0,064	0,064	20,98	0,076	49,59	56,68	0,75	0,011	25,43	1,32
268	Котлета _Школьная_ запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	47,22	18,50	25,86	4,76	325,81	0,225	0,15	0,54	0,099	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	8,20	4,44	6,44	44,01	251,82	0,04	0,024	0,00	0,048	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71
699	Напиток апельсиновый	200	7,50	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0,20	10,80	17,0	0,00	0,000	5,80	1,60
КХБ красно-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,88	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
КХБ пшеничный	40	3,10	2,03	0,273	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
Итого за Бюджет (подпожарный рацион питания)	910	90,00	31,57	41,2	111,8	944,5	0,47	0,34	39,6	0,24	3,9695	202,6	501,27	5,5	0,081	126	8,51
% от суточной нормы			35,08%	44,78%	29,20%	34,72%	33,31%	21,04%	56,98%	26,63%	33,08%	16,9%	41,77%	39,45%	81,00%	42,04%	47,3%

Итого за Подлинк			0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
% от суточной нормы			0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Итого в день			53,27	59,5	191,5	1514,4	0,82	0,77	43	0,60	7	57,6	1148,1	7,9	0,105	250,46	11,85
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1400	0,1	0,105	250,46	11,85
% от суточной нормы			59,19%	64,7%	50,0%	55,7%	58,6%	48,2%	61,3%	66%	55,8%	48,1%	95,7%	56,4%	109%	83,5%	66%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 3)

№ рецепта	1	2	3	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
					Б	Ж	У	Витамины (мг)																С	А	Е
								В1	В2	В12																
1	Прем пюре, наименование Бюда	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23			
2	Холодная закуска: Овощи порционно / Сырец	40	9,22	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	0	64,39	2,77	0	0	0	0			
3	Плов с птицей	240	45,63	22,35	26,13	47,23	513,57	0,81	0,79	4,29	0,46	0	44,29	301,65	0	0	0	64,39	2,77	0	0	0	0			
4	Копченый напиток на молоке	200	12,05	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	14,00	0,001	0,001	14,00	0,12	0,23	0,000	0,000	0,000	0,23			
5	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	62,507	0,027	0,013	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	17,333	0,011	0,001	16,72	0,18	0,293	0,000	0,000	0,000	0,293			
6	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	0,013	0,007	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	17,333	0,011	0,001	16,72	0,18	0,293	0,000	0,000	0,000	0,293			
7	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	69,6	0,08	0,04	0	2,40	14,00	0,30	63,20	1,20	0,001	0,001	9,40	0,78	0,695	0,000	0,000	0,695				
8	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,11	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43	1,43	0,000	0,000	1,43				
9	Рис, запеченная с овощами	100	32,87	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,75	0,8	0,0	28,96	0,91	0,91	0,0	0,0	0,91				
10	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,68	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37	0,37	0,00	0,00	0,37				
11	Салат из белочанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	1,10	25,83	0,12	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	0,00	0,00	0,00	17,50	1,00	1,00	0,002	0,03	0,002	1,00			
12	Овощи (потребляемый рацион питания)	950	90,00	43,43	38,34	129,67	968,31	0,89	0,60	46,31	12,21	6,52	287,84	415,57	2,90	0,05	147,30	36,5%	36,5%	0,05	0,05	0,05	36,5%			
13	Итого за Обед (потребляемый рацион питания)	40	10,01	0,65	3,8	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	17,333	0,011	0,001	16,72	0,18	0,293	0,000	0,000	0,000	0,293				
14	Итого за Обед (потребляемый рацион питания)	40	3,10	2,03	0,213	62,507	0,027	0,013	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	17,333	0,011	0,001	16,72	0,18	0,293	0,000	0,000	0,000	0,293			
15	Итого за Обед (потребляемый рацион питания)	40	2,04	2,64	0,48	69,6	0,08	0,04	0	2,40	14,00	0,30	63,20	1,20	0,001	0,001	9,40	0,78	0,695	0,000	0,000	0,695				
16	Итого за Обед (потребляемый рацион питания)	180	19,11	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43	1,43	0,000	0,000	1,43				
17	Итого за Обед (потребляемый рацион питания)	100	32,87	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,75	0,8	0,0	28,96	0,91	0,91	0,0	0,0	0,91				
18	Итого за Обед (потребляемый рацион питания)	250	9,68	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37	0,37	0,00	0,00	0,37				
19	Итого за Обед (потребляемый рацион питания)	100	1,50	2,18	9,33	1,10	25,83	0,12	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	0,00	0,00	0,00	17,50	1,00	1,00	0,002	0,03	0,002	1,00			
20	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	520	70,00	27,88	29,1	682,9	0,89	0,96	9,18	10,2	6,49	1,02	176,92	421,85	1,115	0,012	82,6	18,7%	18,7%	0,012	0,012	0,012	18,7%			
21	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	40	3,10	2,03	0,213	62,507	0,027	0,013	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	17,333	0,011	0,001	16,72	0,18	0,293	0,000	0,000	0,000	0,293			
22	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	200	12,05	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	14,00	0,001	0,001	14,00	0,12	0,23	0,000	0,000	0,23				
23	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	40	3,10	2,03	0,213	62,507	0,027	0,013	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	17,333	0,011	0,001	16,72	0,18	0,293	0,000	0,000	0,000	0,293			
24	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	40	2,04	2,64	0,48	69,6	0,08	0,04	0	2,40	14,00	0,30	63,20	1,20	0,001	0,001	9,40	0,78	0,695	0,000	0,000	0,695				
25	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	180	19,11	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43	1,43	0,000	0,000	1,43				
26	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	100	32,87	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,75	0,8	0,0	28,96	0,91	0,91	0,0	0,0	0,91				
27	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	250	9,68	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37	0,37	0,00	0,00	0,37				
28	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	100	1,50	2,18	9,33	1,10	25,83	0,12	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	0,00	0,00	0,00	17,50	1,00	1,00	0,002	0,03	0,002	1,00			
29	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	950	90,00	43,43	38,34	129,67	968,31	0,89	0,60	46,31	12,21	6,52	287,84	415,57	2,90	0,05	147,30	36,5%	36,5%	0,05	0,05	0,05	36,5%			
30	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	40	10,01	0,65	3,8	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	17,333	0,011	0,001	16,72	0,18	0,293	0,000	0,000	0,000	0,293				
31	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	40	3,10	2,03	0,213	62,507	0,027	0,013	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	17,333	0,011	0,001	16,72	0,18	0,293	0,000	0,000	0,000	0,293			
32	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	40	2,04	2,64	0,48	69,6	0,08	0,04	0	2,40	14,00	0,30	63,20	1,20	0,001	0,001	9,40	0,78	0,695	0,000	0,000	0,695				
33	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	180	19,11	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43	1,43	0,000	0,000	1,43				
34	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	100	32,87	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,75	0,8	0,0	28,96	0,91	0,91	0,0	0,0	0,91				
35	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	250	9,68	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37	0,37	0,00	0,00	0,37				
36	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	100	1,50	2,18	9,33	1,10	25,83	0,12	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	0,00	0,00	0,00	17,50	1,00	1,00	0,002	0,03	0,002	1,00			
37	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	950	90,00	43,43	38,34	129,67	968,31	0,89	0,60	46,31	12,21	6,52	287,84	415,57	2,90	0,05	147,30	36,5%	36,5%	0,05	0,05	0,05	36,5%			
38	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	40	10,01	0,65	3,8	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	17,333	0,011	0,001	16,72	0,18	0,293	0,000	0,000	0,000	0,293				
39	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	40	3,10	2,03	0,213	62,507	0,027	0,013	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	17,333	0,011	0,001	16,72	0,18	0,293	0,000	0,000	0,000	0,293			
40	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	40	2,04	2,64	0,48	69,6	0,08	0,04	0	2,40	14,00	0,30	63,20	1,20	0,001	0,001	9,40	0,78	0,695	0,000	0,000	0,695				
41	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	180	19,11	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43	1,43	0,000	0,000	1,43				
42	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	100	32,87	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,75	0,8	0,0	28,96	0,91	0,91	0,0	0,0	0,91				
43	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	250	9,68	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37	0,37	0,00	0,00	0,37				
44	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	100	1,50	2,18	9,33	1,10	25,83	0,12	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	0,00	0,00	0,00	17,50	1,00	1,00	0,002	0,03	0,002	1,00			
45	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	950	90,00	43,43	38,34	129,67	968,31	0,89	0,60	46,31	12,21	6,52	287,84	415,57	2,90	0,05	147,30	36,5%	36,5%	0,05	0,05	0,05	36,5%			
46	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	40	10,01	0,65	3,8	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	17,333	0,011	0,001	16,72	0,18	0,293	0,000	0,000	0,000	0,293				
47	Итого за завтрак (потребляемый рацион питания)	40	3,10	2,03	0,213	62,507	0,027	0,013	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	17,333	0,011	0,001	16,72	0,18	0,293	0,000	0,000	0,000	0,293			
48	Итого за завтрак (потреб																									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

Неделя: 2

понедельник

Сезон: с 7 до 11 лет; 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y	Y		B1	B2	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		
Завтрак мясной																			
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	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		
591	Гуляш мясной 90/30	120	45,68	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75		
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	8,20	4,44	44,01	251,82	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71		
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	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		
Итого за завтрак мясной																			
		580	70,00	12,92	23,1	76,6	0,21	0,11	6,58	0,05	1,02	47,75	198,34	1,21	2,553	54,21	2,80		
% от суточной нормы																			
ПР	Молоко "Лавишка"	200	14,36%	25,1%	20,0%	20,8%	15,1%	6,7%	9,4%	5,7%	8,5%	4,0%	16,5%	8,7%	2553,3%	18,1%	15,6%		
			5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	26,00	0,12		
Обед (полноценный рацион питания)																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	8,44	1,50	2,18	9,33	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00		
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	11,87	3,15	3,550	127,90	0,088	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925		
259	Жаркое по-домашнему	240	52,02	17,12	18,01	30,61	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98		
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78		
ПР	Кондитерское изделие	40	7,63	0,65	3,8	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	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		
Итого за обед (полноценный рацион питания)																			
		910	90,00	27,15	28,3	125,9	0,6	0,5	77,9	12,7	5,7	170,9	486,8	6,3	0,0	132,6	7,3		
% от суточной нормы																			
			30,17%	30,7%	32,9%	29,3%	41,7%	32,2%	111,3%	1415,8%	47,7%	14,2%	40,6%	44,8%	10,0%	44,2%	40,6%		
Полдник																			
Итого за Полдник																			
			0,000	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00		
% от суточной нормы																			
			0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%		
Итого в день																			
			40,07	51,3	202,5	1362,9	0,80	0,62	84,5	12,79	6,74	218,6	685,1	7,49	2,563	186,77	10,12		
Суточная норма																			
			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00		
% от суточной нормы																			
			44,52%	55,8%	52,9%	50,1%	56,8%	38,9%	121%	1421%	56%	18,2%	57,1%	53,5%	2563%	62,3%	56%		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Неделя: 2

Сезон:

с 7 до 11 лет, 11 и старше

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак молочный																				
ПР	Слушное молоко	20	6,38	1,25	9,50	43,00	0,01	0,01	0,16	0,01	0,03	51,16	36,50	0,16	0,00	5,66	0,03			
222	Пудинг творожный	170	46,22	14,38	31,51	315,14	0,26	0,41	0,94	0,21	1,36	215,96	414,60	1,20	0,02	93,88	2,53			
382	Какао с молоком	200	14,30	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	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
Итого за	Завтрак молочный	430	70,00	21,70	18,29	79,63	569,95	0,43	3,28	0,26	2,72	375,05	646,83	2,37	0,02	124,34	3,34			
% от	суточной нормы		24,11%	19,9%	20,8%	21,0%	25,3%	27,1%	4,7%	29,0%	22,7%	31,3%	53,9%	16,9%	24,3%	41,4%	18,5%			
Обед (полноценный рацион питания)																				
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	7,50	1,50	5,2	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,68	12,37	11,12	31,50	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37			
232	Биточки рыбные	90	29,68	8,36	5,35	10,45	0,07	0,07	0,4	0,00	0	39,14	124,85	0,00	0,010	30,00	0,74			
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,11	3,95	8,47	26,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43			
699	Напиток апельсиновый	200	7,50	0,10	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78			
ПР	Кондитерское изделие	40	11,39	0,65	3,8	17,6	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
Итого за	Обед (полноценный рацион питания)	940	90,00	31,59	34,6	138,0	0,83	0,55	38,8	12,09	6,557	283,70	519,3	2,47	0,02	158,01	6,56			
% от	суточной нормы		35,11%	37,6%	36,0%	33,9%	59,2%	34,4%	55,4%	1343,3%	54,6%	24,5%	43,3%	17,7%	21,7%	52,7%	36,4%			
Полдник																				
Итого за	Полдник	0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,0			
% от	суточной нормы		0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%			
Итого в	день		53,29	52,9	217,7	1493,3	1,18	0,99	42,0	12,35	9,28	668,8	1166,2	4,84	0,046	282,35	9,90			
Суточная	норма		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00			
% от	суточной нормы		59,21%	57,5%	56,8%	54,9%	84,6%	61,6%	60,1%	1372%	77,3%	55,7%	97,2%	34,6%	46%	94,1%	55%			

ПРИМЕЧАНИЕ: ** могут быть использованы экстракты, морская, напиток сококсодержащие (в т.ч. обогащенные)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон: Восток:

с 7:00 11лет.11 и старше

№	ред.	1	2	3	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)					
						B1	B2	C	A	E	Ca	P		Zn	I	Mg	Fe	
						7	8	9	10	11	12	13		14	15	16	17	18
338	Другт порционн	100	28,88	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,33
15	Сыр твердый-мякнй порционн с и л.ж. 45%	25	18,00	5,80	8,50	0,03	99,80	0,08	0,18	0,13	0,058	184,5	220,00	1,00	0,050	0,00	8,75	0,33
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	18,41	9,13	15,63	67,88	448,63	0,18	0,23	4,19	0,046	1,63	184,5	248,3	0	0,0	72,3	1,63
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	8,05	9,78	0,02	0,000	0,000	5,24	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,87
377	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587								

