**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд**

**Рацион: Школа** понедельник Сезон: осеннее-весенний

**Неделя: 1** Возраст: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак молочный |
| 338 | Фрукт порционно/Яблоко 1шт\*\*\* | 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 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.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 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 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 |
| 382 | Какао с молоком | 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 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| Итог зв Завтрак молочный | 560 | 17,80 | 20,9 | 77,2 | 568,5 | 0,35 | 0,30 | 13,61 | 0,19 | 1,63 | 442,51 | 529,11 | 1,84 | 0,045 | 106,49 | 4,76 |
| % от суточной нормы | 23,11% | 26,5% | 23,1% | 24,2% | 29,6% | 21,4% | 22,7% | 26,6% | 16,3% | 40,2% | 48,1% | 18,4% | 45,3% | 42,6% | 39,7% |
| Обед(полноценный рацион питания) |
| \*ОП 49 | Салат «Витаминный» (капуста квашенная, зел горошек) | 60 | 0,94 | 7,22 | 5,27 | 89,82 | 0,003 | 0,003 | 12,4 | 0,001 | 1,5 | 19,7 | 20,3 | 0,3 | 0,001 | 9,98 | 0,34 |
| 102 | Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы «Детские» | 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 | Палочки мясные «Детские» запеченные  | 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 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 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 | Чай с лимоном | 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 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | 794 | 31,00 | 20,76 | 103,70 | 725,6 | 0,54 | 0,49 | 26,68 | 0,33 | 3,49 | 192,59 | 501,51 | 5,67 | 0,048 | 105,80 | 6,30 |
| % от суточной нормы | 40,26% | 26,3% | 31,0% | 30,9% | 44,9% | 34,9% | 44,5% | 46,7% | 34,9% | 17,5% | 45,6% | 56,7% | 48,3% | 105,80% | 52,5% |

**Рацион: Школа вторник**  Сезон: осеннее-весенний

**Неделя: 1** Возраст: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | 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** |
| ОП 209/62 | Молоко, кондитерские изделия, мёд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Холодная закуска: Овощи порционно/Огурец (по сезону) | 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 |
| 268 | Котлета «Говяжья Школьная» запеченная  | 90 | 16,65 | 23,26 | 4,29 | 293,23 | 0,203 | 0,14 | 0,48 | 0,045 | 0,011 | 54,51 | 200,14 | 2,565 | 0,045 | 27,51 | 2,17 |
| 304 | Рис отварной с маслом сливочным  | 150 | 3,70 | 5,37 | 36,68 | 209,85 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0,04 | 0 | 14,9 | 79,4 | 0 | 0,0010 | 27,9 | 0,59 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 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 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| Итог зв Завтрак молочный | 520 | 25,88 | 31,6 | 71,2 | 672,4 | 0,31 | 0,33 | 5,37 | 0,12 | 1,03 | 202,08 | 399,45 | 3,740 | 0,056 | 73,6 | 3,35 |
| % от суточной нормы | 33,61% | 40,0% | 21,2% | 28,6% | 25,7% | 23,5% | 9,0% | 16,9% | 10,3% | 18,4% | 36,3% | 37,4% | 58,3% | 29,4% | 28,0% |
| **Обед (полноценный рацион питания)** |
| 52 | Салат из свеклы с масломрастительным | 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 |
| 113 | Суп-лапша домашняя  | 200/10 | 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 |
| 232 | Рыба запеченная с овощами и сыром | 90 | 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 |
| 319 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 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 | 9,40 | 0,78 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов  | 200 | 0,22 |  | 24,42 | 98,56 |  |  | 26,11 |  |  | 22,6 | 7,7 | 0,0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | 790 | 33,61 | 28,6 | 95,9 | 775,2 | 0,63 | 0,52 | 39,57 | 0,94 | 3,89 | 221,95 | 320,76 | 2,84 | 0,054 | 98,91 | 5,50 |
| % от суточной нормы | 43,65% | 36,2% | 28,6% | 33,0% | 52,5% | 37,4% | 65,9% | 134,0% | 38,6% | 20,2% | 29,2% | 28,4% | 54,0% | 39,6% | 45,8% |

Рацион: Школа **среда**  Сезон: осеннее-весенний

**Неделя: 1** Возраст: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции |  Пищевые вещества (г) | Энерге-тическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак молочный  |
|  | Повидло | 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 | Пудинг творожный | 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 | Чай с сахаром  | 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 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| Итог зв Завтрак молочный | 490 | 17,88 | 14,7 | 79 | 520,4 | 0,33 | 0,46 | 13,65 | 0,31 | 3,922 | 244,52 | 463,42 | 1,36 | 0,023 | 105,78 | 4,46 |
| % от суточной нормы | 23,22% | 18,66% | 23,60% | 22,15% | 27,51% | 32,95% | 26,08% | 44,66% | 39,22% | 22,2% | 42,13% | 13,59% | 23,33% | 42,31% | 37,2% |
| Обед(полноценный рацион питания) |
| \*29 ОП | Огурец по сезону | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 4,36 | 0,008 | 0,008 | 2,00 | 0,002 | 0,04 | 9,20 | 9,60 |  |  | 5,60 | 0,24 | 0,32 |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 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 |
| 291 | Плов с птицей | 240 | 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 |
| 342 | Компот из свежих яблок и лимона | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 113,56 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,01 | 0,40 | 6,88 | 4,40 | 0,08 | 0,010 | 3,60 | 0,95 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | 790 | 28,87 | 31,4 | 109,6 | 836,0 | 1,04 | 0,94 | 40,1 | 1,06 | 3,76 | 135,9 | 460,20 | 2,2 | 0,023 | 116 | 6,25 |
| % от суточной нормы | 37,49% | 39,70% | 32,71% | 35,57 | 86,33% | 67,29% | 66,78% | 151,57% | 37,60% | 12,4% | 41,84% | 21,66% | 23,00% | 46,31% | 52,1% |

Рацион: Школа **четверг** Сезон: осеннее-весенний

**Неделя: 1** Возраст: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | 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 |
|  | Молоко, кондитерские изделия. мёд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338 | Фрукт порционно/Яблоко 1шт\*\*\* | 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 |
| 297/326 | Котлета из куриной грудки | 70/20 | 8,74 | 8,31 | 10,71 | 152,65 | 0,043 | 0,036 | 0,29 | 0,043 | 2,466 | 162,86 | 171,43 | 2,27 | 0,017 | 15,69 | 1,43 |
|  203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 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 | Чай с лимоном | 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 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| Итог за Завтрак мясной | 584 | 17,13 | 12,4 | 85,3 | 521,5 | 0,20 | 0,11 | 13,78 | 0,093 | 4,93 | 205,5 | 255,8 | 3,11 | 0,022 | 38,4 | 5,65 |
| % от суточной нормы | 22,25% | 15,72% | 25,46% | 22,19% | 16,64% | 7,81% | 22,96% | 13,29% | 49,29% | 18,7% | 23,25% | 31,09% | 21,83% | 15,36% | 47,1% |
| Обед(полноценный рацион питания) |
| \*49 ОП | Салат «Витаминный» (капуста квашеная 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 |
| 96 | Рассольник «Ленинградский» на бульоне | 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 |
| 263 | Рагу из свинины | 240 | 15,50 | 35,91 | 19,5 | 463,32 | 0,751 | 0,228 | 24,1 | 0,44 | 1,50 | 30,15 | 209,42 | 2,02 | 0,036 | 49,30 | 2,35 |
| 389 | Сок фруктовый\*\* | 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 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | 770 | 23,637 | 44,756 | 82,475 | 827,252 | 1,069 | 0,457 | 54,504 | 0,488 | 3,660 | 142,290 | 391,760 | 3,682 | 0,041 | 104,380 | 5,534 |
| % от суточной нормы | 30,70% | 56,65% | 24,62% | 35.20% | 89,12% | 32,66% | 90,84% | 69,71% | 36,60% | 12,9% | 35,61% | 36,82% | 41,00% | 41,75% | 46,1% |

Рацион: Школа **пятница** Сезон: осеннее-весенний

**Неделя: 1** Возраст: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак молочный |
| \*ОП 131 | Зелёный горошек | 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 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.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 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200 | 16,29 | 19,0 | 5,0 | 256,23 | 0,12 | 0,27 | 0,32 | 0,04 | 1,94 | 131,38 | 248,5 | 1,35 | 0,03 | 21,55 | 1,51 |
| 338 | Фрукт порционно / Банан 1шт\*\*\* | 100 | 1,50 | 0,5 | 21,00 | 94,50 | 0,04 | 0,05 | 10 | 0,020 | 0,400 | 8,000 | 28,000 | 0,150 |  | 42,00 |  |
| 376 | Чай с сахаром | 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 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| Итог за Завтрак молочный | 580 | 28,16 | 27 | 54 | 567,5 | 0,36 | 0,41 | 20,05 | 0,10 | 5,0 | 357,0 | 450,9 | 2,8 | 0,07 | 63,4 | 5,14 |
| % от суточной нормы | 32,59% | 33,71% | 16,63% | 23,95% | 18,22% | 31,10% | 49,64% | 66,01% | 52,98% | 31,85% | 39,31% | 25,99% | 76,33% | 34,06% | 27,8% |
| Обед(полноценный рацион питания) |
|  52 | Салат из свеклы с маслом растительным | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,13 | 51,41 | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 0,)1 | 0,10 | 26,61 | 25,64 | 0,43 | 0,010 | 12,9 | 0,84 |
| 106 | Суп рыбный | 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 |
| 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 |
| 139 | Капуста тушеная | 150 | 2,77 | 4,84 | 10,78 | 97,76 | 0,64 | 0,13 | 0,16 | 0,025 | 0,010 | 73,05 | 54,00 | 3,5 | 0,017 | 27,75 | 1,09 |
| 389 | Сок фруктовый\*\* | 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 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | 810 | 35,11 | 27,3 | 96,7 | 772,4 | 1,04 | 0,43 | 11,7 | 0,06 | 1,896 | 178,77 | 392,5 | 7,7 | 0,10 | 93,0 | 6,92 |
| % от суточной нормы | 45,59% | 34,49% | 28,86% | 32,87% | 86,89% | 30,38% | 19,46% | 8,56% | 18,96% | 16,25% | 35,68% | 77,41% | 95,00% | 37,18% | 57,7% |

Рацион: Школа **понедельник** Сезон: осеннее-весенний

**Неделя: 2** Возраст: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак молочный |
| 338 | Фрукт порционно/Яблоко 1шт\*\*\* | 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 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.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 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 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 | Кофейный напиток на молоке | 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 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| Итог за Завтрак мясной | 560 | 17,54 | 22,6 | 93,2 | 646,2 | 0,25 | 0,42 | 15,38 | 0,13 | 2,59 | 465,33 | 416,93 | 1,94 | 0,053 | 87,80 | 4,17 |
| % от суточной нормы | 22,77% | 28,6% | 27,8% | 27,5% | 21,2% | 30,2% | 25,6% | 19,0% | 25,9% | 42,3% | 37,9% | 19,4% | 53,3% | 35,1% | 34,8% |
| Обед(полноценный рацион питания) |
| 84 | Борщ «Сибирский» с фасолью и сметаной | 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 |
| 261 | Печень тушеная в соусе | 90 | 12,96 | 13,2 | 5,7 | 193,98 | 0,2142 | 1,4346 | 4,1 | 5,2757 | 1,26 | 34,2 | 228,1 | 3 | 0,0045 | 16,0 | 4,61 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 199,47 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,030 | 1,25 | 13,28 | 43,21 | 0,78 | 0,002 | 8,47 | 0,86 |
| 348 | Напиток из яблок витаминизированный | 200 | 0,22 |  | 19,43 | 78,60 | 0,01 | 0,02 | 25,2 |  | 0,2 | 22,5 | 7,7 | 0,1 | 0,001 | 3 | 0,65 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | 770 | 25,11 | 22,0 | 99,5 | 696,0 | 0,52 | 1,62 | 61,1 | 6,06 | 5,97 | 159,3 | 439,3 | 6,37 | 0,01 | 77,9 | 8,42 |
| % от суточной нормы | 32,61% | 27,8% | 29,7% | 29,6% | 43,7% | 116,0% | 101,8% | 865,2% | 59,7% | 14,5% | 39,9% | 63,7% | 14,2% | 31,1% | 70,2% |

Рацион: Школа **вторник** Сезон: осеннее-весенний

**Неделя: 2** Возраст: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | 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 |
|  | Молоко, кондитерские изделия. мёд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| 15 | Сыр твердый | 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 |
| 237 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 8,08 | 10,69 | 9,33 | 165,8 | 0,05 | 0,06 | 0,79 | 0,11 | 0,11 | 25,3 | 53,0 | 0,2 | 0,009 | 7,26 | 0,23 |
| 175 | Каша «Дружба» с маслом сливочным | 150 | 3,450 | 5,0 | 25,2 | 159,1 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,037 | 0 | 127,4 | 183,5 | 0 | 0 | 55,1 | 0,30 |
| 377 | Чай с лимоном | 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 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| Итог зв Завтрак молочный | 544 | 18,79 | 22,75 | 64,00 | 535,91 | 0,23 | 0,25 | 10,76 | 0,20 | 1,24 | 349,00 | 376,20 | 1,11 | 0,05 | 78,80 | 2,13 |
| % от суточной нормы | 24,40% | 28,80% | 19,10% | 22,80% | 19,06% | 17,83% | 17,94% | 28,36% | 12,36% | 31,7% | 34,20% | 11,1% | 51,33% | 31,52% | 17,74% |
| Обед(полноценный рацион питания) |
| 113 | Суп-лапша  | 200/10 | 6,90 | 6,950 | 18,760 | 165,190 | 0,180 | 0,17 | 4,220 | 0,820 | 0,300 | 34,700 | 75,880 | 0,100 | 0,001 | 14,510 | 0,990 |
| 293 | Птица, порционно запеченная | 90 | 14,88 | 14,64 | 0,17 | 191,97 | 0,068 | 0,146 | 0,02 | 0,012 | 0,115 | 12,71 | 120,11 | 0,929 | 0 | 15,55 | 1,14 |
| 139 | Капуста тушеная | 150 | 2,77 | 4,84 | 10,78 | 97,76 | 0,64 | 0,13 | 0,16 | 0,025 | 0,010 | 73,05 | 54,00 | 3,5 | 0,017 | 27,75 | 1,09 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,22 |  | 24,42 | 98,56 |  |  | 26,11 |  |  | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | 790 | 30,43 | 30,5 | 84,4 | 734,3 | 1,0 | 0,5 | 39,6 | 1,6 | 2,3 | 184,5 | 367,9 | 5,7 | 0,1 | 85,8 | 5,6 |
| % от суточной нормы | 39,52% | 38,7% | 25,2% | 31,2% | 85,8% | 37,8% | 65,9% | 228,1% | 22,9% | 16,8% | 33,4% | 57,8% | 60,0% | 34,3% | 46,5% |

Рацион: Школа **среда** Сезон: осеннее-весенний

**Неделя: 2** Возраст: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак молочный |
| 338 | Фрукт порционно/Яблоко 1шт\*\*\* | 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 |
|  | Молоко сгущенное порционно | 30 | 1,50 |  | 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 | Запеканка творожная | 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 | Чай с сахаром | 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 |
| Итог за Завтрак молочный | 540 | 19,36 | 18,14 | 86,04 | 584,88 | 0,17 | 0,45 | 20,26 | 0,25 | 3,02 | 231,65 | 370,95 | 2,45 | 0,01 | 68,71 | 4,71 |
| % от суточной нормы | 25,14% | 23,0% | 25,7% | 24,9% | 14,2% | 32,5% | 33,8% | 35,9% | 30,2% | 21,1% | 33,7% | 24,5% | 12,3% | 27,5% | 39,3% |
| Обед(полноценный рацион питания) |
| \*ОП 49 | Салат «Витаминный» (капуста квашеная зел.горошек) | 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 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 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 | Жаркое по-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 |
| 389 | Сок фруктовый\*\* | 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 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | 770 | 25,70 | 23,0 | 96,6 | 596,2 | 0,51 | 0,44 | 67,4 | 0,19 | 3,080 | 131,43 | 423,1 | 5,84 | 0,01 | 109,50 | 7,04 |
| % от суточной нормы | 33,38% | 29,1% | 28,8% | 29,6% | 42,8% | 31,4% | 112,3% | 26,9% |  30,8% | 11,9% | 38,5% | 58,4% | 5,7% | 43,8% | 58,7% |

Рацион: Школа **четверг** Сезон: осеннее-весенний

**Неделя: 2** Возраст: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | 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 |
|  | Молоко, кондитерские изделия, мёд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| \*29 ОП | Огурец по сезону | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 4,36 | 0,008 | 0,008 | 2,00 | 0,002 | 0,04 | 9,20 | 9,60 |  |  | 5,60 | 0,24 | 0,32 |
| 71 | Холодная закуска: Овощи порционно/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 |
| 279 | Тефтели мясные | 80/20 | 11,73 | 14,08 | 14,94 | 233,4 | 0,16 | 0,13 | 0,31 | 0,009 | 0,01 | 12,65 | 138,55 | 1,99 | 0,030 | 20,29 | 1,73 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным  | 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 |
| 338 | Фрукт порционно / Апельсин 1 шт\*\*\* | 100 | 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 | 0,30 |
| 362 | Какао с молоком | 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 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| Итог за Завтрак мясной | 630 | 24,30 | 21,7 | 99,6 | 691 | 0,40 | 0,24 | 72,23 | 0,45 | 4,67 | 192,26 | 433,85 | 4,26 | 0,041 | 78,76 | 4,06 |
| % от суточной нормы | 31,55% | 27,5% | 29,7% | 29,4% | 33,6% | 17,2% | 120,4% | 63,9% | 46,7% | 17,5% | 39,4% | 42,6% | 40,8% | 31,5% | 33,9% |
| Обед(полноценный рацион питания) |
| 50 | Салат из свеклы с сыром и маслом  | 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 |
| 88 | Щи из свежей капусты с сметаной | 200/10 | 1,97 | 5,18 | 8,97 | 90,38 | 0,02 | 0,02 | 9,20 | 0,04 | 0,08 | 36,74 | 24,20 | 1,16 | 0,00 | 12,40 | 0,40 |
| 232 | Рыба, запеченная под соусом | 90 | 19,99 | 10,49 | 2,69 | 185,09 | 0,020 | 0,010 | 0,440 | 0,000 | 0,700 | 4,000 | 13,000 | 0,008 | 0,001 | 0,000 | 0,220 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 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 | 9,40 | 0,76 |
| 350 | Кисель фруктовый | 200 |  |  | 18,00 | 72,00 |  |  | 0,9 |  |  | 0,35 |  |  |  |  | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | 790 | 32,11 | 28,1 | 79,7 | 699,8 | 0,5 | 0,4 | 17,9 | 0,2 | 3,5 | 232,1 | 376,3 |  3,3 | 0,0 | 89,4 | 4,6 |
| % от суточной нормы | 41,70% | 35,5% | 23,8% | 29,8% | 41,0% | 29,6% | 29,9% | 24,1% | 34,5% | 21,1% | 34,2% | 33,4% | 15,5% | 35,7% | 37,8% |

Рацион: Школа **пятница** Сезон: осеннее-весенний

**Неделя: 2** Возраст: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак молочный |
| 131 | Зелёный горошек | 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 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.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 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 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 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт\*\*\* | 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 | Чай с сахаром | 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 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| Итог за Завтрак молочный | 580 | 28,16 | 27 | 54 | 567,5 | 0,36 | 0,41 | 20,05 | 0,10 | 5,0 | 357,0 | 450,9 | 2,8 | 0,07 | 63,4 | 5,14 |
| % от суточной нормы | 36,57% | 33,8% | 16,0% | 24,1% | 29,3% | 29,5% | 33,4% | 14,9% | 50,4% | 32,5% | 41,0% | 28,4% | 74,4% | 25,3% | 42,8% |
| Обед(полноценный рацион питания) |
| \*29 ОП | Овощи по сезону | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 4,36 | 0,008 | 0,008 | 2,00 | 0,002 | 0,04 | 9,20 | 9,60 |  |  | 5,60 | 0,24 | 0,32 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью  | 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 |
| 295 | Котлеты «Куриные» | 90 | 13,72 | 5,2 | 9,1 | 138,4 | 0,081 | 0,07 | 0,22 | 0,001 | 0,067 | 12,6 | 84,6 | 1,05 | 0,036 | 14,6 | 0,30 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 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 | Сок фруктовый\*\* | 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 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | 770 | 35,65 | 21,2 | 112,0 | 780,9 | 0,5 | 0,26 | 24,5 | 0,1 | 5,7766 | 130,4 | 442,8 | 3,5 | 0,041 | 176,9 | 6,37 |
| % от суточной нормы | 46,29% | 26,8% | 33,4% | 33,2% | 43,4% | 18,7% | 40,8% | 7,4% | 57,8% | 11,9% | 40,3% | 34,8% | 41,4% | 70,8% | 53,1% |