

Согласовано:
Директор
ОГБОУ "Чернянская СОШ № 4"
Чернянского района Белгородской области



Безденежных О. С.

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "БизнесЦентр"



Н.И.Фомина

Перспективное меню на 2022 год

*В Областное Государственное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
"Чернянская средняя общеобразовательная школа № 4" Чернянского района
Белгородской области (предоставление горячих завтраков и обедов)*

для обучающихся с 11 и старше

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Неделя: 1

№ рец. по сборнику	каша молочная манная с маслом сливочным	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	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
	Зеленый горошек	50	7,44	11,50	0,6	26,65	158,00	0,4	0,1	0	0,005	4,55	57,5	164,5	1,60	0,003	53,5	0,010
	Бутерброд с сыром	20	14,07	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
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	29,64	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
377	Чай с лимоном	200/4	2,48	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
		470	53,63	32,69	26,5	46,9	556,5	0,53	0,44	3,36	0,09	6,65	372,93	522,78	3,77	0,073	87,29	2,65
% от суточной нормы				36,32%	28,8%	12,3%	20,5%	37,5%	27,5%	4,8%	9,7%	55,4%	31,1%	43,6%	26,9%	72,6%	29,1%	14,7%
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	7,00	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
102	Суп картофельный с горохом	250/15	5,60	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03
268	Палочки детские "Детские" запеченые (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80	28,23	13,46	10,9	5,3	172,94	0,07	0,23	0,75	0,2	0,021	73,74	184,8	2,28	0,030	29,86	1,93
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,95	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4,00	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	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
	Вафли	10	3,87	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
	Йогурт	100	23,00	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		960	80,00	30,88	21,63	118,24	791,2	0,63	0,51	61,69	0,36	4,68	227,41	525,87	5,91	0,047	119,55	6,43
% от суточной нормы				34,31%	23,5%	30,9%	29,1%	44,9%	32,0%	88,1%	39,5%	39,0%	19,0%	43,8%	42,2%	47,5%	39,9%	35,7%
Итого в день																		
			133,63	63,57	48,1	165,2	1347,7	1,15	0,95	65,06	0,44	11,33	600,34	1048,7	9,673	0,120	206,84	9,08
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				70,63%	52,3%	43,1%	49,5%	82,4%	59,5%	92,9%	49%	94,4%	50,0%	87,4%	69,1%	120,0%	68,9%	50%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Неделя: 1

№ рец.	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	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																		
71	Сгущенное молоко	20	5,40	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
268	Пудинг творожный	160	42,55	14,04	13,53	29,66	296,60	0,2	0,4	0,9	0,20	1,280	203,3	390,2	1,2	0,020	88,4	2,38
304	Чай с лимоном	200//4	2,48	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
377	Печенье	20	3,20	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
Итого за Завтрак мясной		400	53,63	15,30	13,8	67,3	454,5	0,30	0,43	66,28	0,29	1,63	248,88	425,85	1,427	0,023	109,5	3,67
% от суточной нормы				17,00%	15,0%	17,6%	16,7%	21,3%	27,1%	94,7%	32,0%	13,6%	20,7%	35,5%	10,2%	23,0%	36,5%	20,4%
*Итого за Завтрак (осенний период)																		
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	3,41	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 картофельный с макаронными изделиями	250/15	8,89	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250
232	Рыба, запеченная с овощами	90	31,28	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
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	13,22	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
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	3,60	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975
	Фрукты(мандарин)	110	17,25	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		865	80,00	35,06	31,8	95,2	806,8	0,71	0,59	16,75	1,17	5,78	220,46	358,58	3,30	0,054	110,36	5,46
% от суточной нормы				38,95%	34,5%	24,8%	29,7%	50,9%	36,8%	23,9%	130,5%	48,2%	18,4%	29,9%	23,6%	54,5%	36,8%	30,4%
Итого в день																		
суточная норма			133,63	50,36	45,6	162,4	1261,3	1,01	1,02	83	1,46	7	469,3	784,42	4,7	0,077	219,86	9,14
% от суточной нормы				55,96%	49,5%	42,4%	46,4%	72,1%	63,9%	118,6%	162%	62%	39,1%	65,4%	33,8%	77%	73,3%	50,8%

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Неделя: 1

№ рец.	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	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
268	Крокеты "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80	32,11	10,77	8,69	4,27	138,35	0,06	0,18	0,60	0,200	0,02	58,99	147,86	1,82	0,024	23,89	1,54
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,95	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
389	Кофейный напиток	200	13,17	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 пшеничный	40	2,40	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
Итого за Завтрак мясной		500	53,63	20,63	13,2	81,3	526,8	0,21	0,25	5,99	0,236	2,45	94,3	238,6	2,80	0,027	42,1	3,59
% от суточной нормы				22,93%	14,37%	21,24%	19,37%	15,05%	15,83%	8,55%	26,22%	20,41%	7,9%	19,89%	20,00%	27,13%	14,02%	19,9%
Обед (полноценный рацион питания)																		
56	Салат из свежей капусты с зеленью	60	4,51	0,90	3,1	5,6	53,90	0,100	0,100	12,30	0,020	0,500	59,9	31,3	0,4228	0,003	16,3	0,70
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	250	12,16	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80	36,62	14,83	20,69	3,81	260,77	0,18	0,21	0,43	0,04	0,06	48,5	177,9	2,28	0,040	24,5	1,93
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,31	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4,00	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975
	Конфеты шоколадные вафельные	15	6,05	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		835	80,00	29,73	35,5	107	865,8	0,6	0,5	54,9	0,13	6,62	195	555,4	5,268	0,046	207,6	9,48
% от суточной нормы				33,04%	38,64%	27,87%	31,83%	41,07%	29,38%	78,39%	14,56%	55,17%	16,3%	46,28%	37,63%	45,87%	69,19%	52,6%
Итого в день																		
		133,63		50,37	48,8	188,1	1392,7	0,79	0,72	60,9	0,37	9,07	289,8	794,0	8,07	0,073	249,62	13,06
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				55,97%	53,0%	49,1%	51,2%	56,1%	45,2%	86,9%	41%	76%	24,1%	66,2%	57,6%	73%	83,2%	73%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Неделя: 2

№ 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		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																		
15	Кондитерское изделие	50	13,26	11,60	17,00	0,05	199,60	0,02	0,15	0,35	0,115	0,25	440,00	250,00	2,00	0,100	17,50	0,65
173	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200	15,84	7,30	12,50	54,30	358,90	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30
376	Чай с сахаром	200	1,53	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
	Молоко "Авишка"	200	23,00	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
Итого за Завтрак молочный		650	53,63	19,10	29,6	69,4	619,8	0,16	0,34	12,70	0,15	1,60	592,85	456,84	2,01	0,100	79,70	2,82
% от суточной нормы				21,22%	32,1%	18,1%	22,8%	11,4%	21,3%	18,1%	16,9%	13,3%	49,4%	38,1%	14,3%	100,0%	26,6%	15,7%
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Кукуруза консервированная	100	7,00	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	11,76	2,21	3,31	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00
295	Котлета Школьная	80	27,79	12,19	4,6	8,1	123,0	0,072	0,06	0,19	0,001	0,059	11,2	75,2	0,94	0,032	13,0	0,38
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,31	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26
342	Лимонный напиток	200	4,00	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 пшеничный	50	2,35	2,53	0,267	16,400	78,133	0,033	0,017	0,733	0,000	1,167	6,667	21,667	0,013	0,002	0,000	0,367
	Фрукты	130	12,79	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		990	80,00	26,48	15,6	116,4	712,0	0,35	0,31	57,1	1,09	5,310867	147,4	382,1	4,05	0,05	187,5	7,95
% от суточной нормы				29,42%	16,9%	30,4%	26,2%	25,0%	19,1%	81,6%	121,1%	44,3%	12,3%	31,8%	28,9%	51,0%	62,5%	44,2%
Итого в день																		
			133,63	45,58	45,1	185,8	1331,8	0,51	0,65	69,8	1,24	6,91	740,3	839,0	6,06	0,151	267,18	10,77
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				50,65%	49,1%	48,5%	49,0%	36,4%	40,4%	99,7%	138%	57,5%	61,7%	69,9%	43,3%	151%	89,1%	60%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Неделя: 2

№ 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	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
71	Зеленый горошек	50	8,65	11,50	0,6	26,65	158,00	0,4	0,1	0	0,005	4,55	57,5	164,5	1,60	0,003	53,5	0,010
280	Тефтели "Детские" запеченные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	60	34,15	7,25	7,64	6,86	125,15	0,053	0,09	0,47	0,015	0,015	21,32	83,48	1,09	0,060	11,38	1,07
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,95	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
377	Чай с лимоном	200/4	2,48	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 пшеничный	40	2,40	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
Итого за Завтрак мясной		530	53,63	27,88	12,62	105,59	647,48	0,59	0,25	3,96	0,06	7,06	108,1	330,54	3,65	0,07	80,28	3,27
% от суточной нормы			30,98%	13,7%	27,6%	23,8%	41,9%	15,6%	5,7%	6,2%	58,8%	9,0%	27,5%	26,1%	65,7%	26,8%	18,2%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Салат овощной	60	3,96	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	Суп картофельный с крупами (пшено)	250	5,59	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,059	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925
259	Жаркое по-домашнему	200	44,63	14,27	15,01	25,51	294,21	0,22	0,20	31,30	0,082	0,49	42,20	218,2	4,2	0,002	55,87	3,32
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4,00	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975
Фрукты		150	19,47	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	80,00	22,74	20,7	101,6	683,3	0,5	0,4	144,2	0,2	4,9	170,2	407,0	6,4	0,0	114,3	6,8
% от суточной нормы			25,27%	22,5%	26,5%	25,1%	36,3%	26,6%	206,0%	24,4%	40,5%	14,2%	33,9%	45,4%	7,2%	38,1%	37,7%	
Итого в день																		
суточная норма		910	80,00	22,74	20,7	101,6	683,3	0,5	0,4	144,2	0,2	4,9	170,2	407,0	6,4	0,0	114,3	6,8
% от суточной нормы			56,24%	36,2%	54,1%	48,9%	78,2%	42,1%	211,7%	31%	99,4%	23,2%	61,5%	71,4%	73%	64,9%	56%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Неделя: 2

№ 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																		
	Молоко сгущенное порционно	20	5,40	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
222	Пудинг творожный	160	43,07	14,04	13,53	29,66	296,60	0,2	0,4	0,9	0,20	1,280	203,3	390,2	1,2	0,020	88,4	2,38
377	Чай с лимоном	200//4	2,48	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	Вафли	10	2,68	0,51	0,053	3,280	15,627	0,007	0,003	0,147	0,000	0,233	1,333	4,333	0,003	0,000	0,000	0,073
Итого за Завтрак молочный		390	53,63	16,31	13,65	59,56	426,29	0,26	0,48	4,13	0,21	1,61	274,05	448,13	1,42	0,02	100,40	3,37
% от суточной нормы			18,12%	14,8%	15,5%	15,7%	18,9%	29,8%	5,9%	23,3%	13,4%	22,8%	37,3%	10,1%	21,3%	33,5%	18,7%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10,72	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50
113	Суп картофельный с макаронными	250/15	8,89	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250
293	Птица (Бедро), порционная запеченая	90	25,81	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	Рис отварной с маслом сливочным	180	5,90	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0012	33,5	0,71
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4,00	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975
	Фрукты	200	22,33	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		1030	80,00	35,98	28,7	111,0	846,0	0,52	0,49	43,8	1,09	4,879	149,49	311,6	1,93	0,01	102,20	5,95
% от суточной нормы			39,98%	31,2%	29,0%	31,1%	36,9%	30,9%	62,6%	121,0%	40,7%	12,5%	26,0%	13,8%	5,5%	34,1%	33,1%	
Итого в день																		
		133,63	52,29	42,3	170,5	1272,3	0,78	0,97	48,0	1,30	6,49	423,5	759,7	3,35	0,027	202,60	9,32	
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			58,10%	46,0%	44,5%	46,8%	55,8%	60,7%	68,5%	144%	54,1%	35,3%	63,3%	23,9%	27%	67,5%	52%	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
																		4,00
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
	Блинчики с начинкой	120	21,60	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
	Сгущенное молоко	10	2,70	2,32	3,40	0,01	39,92	0,00	0,03	0,07	0,023	0,05	88,00	50,00	0,40	0,020	3,50	0,13
	Кондитерское изделие	15	4,80	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
	Молоко "Авишка"	200	23,00	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
377	Чай с сахаром	200/4	1,53	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
Итого за Завтрак мясной		545	53,63	7,38	7,8	58,6	334	0,14	0,10	74,57	0,09	0,91	248,65	272,18	1,65	0,025	57,54	3,98
% от суточной нормы				8,20%	8,4%	15,3%	12,3%	10,3%	6,0%	106,5%	10,1%	7,6%	20,7%	22,7%	11,8%	25,0%	19,2%	22,1%
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10,72	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50
102	Суп картофельный с горохом	250/15	5,60	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03
232	Биточки рыбные	75	20,37	16,66	8,74	2,24	154,24	0,17	0,14	0,8	0,02	0,09375	31,24	93,83	0,21	0,008	17,27	0,59
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	13,22	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
342	Лимонный напиток	200	4,00	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	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975
	Кондитерские изделия (зефир)	60	23,74	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		875	80,00	30,59	24,0	97,2	726,8	0,8	0,5	29,7	0,1	7,1	189,0	510,0	3,6	0,0	140,5	5,5
% от суточной нормы				33,99%	26,0%	25,4%	26,7%	57,2%	30,4%	42,4%	14,6%	58,8%	15,7%	42,5%	25,7%	35,9%	46,8%	30,4%
Итого в день																		
		133,63	37,97	31,7	155,8	1060,6	0,94	0,58	104,2	0,22	7,96	437,6	782,2	5,25	0,061	198,06	9,45	
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			42,19%	34,5%	40,7%	39,0%	67,5%	36,4%	149%	25%	66%	36,5%	65,2%	37,5%	61%	66,0%	53%	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 2

№ рецепт	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	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	11,20	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
	Каша манная молочная	200	15,50	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
	Йогурт	200	23,00	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
376	Чай с сахаром	200	1,53	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 пшеничный	40	2,40	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
Итого за Завтрак молочный		660	53,63	24,06	26	41	497,7	0,19	0,38	70,05	0,09	3,2	352,0	397,1	2,4	0,07	48,0	3,23
% от суточной нормы				26,73%	28,5%	10,8%	18,3%	13,7%	24,0%	100,1%	10,0%	26,8%	29,3%	33,1%	16,9%	73,3%	16,0%	18,0%
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат Весенний с растительным маслом	100	10,72	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	8,89	12,38	11,13	31,50	275,63	0,250	0,063	8,25	0,03	0	49,3	93,3	0	0	27,3	0,30
295	Котлеты "Куриные"	80	27,79	12,19	4,6	8,1	123,0	0,072	0,06	0,19	0,001	0,059	11,2	75,2	0,94	0,032	13,0	0,38
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,95	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
345	Компот из быстрозаморожен ных ягод	200	3,60	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975
	Фрукты(яблоко)	150	20,70	22,33	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		1010	80,00	35,27	23,8	123,9	851,0	0,6	0,28	31,6	0,1	7,2592	145,0	360,1	4,0	0,039	94,9	3,67
% от суточной нормы				39,19%	25,9%	32,3%	31,3%	45,0%	17,4%	45,2%	7,1%	60,5%	12,1%	30,0%	28,2%	39,4%	31,6%	20,4%
Итого в день																		
		133,63	59,32	50,1	165,2	1348,7	0,82	0,66	101,7	0,15	10,48	496,9	757,2	6,32	0,113	142,83	6,90	
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			65,92%	54,4%	43,1%	49,6%	58,7%	41,4%	145,2%	17%	87,3%	41,4%	63,1%	45,1%	113%	47,6%	38%	