# Рацион: Образовательные учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Понедельник **Сезон: осеннее-весенний**

Утверждаю: Директор Т.Н.Барашкова

«01» сентября 2023г

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период (сезоннос

# Неделя: 1

**Возраст:**

7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (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 |
| **Завтрак молочный** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100-120 | 0,6 | 0,6 | 15 | 64,05 | 0,06 | 0,03 | 15 | 0,03 | 0,3 | 24 | 16,5 | 0 | 0,003 | 13,5 | 3,3 |
| 54-1з | Сыр твердо-мягкий порционно с  м.д.ж.45% | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,0 | 35,8 | 0,00 | 0,03 | 0 | 26 | 0,05 | 88,00 | 50,00 | 0,40 | 0 | 3 | 0,10 |
| 173 | Каша геркулесовая молочная с маслом  сливочным | 200 | 7,23 | 9,81 | 28,8 | 225,2 | 0,22 | 0,20 | 1,30 | 0,08 | 0 | 142,58 | 222,38 | 0 | 0,001 | 65,69 | 1,53 |
| 54-21гн | Какао с молоком йодированными | 200 | 3,50 | 3,70 | 25,50 | 142,93 | 0,06 | 0,01 | 1,60 | 0,040 | 0,40 | 102,60 | 178,4 | 1,00 | 0,013 | 24,80 | 1,00 |
| 5,31 | Батон пшеничный йодированный | 25 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0,0 | 0 | 0,7 | 7,00 | 31,60 | 0,010 | 0,010 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого за Завтрак** | | | **15,0** | **17,8** | **76,2** | **510,6** | **0,38** | **0,29** | **17,97** | **0,17** | **1,45** | **364,18** | **498,88** | **1,41** | **0,047** | **116,89** | **6,71** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,37 | Салат из свежих овощей "Ассорти" | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,60 | 0,16 | 0,30 | 56,3 | 21,1 | 0,20 | 0,01 | 22,6 | 0,60 |
| *\*20,1 ОП \** | *Салат из свеклы с сыром и маслом растительным* | *60* | *2,7* | *4,7* | *4,3* | *69,3* | *0,01* | *0,046* | *5,70* | *0,02* | *0,10* | *97,0* | *65,7* | *0,43* | *0,01* | *13,8* | *0,84* |
| 102-у | Суп картофельный с горохом с  мясными изделиями | 200/10 | 4,8 | 3,1 | 16,9 | 110,6 | 0,21 | 0,07 | 7,00 | 0,001 | 0,200 | 42,10 | 142,5 | 0,90 | 0,01 | 38,60 | 0,80 |
| 441.01 | Гуляш из говядины | 50/50 | 10,77 | 8,69 | 4,27 | 65,8 | 0,06 | 0,18 | 0,60 | 0,20 | 0,016 | 58,99 | 147,86 | 1,82 | 0,024 | 23,89 | 1,54 |
| 302-у | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 6,57 | 4,19 | 32,32 | 185,19 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0,03 | 2,55 | 18,12 | 157,03 | 0,89 | 0,0013 | 104,45 | 3,55 |
| 343-у | Компот из быстрозамороженных ягод  (компотная смесь) | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 |  |  | 2,5 | 0,02 | 0,2 | 4,00 | 3,30 | 0,080 | 0 | 1,70 | 0,15 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,000 | 1,200 | 7,00 | 31,6 | 0,60 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,00 | 13,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,22 |
| ***Итого за Обед (осенний период)*** | | | ***27,8*** | ***21,1*** | ***95,2*** | ***658,0*** | ***0,4*** | ***0,4*** | ***16,2*** | ***0,3*** | ***5,0*** | ***231,2*** | ***560,9*** | ***4,7*** | ***0,1*** | ***191,8*** | ***7,9*** |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | | **25,7** | **19,5** | **93,1** | **627,3** | **0,4** | **0,4** | **24,1** | **0,4** | **5,2** | **190,5** | **516,4** | **4,5** | **0,1** | **200,6** | **7,6** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9,00 | Ватрушка "Венгерская" с яблоком | 100 | 4,13 | 13,15 | 31,92 | 254,6 | 0,06 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,05 | 12,19 | 37,24 | 0,00 | 0,010 | 6,37 | 0,50 |
| 484 | Кисломолочный напиток / Ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 99,70 | 0,040 | 0,260 | 0,60 | 0,04 | 0,001 | 248,00 | 184,00 | 0,4 | 0,001 | 28,00 | 0,20 |
| **Итого за Полдник** | | | **9,9** | **18,2** | **40,3** | **354,3** | **0,10** | **0,30** | **0,60** | **0,05** | **0,05** | **260,19** | **221,24** | **0,400** | **0,011** | **34,37** | **0,70** |
| **Итого в день** | | | **52,7** | **57,0** | **211,7** | **1522,9** | **0,88** | **0,95** | **34,81** | **0,49** | **6,47** | **855,60** | **1281,1** | **6,542** | **0,127** | **343,09** | **15,29** |
| **суточная норма** | | | 77,0 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 10 | 1100 | 1650 | 10 | 0,1 | 250 | 12,00 |
| **% от суточной нормы** | | | **68,4%** | **72,1%** | **63,2%** | **64,8%** | **73,3%** | **67,6%** | **58,0%** | **71%** | **64,7%** | **77,8%** | **77,6%** | **65,4%** | **127,3%** | **137,2%** | **127%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (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 |
| **Завтрак мясной** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340,12 | Холодная закуска: Овощи порционно /  Огурец | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,04 | 0,009 | 0,01 | 3 | 0,003 | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 0,064 | 0,001 | 4,20 | 0,18 |
| *\*306 О П\** | *Овощи натуральные / Зелёный*  *горошек,кукуруза* | *30* | *1,08* | *0,01* | *0,84* | *23,28* | *0,005* | *0,02* | *3* | *0,004* | *0,03* | *6,37* | *27,70* | *0,064* | *0,001* | *6,21* | *0,17* |
| 441.02 | Бифштекс рубленый | 100 | 14,83 | 20,69 | 3,81 | 261,5 | 0,18 | 0,21 | 0,43 | 0,04 | 0,060 | 48,45 | 177,91 | 2,28 | 0,040 | 24,45 | 1,93 |
| 504-у | Рис отварной с маслом сливочным | 150 | 3,54 | 4.3 | 35,76 | 195.8 | 0,03 | 0,03 | 0 | 16,2 | 0 | 5 | 71 | 0 | 0,74 | 23 | 0,5 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 3,87 | 2,86 | 11,19 | 86 | 0,03 | 0.13 | 1 | 13,29 | 0 | 149 | 106 | 0 | 9 | 30 | 1,1 |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,88 | 0,00 | 0,7 | 8,0 | 26,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,44 |
| **Итого за Завтрак** | | | **21,8** | **25,0** | **83,1** | **625,5** | **0,3** | **0,3** | **4,3** | **0,1** | **0,8** | **78,7** | **295,9** | **2,4** | **0,0** | **56,5** | **3,2** |
| ***Итого за Завтрак(осенний период)*** | | | ***26.6*** | ***28,21*** | ***72.03*** | ***656.42*** | ***0,294*** | ***0,41*** | ***8,31*** | ***0,1*** | ***0,8*** | ***78,2*** | ***311,0*** | ***2,4*** | ***0,0*** | ***58,6*** | ***3,2*** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53.15 | Салат из белокочанной капусты с  огурцом "Зайчик" | 60 | 0,77 | 2,04 | 2,26 | 30,97 | 0,02 | 0,02 | 19,95 | 0,01 | 78,66 | 25,65 | 13,62 | 0,17 | 0,030 | 9,00 | 0,28 |
| 514.19 | Суп картофельныйс фрикадельками | 40/200 | 16,44 | 9,5 | 0,6 | 159,88 | 0,056 | 0,16 | 0,4 | 0,02 | 0,059 | 18,48 | 166,08 | 1,52 | 0,03 | 25,76 | 1,25 |
| СРБ 229 | Рыба, запеченная с овощами и томатом | 80/20 | 16,16 | 9,66 | 1,66 | 157,78 | 0,16 | 0,14 | 2,10 | 0,03 | 0,3 | 68,89 | 33,41 | 0,8 | 0,0 | 23,17 | 0,73 |
| 54,11г | Картофельное пюре с маслом  сливочным | 150 | 3,07 | 5,31 | 19,82 | 1139,4 | 0,12 | 0,11 | 10 | 23.8 | 1,5 | 39 | 85 | 0,299 | 28.46 | 28 | 1 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов С-  витаминизированный | 200 | 0,38 | 1 | 25.12 | 102 | 0,6 | 0.38 | 40 | 33.6 |  | 40 | 3 | 0 | 0 | 2,0 | 0,1 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,000 | 1,200 | 7,00 | 31,6 | 0,60 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,00 | 13,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,22 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | | **39,7** | **28,7** | **67,8** | **678,6** | **0,46** | **0,48** | **49,20** | **0,16** | **82,42** | **189,16** | **363,16** | **3,40** | **0,128** | **103,39** | **5,11** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45,00 | Слойка с джемом | 80 | 4,18 | 11,16 | 45,29 | 287,00 | 0,07 | 0,04 | 0,6 | 0,01 | 0 | 14,3 | 40,57 | 0 | 0 | 8,51 | 0,58 |
| 407 | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 81,6 | 0,02 | 0,1 | 5 | 0 | 0 | 14 | 29 | 0,3 | 0,010 | 12 | 1,20 |
| **Итого за Полдник** | | | **5,2** | **11,4** | **65,5** | **368,5** | **0,09** | **0,14** | **5** | **0,01** | **0** | **28,3** | **69,27** | **0,3** | **0,010** | **20,61** | **1,78** |
| **Итого в день** | | | **66,7** | **65,0** | **216,4** | **1672,6** | **0,81** | **0,87** | **59** | **0,25** | **83** | **296,1** | **728,32** | **6,0** | **0,183** | **180,54** | **10,09** |
| **суточная норма** | | | 77,0 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 10 | 1100 | 1650 | 10 | 0,1 | 250 | 12,00 |
| **% от суточной нормы** | | | **86,6%** | **82,3%** | **64,6%** | **71,2%** | **67,1%** | **61,9%** | **98,2%** | **36%** | **832%** | **26,9%** | **44,1%** | **60,5%** | **183%** | **72,2%** | **84,1%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (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 |
| **Завтрак молочный** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100-120 | 0,6 | 0,6 | 15,0 | 64,1 | 0,06 | 0,03 | 15,00 | 0,03 | 0,3 | 24,00 | 16,50 | 0,000 | 0,00 | 13,50 | 3,30 |
| 0,11 | Джем фруктовый с кусочками фруктов | 20 | 0,1 | 0 | 14,3 | 54,1 | 0,01 | 0,01 | 2,5 | 0,08 | 0,09 | 3,6 | 2,9 | 0,01 | 0,001 | 0,9 | 0,12 |
| 223,28 | Пудинг творожно-пшенный с сахарной  пудрой | 170 | 14,92 | 14,38 | 31,51 | 307,3 | 0,3 | 0,4 | 0,9 | 0,21 | 1,36 | 216,0 | 414,6 | 1,2 | 0,020 | 93,9 | 2,53 |
| 213 | Чай | 200 | 6,0 | 5,6 | 24,0 | 164,0 | 0,11 | 0,22 | 2,56 | 0 | 0 | 134,4 | 209 | 1,11 | 0,011 | 20,9 | 0,22 |
| 5,31 | Батон пшеничный йодированный | 25 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0,0 | 0 | 0,7 | 7,00 | 31,60 | 0,010 | 0,010 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого за Завтрак** | | | **22,9** | **20,8** | **92** | **622,5** | **0,48** | **0,69** | **20,99** | **0,32** | **2,45** | **384,98** | **674,44** | **2,33** | **0,045** | **138,57** | **6,96** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,26 | Салат из свежих помидор и огурцов с  луком с растительным маслом | 60 | 0,30 | 2,00 | 1,60 | 25,20 | 0,06 | 0,04 | 12,40 | 0,00 | 1,50 | 28,20 | 32,30 | 0,30 | 0,00 | 18,60 | 0,50 |
| *451* | *Салат "Витаминный"(капуста*  *консервированная,зел.горошек)* | *60* | *0,94* | *7,22* | *5,27* | *57,42* | *0,03* | *0,03* | *12,40* | *0,00* | *1,50* | *19,17* | *20,31* | *0,30* | *0,00* | *9,98* | *0,34* |
| 82 -у | Борщ со свежей капустой и картофелем с отварным мясом | 200/10 | 1,89 | 2,43 | 9,34 | 64,46 | 0,05 | 0,05 | 16,3 | 0,59 | 0,20 | 38,57 | 45,64 | 0,58 | 0,009 | 19,78 | 1,03 |
| 291,33 | Плов с птицей | 230 | 23,72 | 30,80 | 52,16 | 567,69 | 0,78 | 0,76 | 4,12 | 0,46 | 0 | 42,45 | 289,09 | 0 | 0 | 61,71 | 2,66 |
| 407 | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 81,6 | 0,08 | 0,08 | 4 | 0 | 0 | 31,1 | 18,0 | 0 | 0 | 8,0 | 0,72 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,000 | 1,200 | 7,00 | 31,6 | 0,60 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,00 | 13,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,22 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | | **29,8** | **35,8** | **100,0** | **816,4** | **1,0** | **1,0** | **37,3** | **1,1** | **3,6** | **151,3** | **429,6** | **1,5** | **0,0** | **117,5** | **5,9** |
| ***Итого за Обед (осенний период)*** | | | ***30,4*** | ***41,0*** | ***103,7*** | ***848,6*** | ***1,0*** | ***0,9*** | ***37,3*** | ***1,1*** | ***3,6*** | ***142,3*** | ***417,6*** | ***1,5*** | ***0,0*** | ***108,9*** | ***5,7*** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8,1 | Слойка с яблоком | 80 | 3,64 | 11,31 | 29,62 | 227,43 | 0,06 | 0,04 | 0,8 | 0,01 |  | 10,66 | 32,75 | 1 |  | 5,62 | 0,45 |
| 409,01 | Напиток из яблок и лимона | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 107 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,01 | 0,4 | 6,88 | 4,40 | 0,08 | 0,010 | 3,6 | 0,95 |
| **Итого за Полдник** | | | **3,8** | **11,5** | **57,5** | **334,0** | **0,07** | **0,05** | **7,4** | **0,02** | **0,4** | **17,5** | **37,2** | **1,1** | **0,010** | **9,2** | **1,40** |
| **Итого в день** | | | **56,5** | **68,1** | **249,1** | **1772,9** | **1,59** | **1,70** | **66** | **1,39** | **6** | **553,8** | **1141,2** | **4,9** | **0,089** | **265,28** | **14,26** |
| **суточная норма** | | | 77,0 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 10 | 1100 | 1650 | 10 | 0,1 | 250 | 12,00 |
| **% от суточной нормы** | | | **73,4%** | **86,2%** | **74,4%** | **75,4%** | **132,2%** | **121,4%** | **109,5%** | **199%** | **64,5%** | **50,3%** | **69,2%** | **49,0%** | **89%** | **106,1%** | **119%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (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 |
| **Завтрак мясной** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 529 | Холодная закуска: Овощи порционно /  Помидор | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,32 | 6,8 | 0,02 | 0,024 | 7,3 | 0,27 | 1,41 | 18,3 | 22,8 | 0,21 | 0,004 | 7,7 | 0,30 |
| *\*340,12 О П \** | *Холодная закуска: Яйцо отварное /*  *Салат из моркови с растит.маслом* | *20//40* | *3,06* | *3,52* | *8,83* | *77,0* | *0,03* | *0,120* | *2,8* | *2,87* | *0,39* | *33,1* | *49,8* | *0,18* | *0,000* | *16,2* | *0,76* |
| 441.03 | Тефтели под овощным соусом (2 вариант) | 80/20 | 11,7 | 14,1 | 15 | 229,7 | 0,16 | 0,13 | 0,3 | 0,009 | 0,01 | 12,65 | 138,55 | 1,99 | 0,030 | 20,29 | 1,73 |
| 54-1г | Макаронные изделия с маслом  сливочным | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 190,4 | 0,09 | 0,03 | 0 | 0,030 | 1,25 | 13,28 | 46,21 | 0,78 | 0,002 | 8,47 | 0,86 |
| 375,01 | Чай с лимоном | 200//4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 58,7 |  | 0,01 | 2,9 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,017 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,88 | 0,00 | 0,7 | 8,0 | 26,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,44 |
| **Итого за Завтрак** | | | **21,1** | **18,0** | **87,6** | **574,3** | **0,3** | **0,2** | **11,4** | **0,3** | **3,4** | **60,3** | **243,3** | **3,0** | **0,0** | **41,7** | **4,2** |
| ***Итого за Завтрак(осенний период)*** | | | ***23,8*** | ***21,4*** | ***95,1*** | ***644,6*** | ***0,3*** | ***0,3*** | ***6,9*** | ***2,9*** | ***2,4*** | ***75,1*** | ***270,3*** | ***3,0*** | ***0,0*** | ***50,2*** | ***4,7*** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с маслом  растительным | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,13 | 50,13 | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 0,01 | 0,10 | 26,61 | 25,64 | 0,43 | 0,010 | 12,9 | 0,84 |
| 54-зс | Рассольник "Домашний" со сметаной  на м/к бульоне | 200/10 | 1,7 | 6,0 | 12,8 | 108,4 | 0,1 | 0,0 | 5,8 | 0,45 | 1 | 30,0 | 61,2 | 0 | 0 | 19,2 | 0,79 |
| 441.04 | Котлеты "Московские" | 100 | 9,4 | 22,6 | 77,3 | 269,6 | 0,07 | 0,23 | 0,75 | 0,200 | 0,02 | 73,74 | 184,82 | 2,28 | 0,030 | 29,86 | 1,93 |
| 250,01 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 150 | 16,30 | 2,51 | 36,00 | 222,78 | 0,64 | 0,13 | 0,00 | 0,0 | 0,01 | 66,31 | 161,0 | 3,500 | 0,017 | 62,53 | 4,98 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов С-  витаминизированный | 200 | 0,66 | 0 0,09 | 32 | 132,8 |  |  | 0,2 |  |  | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| 66 037,03 | Кондитерские изделия (печенье) | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,8 | 78,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,2 | 8,2 | 17,4 | 0 | 0 | 3,0 | 0,20 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,000 | 1,200 | 7,00 | 31,6 | 0,60 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,00 | 13,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,22 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | | **37,1** | **25,0** | **114** | **899,8** | **0,9** | **0,5** | **12,8** | **0,69** | **3,23** | **238** | **502,4** | **7,132** | **0,083** | **139,9** | **10,40** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 456,08 | Пирожок с мясом и рисом | 75 | 11 | 9,5 | 31,5 | 247,6 | 0,1 | 0,3 | 0,6 | 0,04 | 0,8 | 18,6 | 113,8 | 1,6 | 0,00 | 17,4 | 0,60 |
| 420,05 | Напиток из яблок витаминизированный | 200 | 0,22 |  | 19,43 | 74 |  |  | 0,2 |  | 0,2 | 22,5 | 7,7 | 0,1 | 0,001 | 3 | 0,65 |
| **Итого за Полдник** | | | **11,2** | **9,5** | **50,9** | **321,4** | **0,10** | **0,30** | **0,8** | **0,04** | **1,0** | **41,1** | **121,5** | **1,7** | **0,00** | **20,4** | **1,25** |
| **Итого в день** | | | **69,4** | **52,5** | **252,7** | **1697,4** | **1,27** | **0,97** | **25,0** | **1,03** | **7,66** | **339,9** | **867,2** | **11,85** | **0,125** | **201,92** | **15,85** |
| **суточная норма** | | | 77,0 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 10 | 1100 | 1650 | 10 | 0,1 | 250 | 12,00 |
| **% от суточной нормы** | | | **90,1%** | **66,4%** | **75,4%** | **72,2%** | **106,0%** | **69,1%** | **41,7%** | **148%** | **77%** | **30,9%** | **52,6%** | **118,5%** | **125%** | **80,8%** | **1,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (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 |
| **Завтрак молочный** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 244.01 | Зеленый горошек овощной | 20 | 4,60 | 0,24 | 10,66 | 60,5 | 0,16 | 0,04 | 0 | 0,002 | 1,82 | 23,0 | 65,8 | 0,64 | 1,02 | 21,40 | 0,004 |
| 54-1з | Сыр твердо-мягкий порционно с  м.д.ж.45% | 10 | 2,32 | 3,4 | 0,0 | 45,30 | 0,004 | 0,03 | 0,07 | 0,02 | 0,05 | 88,0 | 50,0 | 0,4 | 0 | 3,50 | 0,10 |
| 54-1о | Омлет натуральный с маслом  сливочным | 200 | 16,29 | 18,99 | 5,04 | 255,0 | 0,12 | 0,27 | 0,32 | 0,04 | 1,94 | 131,38 | 248,50 | 1,35 | 0,03 | 21,55 | 1,51 |
| 54-21гн | Какао с молоком йодированным | 200 | 3,5 | 3,70 | 25,50 | 143 | 0 | 0,01 | 1,60 | 0,0400 | 0,4 | 102,60 | 178,40 | 1,000 | 0 | 24,8 | 1,00 |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,7 | 8,00 | 26,00 | 0,008 | 0,003 | 0,00 | 0,44 |
| **Итого за Завтрак** | | | **29,8** | **26,7** | **60,9** | **592,6** | **0,4** | **0,4** | **2,9** | **0,1** | **4,91** | **353,0** | **569** | **3,40** | **1,086** | **71,3** | **3,05** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,26 | Салат Ассорти | 60 | 0,39 | 0,18 | 5,37 | 25,2 | 0,02 | 0,02 | 22,95 | 0,02 | 0,6 | 15,0 | 10,20 | 0,13 | 0,001 | 6,60 | 0,75 |
| 108 | Суп картофельный с клецками на м/к  бульоне (собственное производство) | 200 | 9,90 | 8,90 | 25,20 | 214,20 | 0,20 | 0,05 | 6,60 | 0,02 | 0 | 39,45 | 74,65 | 0,000 | 0,000 | 21,82 | 0,30 |
| 441.03 | Тефтели под овощным соусом | 80/20 | 10,4 | 11,0 | 10,6 | 180,7 | 0,168 | 0,104 | 0,3 | 0,0072 | 0,008 | 11,7 | 131,8 | 1,7 | 0,024 | 36,3 | 2,04 |
| 302-у | Каша **гр**ечневая | 150 | 6.67 | 4,19 | 32,32 | 185,19 | 0,07 | 0,07 | 5,9 | 0,01 | 1 | 25,9 | 39,9 | 0,2 | 0,003 | 11,3 | 0,40 |
| 409,02 | Напиток фруктовый | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,4 | 58,9 | 0,01 | 0,02 | 2,6 | 0,018 | 0,04 | 43,0 | 6,8 | 0,1 | 0,001 | 4,30 | 1,60 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,000 | 1,200 | 7,00 | 31,6 | 0,60 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,00 | 13,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,22 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | | **27,0** | **28,4** | **93,2** | **792,69** | **0,6** | **0,3** | **41,7** | **0,1** | **4,0** | **159,1** | **327,9** | **2,8** | **0,1** | **95,4** | **6,3** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 679,17 | Сырники из творога с подливом из сгущенного молока | 100//20 | 18,6 | 15,4 | 29,40 | 323,25 | 0,07 | 0,36 | 0,56 | 0,06 | 1,80 | 241,20 | 268,93 | 2,20 | 0,01 | 31,44 | 0,65 |
| 519,01 | Компот из быстрозамороженных ягод  (компотная смесь) | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 |  |  | 2,50 | 0,0 | 0,20 | 4,00 | 3,30 | 0,08 | 0,001 | 1,70 | 0,15 |
| **Итого за Полдник** | | | **18,7** | **15,4** | **50,1** | **401,4** | **0,07** | **0,36** | **3,06** | **0,06** | **2,000** | **245,20** | **272,23** | **2,28** | **0,01** | **33,14** | **0,80** |
| **Итого в день** | | | **75,4** | **70,5** | **204,3** | **1707,4** | **1,01** | **1,04** | **47,6** | **0,25** | **10,96** | **757,3** | **1168,8** | **8,48** | **1,151** | **199,79** | **10,14** |
| **суточная норма** | | | 77,0 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 10 | 1100 | 1650 | 10 | 0,1 | 250 | 12,00 |
| **% от суточной нормы** | | | **97,9%** | **89,2%** | **61,0%** | **72,7%** | **84,1%** | **74,3%** | **79,4%** | **35%** | **109,6%** | **68,8%** | **70,8%** | **84,8%** | **1151%** | **79,9%** | **85%** |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7) Рацион: Образовательные учреждения

понедельник **Сезон:**

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

осенне-весенний

**Неделя:** 2 **Возраст:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (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 |
| **Завтрак молочный** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 458 | Фрукт порционно / Апельсин 1 шт | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 53,7 | 0,060 | 0,05 | 90,00 | 0,012 | 0,3 | 51,00 | 34,50 | 0,300 | 0,003 | 22,50 | 0,45 |
| 54-1з | Сыр твердо-мягкий порционно с  м.д.ж.45% | 10 | 2,3 | 2,95 | 0,0 | 45,3 | 0,00 | 0,03 | 0,07 | 0,02 | 0,05 | 88,00 | 50,00 | 0,400 | 0,02 | 3,50 | 0,10 |
| 345,01 | Каша гречневая молочная с маслом  сливочным | 200 | 7,3 | 12,5 | 54,3 | 345,3 | 0,14 | 0,18 | 3,35 | 0,04 | 1,3 | 147,60 | 198,60 | 0,000 | 0,00 | 57,80 | 1,30 |
| 303,16 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,8 | 3,2 | 24,7 | 132,5 | 0,0 | 0,2 | 1,3 | 0,030 | 0,06 | 120,4 | 90,0 | 1 | 0,0 | 14,0 | 0,12 |
| 5,31 | Батон пшеничный йодированный | 25 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,09 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,000 | 0,7 | 7,00 | 31,6 | 0,01 | 0,010 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого за Завтрак** | | | **15,1** | **19,2** | **98,0** | **609,9** | **0,28** | **0,43** | **94,72** | **0,10** | **2,41** | **414,00** | **404,70** | **1,81** | **0,043** | **107,20** | **2,75** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,29 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,7 | 2,2 | 44,0 | 0,06 | 0,04 | 22,4 | 0,1 | 0,5 | 22,1 | 28,6 | 0,30 | 0,002 | 14,9 | 0,90 |
| *\*38,26 О П\** | *Салат "Витаминный"*  *(консервированная капуста с клюквой)* | *60* | *0,6* | *3,7* | *3,8* | *49,8* | *0,01* | *0,04* | *13,6* | *0,1* | *0,5* | *21,8* | *15,6* | *0,30* | *0,002* | *10,1* | *0,70* |
| 66236,00 | Борщ "Сибирский" с фасолью | 200 | 1,77 | 2,65 | 12,74 | 78,71 | 0,05 | 0,05 | 19,00 | 0,74 | 0,1 | 43,11 | 48,75 | 1,3 | 0,003 | 22,44 | 0,80 |
| 441,06 | Котлеты куриные | 90 | 18,9 | 19,8 | 1,46 | 259,31 | 0,192 | 0,032 | 0,8 | 0 | 1,28 | 213,8 | 508,8 | 0 | 0,02 | 57,0 | 0,96 |
| 54-1г | Макароны отварные с маслом. | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 190,31 | 0,09 | 0,03 | 0 | 0,033 | 1,25 | 13,3 | 46,21 | 0,01 | 0,002 | 8,47 | 0,86 |
| 407,00 | Сок натуральный | 200 | 0,50 | 0,10 | 33,10 | 127 | 0,02 | 0,02 | 2,0 | 0 | 0,1 | 7,00 | 7,00 | 0,150 | 0 | 4,00 | 1,40 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,000 | 1,2 | 7,0 | 31,6 | 0,60 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,7 | 4,0 | 13,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,22 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | | **28,2** | **27,9** | **102,5** | **826,63** | **0,5** | **0,2** | **44,6** | **0,9** | **5,1** | **310,3** | **684,0** | **2,4** | **0,1** | **116,2** | **5,9** |
| ***Итого за Обед (осенний период)*** | | | ***28,2*** | ***27,9*** | ***104,1*** | ***753,8*** | ***0,4*** | ***0,2*** | ***35,8*** | ***0,9*** | ***5,1*** | ***310,0*** | ***671,0*** | ***2,4*** | ***0,1*** | ***111,4*** | ***5,7*** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45,00 | Слойка с джемом | 80 | 4,18 | 11,16 | 45,29 | 287,00 | 0,07 | 0,04 | 0,6 | 0,01 | 0 | 14,3 | 40,57 | 0 | 0 | 8,51 | 0,58 |
| 519,01 | Компот из быстрозамороженных ягод  (компотная смесь) | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 |  |  | 2,5 | 0,02 | 0,2 | 4,0 | 3,3 | 0,1 | 0,001 | 1,7 | 0,15 |
| **Итого за Полдник** | | | **4,2** | **11,2** | **66,0** | **365,2** | **0,07** | **0,04** | **3,1** | **0,0** | **0,20** | **18,3** | **43,9** | **0,08** | **0,001** | **10,2** | **0,73** |
| **Итого в день** | | | **47,5** | **58,2** | **266,5** | **1723,0** | **0,83** | **0,66** | **142,5** | **1,01** | **7,74** | **742,6** | **1132,5** | **4,26** | **0,110** | **233,58** | **9,40** |
| **суточная норма** | | | 77,0 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 10 | 1100 | 1650 | 10 | 0,1 | 250 | 12,00 |
| **% от суточной нормы** | | | **61,7%** | **73,7%** | **79,5%** | **73,3%** | **69,0%** | **47,3%** | **237,4%** | **144%** | **77,4%** | **67,5%** | **68,64%** | **42,6%** | **110%** | **93,4%** | **78%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (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 |
| **Завтрак мясной** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340,00 | Холодная закуска: Яйцо отварное /  Огурец | 20//20 | 2,60 | 1,52 | 0,62 | 26,54 | 0,02 | 0,10 | 2 | 0,05 | 0,27 | 13,62 | 31,82 | 0,043 | 0,001 | 5,06 | 0,60 |
| *\*340 О П\** | *Холодная закуска: Яйцо отварное /*  *Салат из моркови с растит.маслом* | *20//40* | *3,06* | *3,52* | *8,83* | *77,03* | *0,03* | *0,12* | *3* | *2,87* | *0,39* | *33,10* | *49,80* | *0,180* | *0,000* | *16,20* | *0,76* |
| 441.063 | Шницель натуральный рубленый | 100 | 27,8 | 24,23 | 4,57 | 308,43 | 0,18 | 0,21 | 0,43 | 0,040 | 0,01 | 48,45 | 177,91 | 2,28 | 0,040 | 24,45 | 1,93 |
| 345,24 | Каша "Дружба" с маслом сливочным | 150 | 3,5 | 5,0 | 25,2 | 152,8 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,037 | 0 | 127,4 | 183,5 | 0 | 0 | 55,1 | 0,30 |
| 23 | Чай витаминизированный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,88 | 0,0 | 0,7 | 8,0 | 26,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,44 |
| **Итого за Завтрак** | | | **24,12** | **27,53** | **64,30** | **634,14** | **0,38** | **0,43** | **15,66** | **0,13** | **1,03** | **202,72** | **427,47** | **2,34** | **0,04** | **89,01** | **4,14** |
| ***Итого за Завтрак(осенний период)*** | | | ***24,58*** | ***29,53*** | ***72,51*** | ***637,71*** | ***0,39*** | ***0,45*** | ***16,46*** | ***2,95*** | ***1,15*** | ***222,20*** | ***445,45*** | ***2,48*** | ***0,04*** | ***100,15*** | ***4,30*** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,09 | Салат овощной "Фасолька" | 60 | 1,67 | 2,35 | 9,75 | 64,39 | 0,05 | 0,10 | 10,70 | 0,05 | 0,30 | 69,36 | 47,50 | 0,26 | 0,00 | 21,30 | 0,80 |
| 87-у | Щи из свежей капусты с мясом  отварным | 200//10 | 1,97 | 5,18 | 8,97 | 88,14 | 0,02 | 0,02 | 9,20 | 0,04 | 0,08 | 36,74 | 24,20 | 1,16 | 0,00 | 12,40 | 0,40 |
| СРБ 257 | Плов с говядиной | 200 | 17,77 | 9,32 | 3.8 | 437,4 | 0,18 | 0,15 | 0,8 | 0,03 | 0,1 | 33,3 | 10,1 | 0,2 | 0,009 | 18,42 | 0,63 |
| 66112 | Кондитерское изделие /Мармелад | 18 | 1,4 | 1,81 | 11,0 | 63,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,4 | 0,08 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов С-  витаминизированный | 200 | 0,22 |  | 24,42 | 92,46 |  |  | 0,2 |  |  | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 1,2 | 7,0 | 31,6 | 0,60 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,7 | 4,0 | 13,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,22 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | | **29,1** | **26,1** | **95,5** | **983.0** | **0,47** | **0,43** | **47,5** | **0,22** | **3,88** | **216,6** | **232,0** | **2,5** | **0,042** | **98,0** | **4,76** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 738,36 | Пирожки с зеленым луком и яйцом | 100 | 10,3 | 7,6 | 30,1 | 222,5 | 0,1 | 0,20 | 10 | 0,2 | 1 | 54,7 | 113,9 | 1 | 0 | 19,5 | 0,60 |
| 407 | Сок натуральный | 200 | 0,5 | 0,1 | 33,1 | 127 | 0,02 | 0,02 | 2 | 0 | 0,1 | 7 | 7 | 0,15 | 0,02 | 4 | 1,40 |
| **Итого за Полдник** | | | **10,8** | **7,7** | **63,2** | **349,5** | **0,12** | **0,22** | **12** | **0,2** | **1,1** | **61,7** | **120,9** | **1,2** | **0,02** | **23,5** | **2,00** |
| **Итого в день** | | | **64,0** | **61,4** | **223,0** | **1646,2** | **0,97** | **1,08** | **75,2** | **0,56** | **6,01** | **481,0** | **780,4** | **6,04** | **0,106** | **210,49** | **10,90** |
| **суточная норма** | | | 77,0 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 10 | 1100 | 1650 | 10 | 0,1 | 250 | 12,00 |
| **% от суточной нормы** | | | **83,2%** | **77,7%** | **66,6%** | **70,1%** | **80,8%** | **77,1%** | **125,3%** | **80%** | **60,1%** | **43,7%** | **47,3%** | **60,4%** | **106%** | **84,2%** | **91%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (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 |
| **Завтрак молочный** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 458 | Фрукт порционно / Апельсин 1 шт | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 35,8 | 0,040 | 0,030 | 60 | 0,01 | 0,2 | 34,0 | 23,0 | 0,20 | 0,002 | 15,00 | 0,30 |
| 1 | Молоко сгущенное порционно | 30 | 1,5 | 0,06 | 11,4 | 49 | 0,01 | 0,08 | 0,2 | 0,01 | 0,04 | 61,4 | 43,8 | 0,2 | 0,001 | 6,8 | 0,04 |
| 222 | Запеканка творожно-рисовая с маслом  сливочным | 170 | 15,23 | 17,5 | 36,7 | 355,90 | 0,09 | 0,3 | 0,48 | 0,22 | 1,8 | 143,7 | 290,6 | 2,2 | 0,008 | 48,51 | 1,31 |
| 23 | Чай с сахаром | 200 | 1,0 | 0,2 | 20 | 82 | 0,08 | 0,08 | 4,0 | 0 | 0 | 31,1 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,72 |
| 5 | Батон пшеничный йодированный | 25 | 1 | 0,2 | 6,8 | 33,1 | 0,0 | 0,02 | 0 | 0 | 0,7 | 7,0 | 31,6 | 0,010 | 0,010 | 9,4 | 0,78 |
| **Итого за Завтрак** | | | **19,95** | **18,18** | **83,25** | **555,61** | **0,26** | **0,54** | **64,68** | **0,24** | **2,74** | **277,17** | **406,97** | **2,61** | **0,02** | **87,71** | **3,15** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,26 | Салат из св огурцов и помидор | 60 | 0,39 | 0,18 | 5,37 | 23,32 | 0,02 | 0,02 | 22,95 | 0,02 | 2,20 | 15,00 | 10,20 | 0,13 | 0,00 | 6,60 | 0,75 |
| 99.21 | Суп «Летний « с картофелем и отварной птицей | 200/20 | 4,98 | 7.69 | 9,46 | 124,6 | 0,2 | 0,18 | 8.39 | 0,12 | 2,00 | 22.3 | 71.48 | 0,2 | 0,014 | 18,71 | 0,88 |
| 288,20 | Птица, порционная запеченая | 100 | 4,1 | 12,08 | 0,9 | 193,8 | 0,08 | 0,17 | 0,02 | 0 | 0 | 17,3 | 1,42 | 0 | 0 | 15,18 | 1,65 |
| 304-у | Рис отварной | 150 | 16,30 | 2,51 | 36,00 | 222,78 | 0,64 | 0,13 | 0 | 0,025 | 0,010 | 66,31 | 161,03 | 3,5 | 0,017 | 62,53 | 4,98 |
| 375,01 | Чай с лимоном | 200//4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 58,7 |  | 0,01 | 2,9 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,017 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,000 | 1,2 | 7,0 | 31,6 | 0,60 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,7 | 4,0 | 13,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,22 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | | **28,87** | **22.92** | **83.63** | **700.7** | **1,0** | **0,54** | **34.7** | **0,165** | **6,17** | **139.96** | **298,51** | **4,455** | **0,054** | **117,72** | **8.5** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 432,13 | Эчпочмак (татарское национальное  блюдо) | 110 | 12,6 | 12,3 | 32,3 | 282,2 | 0,2 | 0,20 | 0,6 | 0,04 | 1,8 | 25,1 | 125,1 | 1,6 | 0,010 | 26,4 | 0,70 |
| 420,01 | Напиток из свежих фруктов | 200 | 0,1 |  | 15,7 | 59,3 | 0,018 | 0,012 | 8,0 | 0,02 | 0,2 | 10,8 | 1,7 | 0,1 | 0,001 | 5,8 | 1,60 |
| **Итого за Полдник** | | | **12,7** | **12,3** | **48** | **342** | **0,22** | **0,21** | **8,60** | **0,06** | **2,00** | **35,90** | **126,80** | **1,71** | **0,011** | **32,20** | **2,30** |
| **Итого в день** | | | **76,2** | **50,2** | **223,4** | **1595,0** | **1,46** | **1,29** | **103,8** | **1,16** | **9,21** | **465,4** | **836,7** | **8,68** | **0,074** | **233,36** | **15,69** |
| **суточная норма** | | | 77,0 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 10 | 1100 | 1650 | 10 | 0,1 | 250 | 12,00 |
| **% от суточной нормы** | | | **99,0%** | **63,6%** | **66,7%** | **67,9%** | **121,9%** | **91,9%** | **173,0%** | **166%** | **92,1%** | **42,3%** | **50,7%** | **86,8%** | **74%** | **93,3%** | **131%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (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 |
| **Завтрак мясной** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 529,00 | Холодная закуска: Овощи порционно /  Огурец | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,04 | 0,009 | 0,01 | 3 | 0,003 | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 0,064 | 0,001 | 4,20 | 0,18 |
| *\*54.47 О П\** | *Овощи натуральные: Фасоль красная*  *с раст.маслом* | *30* | *2,20* | *4,30* | *12,30* | *93,63* | *0,010* | *0,01* | *1* | *0,020* | *0,03* | *5,68* | *38,38* | *0,040* | *0,020* | *4,20* | *0,18* |
| 441.13 | Тефтели под овощным соусом (1  вариант) | 80/10 | 15,12 | 20,69 | 5,27 | 268,6 | 0,19 | 0,22 | 2,6 | 0,060 | 0,04 | 57,3 | 186,90 | 2,290 | 0,080 | 29,15 | 2,11 |
| 54-1с | Макаронные изделия с маслом  сливочным | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 190,4 | 0,09 | 0,03 | 0 | 0,030 | 1,25 | 13,28 | 46,21 | 0,78 | 0,002 | 8,47 | 0,86 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с сахаром | 200 |  |  | 19,96 | 75 |  |  |  |  | 0,00 | 0,40 |  | 0,0 |  |  | 0,06 |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 89 | 0,04 | 0,01 | 0,88 | 0,00 | 0,7 | 8,0 | 26,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,44 |
| **Итого за Завтрак** | | | **24,1** | **24,5** | **82,1** | **626,7** | **0,3** | **0,3** | **6,5** | **0,1** | **2,0** | **85,9** | **271,7** | **3,1** | **0,1** | **41,8** | **3,7** |
| ***Итого за Завтрак(осенний период)*** | | | ***26,1*** | ***28,7*** | ***93,7*** | ***716,3*** | ***0,3*** | ***0,3*** | ***4,3*** | ***0,1*** | ***2,0*** | ***84,7*** | ***297,5*** | ***3,1*** | ***0,1*** | ***41,8*** | ***3,7*** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,37 | Салат из свежих овощей "Ассорти" | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,60 | 0,16 | 0,3 | 56,3 | 21,1 | 0,20 | 0,01 | 22,6 | 0,60 |
| *\*38,26 О П \** | *Салат "Витаминный"*  *(консервированная капуста с клюквой)* | *60* | *0,6* | *3,7* | *3,8* | *49,8* | *0,01* | *0,04* | *13,60* | *0,10* | *0,5* | *21,8* | *15,6* | *0,30* | *0,00* | *10,1* | *0,70* |
| 151,25 | Суп-лапша домашняя с курами | 200/25 | 6,9 | 6.95 | 18.76 | 160,5 | 0,18 | 0,17 | 4,2 | 0,82 | 0.3 | 34,7 | 75,88 | 0,1 | 0,000 | 14,5 | 0,99 |
| 436,81 | Жаркое по- домашнему | 230 | 16,4 | 17,26 | 29,34 | 331,0 | 0,25 | 0,23 | 36,00 | 0,070 | 0,42 | 48,53 | 250,9 | 4,2 | 0,002 | 64,25 | 3,82 |
| 343-у | Компот из быстрозамороженных ягод  (компотная смесь) | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 |  |  | 2,5 | 0,00 | 0,2 | 4,0 | 3,3 | 0,1 | 0,001 | 1,7 | 0,15 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 1,2 | 7,0 | 31,6 | 0,60 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,7 | 4,0 | 13,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,22 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | | **24,9** | **28,5** | **78,4** | **649,8** | **0,6** | **0,5** | **60,9** | **0,4** | **4,8** | **142,1** | **391,4** | **5,3** | **0,0** | **116,7** | **6,4** |
| ***Итого за Обед (осенний период)*** | | | ***27,4*** | ***31,43*** | ***91.51*** | ***735,6*** | ***0,566*** | ***0,54*** | ***70,34*** | ***1.15*** | ***3.62*** | ***176,33*** | ***411,38*** | ***8,208*** | ***0,035*** | ***122.55*** | ***7,26*** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 456.14 | Пирожок с мясом и рисом | 75 | 11 | 9,5 | 31,5 | 247,6 | 0,10 | 0,30 | 0,60 | 0,13 | 1,80 | 18,60 | 113,80 | 1,63 | 0,01 | 17,40 | 0,60 |
| 420,05 | Напиток из яблок витаминизированный | 200 | 0,22 |  | 19,43 | 73,7 |  |  | 0,2 |  | 0,2 | 22,5 | 7,7 | 0,1 | 0,001 | 3 | 0,65 |
| **Итого за Полдник** | | | **11,2** | **9,5** | **50,9** | **321,4** | **0,10** | **0,30** | **0,8** | **0,1** | **2,0** | **41,1** | **121,5** | **1,7** | **0,011** | **20,4** | **1,25** |
| **Итого в день** | | | **60,2** | **62,4** | **211,4** | **1597,9** | **1,00** | **1,08** | **68,2** | **0,58** | **8,84** | **269,2** | **784,6** | **10,17** | **0,146** | **178,88** | **11,35** |
| **суточная норма** | | | 77,0 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 10 | 1100 | 1650 | 10 | 0,1 | 250 | 12,00 |
| **% от суточной нормы** | | | **78,2%** | **79,0%** | **63,1%** | **68,0%** | **83,5%** | **77,1%** | **114%** | **82%** | **88%** | **24,5%** | **47,6%** | **101,7%** | **146%** | **71,6%** | **95%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (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 |
| **Завтрак молочный** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 244.01 | Зеленый горошек овощной | 20 | 4,60 | 0,24 | 10,7 | 60,5 | 0,16 | 0,04 | 0 | 0,01 | 1,82 | 23,0 | 65,8 | 0,64 | 0,01 | 21,4 | 0,00 |
| 54-1з | Сыр порционно | 10 | 2,23 | 2,95 | 0,00 | 25,8 | 0,00 | 0,03 | 0 | 26 | 1,944 | 88 | 50 | 1,35 | 0,00 | 3 | 0,1 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12,68 | 17,08 | 3,25 | 222,5 | 0,12 | 0,27 | 0,32 | 0,04 | 1,944 | 131,38 | 248,5 | 1,35 | 0,00 | 3 | 0,1 |
| 23 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,7 | 8,00 | 26,00 | 0,008 | 0,003 | 0,00 | 0,44 |
| **Итого за Завтрак** | | | **22,75** | **20,64** | **48,64** | **455,6** | **0,32** | **0,36** | **10,22** | **26,05** | **6,45** | **255,63** | **398,54** | **3,36** | **0,01** | **31,8** | **1,51** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50,08 | Салат из свеклы с сыром и маслом  растительным | 60 | 4,26 | 7,47 | 4,58 | 102,6 | 0,01 | 0,046 | 5,7 | 0,02 | 0,1 | 97 | 65,7 | 0,43 | 0,010 | 13,8 | 0,84 |
| *\*20,08 О П\** | *Винегрет овощной* | *60* | *1,2* | *3,5* | *6,7* | *60,9* | *0,04* | *0,03* | *7,0* | *0,90* | *0,2* | *26,6* | *25,6* | *0,01* | *0,040* | *12,9* | *0,70* |
| 106,00 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200//30 | 12,4 | 11,1 | 31,5 | 267,8 | 0,25 | 0,06 | 8,25 | 0,030 | 0,000 | 49,31 | 93,3 | 0,001 | 0,03 | 27,28 | 0,38 |
| 441.07 | Котлеты рубленые из кур | 90 | 18,9 | 12,8 | 1,46 | 259,31 | 0,072 | 0,06 | 0,19 | 0,0008 | 0,0592 | 11,2 | 75,2 | 0,94 | 0,032 | 13,0 | 1,12 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,32 | 4,12 | 32,8 | 196,84 | 0,03 | 0,02 | 15,85 | 0,04 | 0 | 14,94 | 79,38 | 0,00 | 0,0010 | 27,89 | 0,59 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,20 | 20,20 | 82 | 0 | 0,08 | 4,00 | 0 | 0 | 31,10 | 18,00 | 0,000 | 0 | 8,0 | 0,72 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 1,2 | 7,0 | 31,6 | 0,60 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,7 | 4,0 | 13,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,22 |
| *Итого за Обед (осенний период)* | | |  | *28,30* | *116,56* | *829,8* | *0,522* | *0,32* | *40,99* | *1* | *1,5592* | *237,2* | *388,8* | *1,977* | *0,133* | *112,2* | *5,13* |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | | **45,92** | **39,59** | **113,92** | **1046,95** | **0,5** | **0,28** | **35,7** | **1,0** | **2,1592** | **144,2** | **336,1** | **1,6** | **0,126** | **98,4** | **4,51** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 401.25 | Оладьи с творогом со сгущенным  молоком | 150/20 | 17,8 | 18,0 | 48,7 | 415,8 | 0,10 | 0,43 | 0,80 | 0,08 | 1,8 | 276,20 | 287,80 | 2,2 | 0,01 | 36,1 | 0,87 |
| 519,02 | Напиток фруктовый (клюква) | 200 | 0,1 | 0,02 | 20,73 | 78 |  |  | 2,50 | 0,00 | 0,2 | 4,00 | 3,30 | 0,080 | 0 | 1,7 | 0,15 |
| **Итого за Полдник** | | | **17,9** | **18,0** | **69,4** | **494,0** | **0,1** | **0,4** | **3,3** | **0,08** | **2,00** | **280,2** | **291,1** | **2,3** | **0,011** | **37,8** | **1,02** |
| **Итого в день** | | | **77,6** | **64,8** | **241,9** | **1806,1** | **0,95** | **1,07** | **49,3** | **1,12** | **8,72** | **680,0** | **1025,7** | **6,24** | **0,200** | **187,09** | **8,45** |
| **суточная норма** | | | 77,0 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 10 | 1100 | 1650 | 10 | 0,1 | 250 | 12,00 |
| **% от суточной нормы** | | | **100,7%** | **82,0%** | **72,2%** | **76,9%** | **79,4%** | **76,7%** | **82,2%** | **160%** | **87,2%** | **61,8%** | **62,2%** | **62,4%** | **200%** | **74,8%** | **70%** |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период (сезонность)