

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

2022г.

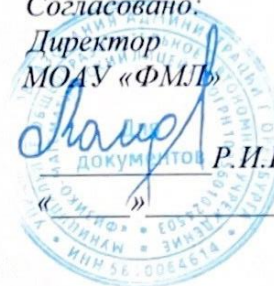


Согласовано:

Директор
МОАУ «ФМЛБ»

Р.И. Кандаурова

2022г.



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, на осенне-зимний период**

7-11 лет

1 смена

Идентификационный номер 154/22/ш1с

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 7-11 ноябрь 2022 (1 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	18	78	0,0	0,08		0,6	6,1	1,35	3,85	0,38
109,08	Каша молочная Геркулес с маслом	200/5	3,9	7,16	0,02	151,1	0,5	1,07	0,0	0,7	153,1	196,4	54,7	1,25
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,0	20		0,4	32	22	18	4,4
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	62,6		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	49	5,23	2,22	24,0	134,8	0,0			0,5	9,8	31,85	6,86	0,54
Итого за Завтрак		714	10,6	9,98	69,6	520,1	0,6	21,2	0,5	2,3	215,1	259,8	89,9	7,41
Обед														
11	Салат "Столичный"	60	4,18	5,14	3,41	90,4	0,0	3,9	0,0	0,2	12,29	18,33	13,9	0,99
122,22	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,47	2,94	11,1	77	0,3	17,1	0,4	0,1	38,59	38,97	24,8	0,88
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	90	8,97	5,58	6,5	112,1	0,3		0,0	0,1	15,34	128,2	16,3	1,73
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	150	4,28	10,4	29,0	233,5	0,0	3,63		0,3	23,02	85,39	34,8	0,78
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,2	119,9	0,0	0,22	0,6	0,1	25,43	18	16,4	0,55
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,0			0,2	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,0	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		740	23,1	25,7	99,1	732,8	0,9	25,5	1,2	1,2	125,1	303,0	117,	5,67
Итого за день			33,7	35,7	168,	1252,9	1,5	46,7	1,8	3,5	340,2	562,9	207,	13,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 7-11 ноябрь 2022 (1 см.)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271.23	Митболы	50	7.49	4.94	4.01	90.5	0.0	0.35		0.0	4.77	7.28	1.73	0.13
92.08	Рагу из овощей	170	3.3	8.18	23.8	182.3	0.2	40.9	1.0	0.3	54.5	86.59	68.0	1.44
34	Печенье Овсяное	58	3.13	4	23	140.5	0.1		2.3		8.99	30.16	8.12	0.62
300.12	Чай фруктовый	200	0.02		7.56	30.4		0.6	0.5	0.0	14.89	8.79	6.85	0.95
108.13	Хлеб пшеничный.	32	3.41	1.45	15.6	88	0.0			0.3	6.4	20.8	4.48	0.35
Итого за Завтрак		510	17.3	18.5	74.1	531.7	0.4	41.9	3.8	0.8	89.55	153.6	89.2	3.49
Обед														
32.22	Салат с солёным огурцом и луком	60	1,04	3,06	0,01	65	0,0	9,05		1,4	12,01	32,65	27,2	0,52
45.07	Суп гороховый	200	4.78	1.6	15.2	94.3	0.4	9.38	0.3	0.2	36.63	71.51	43.6	1.67
551.04	Гренки из пш. Хлеба	15	1.14	0.12	7.35	35	0.0			0.2	4.73	15.36	3.31	0.26
217,03	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом	80/30	13,1	12,8	0,01	198	0,2		17,55	0,4	24,46	150,7	19,3	2,13
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	5,66	5,43	31,3	196,8	0,6		0,0	0,5	23,4	208,8	140,4	4,7
702.03	Напиток из варенья клубничного	180			24.1	96.5		0.08			8.81	0.01	1.92	0.04
108.13	Хлеб пшеничный.	20	2.13	0.91	9.8	55	0.0			0.2	4	13	2.8	0.22
109.13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1.62	0.68	9.96	44.9	0.0	0.01			5.08		7.3	0.49
Итого за Обед		755	29.5	24.6	97.7	785.5	1.4	18.5	17.	3.1	119.1	492.0	245.	10.03
Итого за день			46.8	43.2	171.	1317.2	1.9	60.4	21.	3.9	208.6	645.7	335.	13.52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 7-11 ноябрь 2022 (1 см.)

День среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
405,13	Филе птицы в соусе с томатом	60	7,49	4,17	2,39	77,1	0,2	2,76	0,0	0,0	15,66	8,19	12,2	0,73
227,08	Макароны отварные с маслом.	200	4,67	5,07	46,6	250,9	0,6		0,0	14,	29,15	84,47	15,7	1,59
1	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,7	0,0	0,6	0,5	0,1	72,04	53,24	12,9	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	54	5,76	2,45	26,4	148,5	0,0			0,5	10,8	35,1	7,56	0,59
Итого за Завтрак		514	19,3	12,9	87,9	543,2	0,9	3,36	0,5	14,	127,6	181	48,4	3,81
Обед														
9,08	Салат из моркови с сахаром	60	0,6	3	5,1	49,8	0,0	2,79		0,2	21,75	32,04	21,6	0,45
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8	0,0	19,6	0,7	0,1	33,41	47,92	28,1	0,7
180,08	Гуляш из говядины	90	13,1	14,4		195	0,0	2,12		0,3	19,83	145,0	17,8	2
5,15	Перловка с овощами	150	4,91	7,49	31,7	213,8	0,0	2,15		0,6	38,9	173,4	28,9	1,15
282,08	Компот из свежих яблок	180	0,13		17,0	68,7	0,0	3,36	0,0	0,0	12,31	3,49	4,41	0,74
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,0			0,2	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,0	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		720	24,5	30,8	85,7	722	0,3	30,0	0,7	1,5	135,2	414,9	111,	5,75
Итого за день			43,8	43,7	173,	1265,2	1,2	33,3	1,3	16,	262,9	595,9	159,	9,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа 7-11 ноябрь 2022 (1 см.)

День четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
202,08	Тефтели из говядины с рисом с соусом сметанным	90	8.34	8.4	2.23	139.2	0,2	1,8	0,0	0,1	16,79	94,77	13,5	1,23
83,01	Сложный овощной гарнир	180	3.37	5.58	31.1	188.2	0,2	30,9		0,4	29,12	103,9	98,2	1,58
294,1	Чай с лимоном	200/5	0.05	0.01	10.1	40,8		2,1	0,5	0,0	16,15	9,34	7	0,88
108,13	Хлеб пшеничный.	39	4.16	1.77	19.1	107,3	0,0			0,4	7,8	25,35	5,46	0,43
Итого за Завтрак		514	15.9	15.7	62.6	475.3	0.5	35.5	0.5	1.0	78.07	239.1	125.	4.16
Обед														
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	1,08	3	4,44	49,1	0,0	36,0	1,8	0,0	29,93	18,83	9,67	0,37
153,03	Суп рыбный	200	2,43	0,34	17,5	101,3	0,1	12,4		0,2	24,37	63,91	45,6	1,16
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом сметанным с	90	9,13	5,61	6,64	113,6	0,3		0,0	0,1	15,34	128,2	16,3	1,73
129,08	Гороховое пюре	150	10,2	5,83	33,3	205,9	1,0		1,5	0,4	80,4	171,5	68,0	5,3
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,0	112,8	0,0				25,44	25,8	10,4	0,65
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,0			0,2	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,0	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		740	27.2	16.4	96.7	682.6	1.6	48.9	3.3	1.0	190.0	425.2	161.	9.95
Итого за день			43.1	32.2	159.	1157.9	2.1	84.5	3.8	2.1	268.1	664.3	287.	14.11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа 7-11 ноябрь 2022 (1 см.)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	18	78	0,0	0,08		0,6	6,1	1,35	3,85	0,38
406,03	Плов из филе птицы	210	11,4	8,59	40,0	283,5	0,1	3,42	0,0	0,3	36,86	110,3	49,3	1,45
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,3	1,7	13,5	70,7	0,1	13,5	0,0		70,4	43,8	8,8	0,04
108,13	Хлеб пшеничный.	37	3,95	1,68	18,1	101,8	0,0	4	1	0,4	7,4	24,05	5,18	0,41
Итого за Завтрак		507	16,2	12,5	89,7	534	0,3	17,0	0,0	1,3	120,7	179,5	67,1	2,28
Обед														
139,22	Салат "Принцесса на горошине"	60	5,62	3,6	1,33	60,2	0,0	2,1	0,1	0,2	8,93	18,87	8,86	1,06
43,08	Свекольник	200	1,54	5,07	0,01	51,9	0,3	13,7	0,0	0,1	35,7	53,03	37,7	1,19
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	16		0,04	0,0	0,0	8,8	6,2	0,9	0,01
204,08	Фрикадельки из говядины в	100	9,48	10,7	12,2	184,2	0,0	2,7	0,0	0,1	26,59	21,37	6,44	0,41
227,08	Макароны отварные с маслом.	150	3,5	3,8	35	188,2	0,4		0,0	10,	21,86	63,35	11,7	1,19
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,0	8			40	36	20	0,4
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,0			0,2	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,0	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		760	24,3	26,6	91,3	693,9	0,9	26,6	0,1	11,	150,9	211,8	95,8	4,97
Итого за день			40,6	39,1	181,	1227,9	1,3	43,6	0,2	12,	271,7	391,3	163	7,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа 7-11 ноябрь 2022 (1 см.)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом томатным	80	7.35	4.75	7.41	82,8	0,0	0,84		0,1	8,74	11,67	2,83	0,2
241,08	Картофельное пюре	200	4.35	7.49	34.7	223.7	0.8	33.9	0.0	0.4	62.27	128.9	102.	1.6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0.1	0.5		14.25	8.24	6.4	0.87
108,13	Хлеб пшеничный.	56	5.98	2.54	27.4	154	0.0			0.6	11.2	36.4	7.84	0.62
Итого за Завтрак		536	17.6	14.7	84.5	539.6	1.0	35.7	0.5	1.2	98.58	186.9	120.	3.34
Обед														
9,08	Салат из моркови с сахаром	60	0,6	3	5,1	49,8	0,0	2,79		0,2	21,75	32,04	21,6	0,45
130,02	Суп картофельный с гречневой крупой	200	3,09	2,88	14,1	83,5	0,0	11,4		0,1	23,98	57,69	48,0	1,02
209,08	Биточек припущенный из птицы	90	10,7	2,04	8,82	97	0,0		0,0	0,1	18,7	156,4	19,9	2,12
166,12	Каша перловая рассыпчатая с овощами	205	5,97	11,2	28,6	256,4	0,4	1,5	0,0	0,7	46,87	211,1	35,9	1,34
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,2	119,9	0,0	0,22	0,6	0,1	25,43	18	16,4	0,55
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,0			0,2	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,0	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		795	24.6	20.8	105.	706.5	0.7	15.9	0.7	1.7	145.8	488.4	152.	6.19
Итого за день			42.3	35.6	190.	1246.1	1.7	51.7	1.2	2.9	244.3	675.3	272.	9.53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа 7-11 ноябрь 2022 (1 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,2	88,3	0,0	0,16	0,0	0,3	103,8	67	7,1	0,3
102,01	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	3,5	4	22,3	139,2	0,4	0,77	0,0	0,2	101,5	118,8	28,3	0,57
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,0	20		0,4	32	22	18	4,4
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	62,6		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,0			0,5	10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		635	13,6	9,8	84,6	521,2	0,5	21,0	0,5	1,5	261,3	248,6	66,8	6,66
Обед														
25,02	Салат из свеклы с черносливом и чесноком	60	1,62	5,4	9	91,1	0,0	5,14		0,1	26,34	27,95	18,3	0,91
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104	0,0	1,2		0,0	16,49	9,64	6,31	0,14
271,28	Говядина тушеная с картофелем	200	21,6	16	23,2	323,4	0,1	24,3		0,4	30,22	170,7	77,5	2,48
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,0			0,2	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,0	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		700	28,6	30,9	85,2	725,6	0,2	30,7		0,8	91,92	221,3	114	4,28
Итого за день			42,2	40,7	169	1246,8	0,8	51,7	0,5	2,4	353,2	469,9	181	10,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа 7-11 ноябрь 2022 (1 см.)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214.03	Рагу из птицы	200	10.1	5.67	19.8	170.8	0.1	26.2	0.0	0.3	35.98	86	83.0	1.94
589.22	Пряник	50	2.5	1.5	38	175.5								
294.1	Чай с лимоном	200/5	0.05	0.01	10.1	40.8		2.1	0.5	0.0	16.15	9.34	7	0.88
108.13	Хлеб пшеничный.	49	5.23	2.22	24.0	134.8	0.0			0.5	9.8	31.85	6.86	0.54
Итого за Завтрак		504	17.9	9.4	91.9	521.9	0.2	28.3	0.5	0.8	61.93	127.1	96.9	3.36
Обед														
59.17	Салат из моркови с яблоками	60	0.65	6.04	6.04	75.1	0.0	3.75		0.2	21.2	27.75	18.8	0.7
42.08	Рассольник ленинградский	200	2.1	3.01	15.4	97.1	0.3	13.4	0.0	0.2	27.26	59.28	43.6	0.82
294,12	Запеканка картофельная с печеню	180	11,5	11,4	37,4	297,3	0,8	35,6	0,0	0,9	32,35	110,2	130,	2,21
			3	1	4		3	6	4	4		6	19	
331.07	Соус сметанный с томатом	40	0.67	1.53	2.96	28.4		0.95		0.0	10.95	7.64	2.23	0.05
293.08	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.6	93.5	0.0	8			40	36	20	0.4
108.13	Хлеб пшеничный.	20	2.13	0.91	9.8	55	0.0			0.2	4	13	2.8	0.22
109.13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1.62	0.68	9.96	44.9	0.0	0.01			5.08		7.3	0.49
Итого за Обед		720	18.9	23.8	104.	691.3	1.3	61.7	0.0	1.6	140.8	253.9	225.	4.89
Итого за день			36.8	33.2	196.	1213.2	1.5	90.0	0.5	2.5	202.7	381.1	321.	8.25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа 7-11 ноябрь 2022 (1 см.)

День среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	100	9,06	5,94	7,23	118,5	0,36		0,05	0,17	15,34	128,28	16,31	1,73
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	6,79	6,52	37,6	236,2	0,78		0,02	0,7	28,08	250,57	168,48	5,64
300,06	Чай с вареньем клубничным	200			15	57,5		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	48	5,12	2,17	23,5	132	0,0			0,5	9,6	31,2	6,72	0,53
Итого за Завтрак		528	20,9	14,6	83,2	544	1,3	1	0,5	1,4	69,19	419,9	199,	8,79
Обед														
2,08	Салат "Витаминный"	60	1,04	8	8,02	108,24	0,0	23,1	1,0	2,7	22,18	13,45	7,33	0,59
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,47	2,94	11,16	77	0,32	17,17	0,45	0,16	38,59	38,97	24,88	0,88
406,03	Плов из филе птицы	200	11,2	8,32	40	280	0,1	3,25	0,0	0,3	35,1	105,0	46,9	1,38
280,08	Компот из квяги	200	1,04	0,06	15,0	106,4	0,0	0,8		1,1	41,39	29,2	23,0	0,69
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,0			0,2	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,0	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		700	17,8	18,9	84,1	672	0,5	44,3	1,5	4,5	146,3	199,7	112,	4,25
Итого за день			38,8	33,5	167,	1216	1,8	45,3	2,1	5,9	215,5	619,6	311,	13,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа 7-11 ноябрь 2022 (1 см.)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
32,08	Салат картофельный с соевым соусом	80	1,39	4,08	0,01	86,7	0,08	12,07		1,92	16,01	43,53	36,31	0,69
132,08	Омлет натуральный с маслом	150/5	13	10	3	154	0,72	0,43	0,38	0,81	71,97	59,46	20,47	2,97
34	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5	0,1		2,3		8,99	30,16	8,12	0,62
300,12	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4		0,6	0,5	0,0	14,89	8,79	6,85	0,95
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,0			0,5	10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		543	22,8	20,3	58,0	549,1	1	13,1	3,2	3,2	121,8	174,4	78,7	5,78
Обед														
35,22	Салат "Бурячок"	60	1,15	5,02	6,29	74,9	0,0	5,58		0,0	27,66	25,33	11,2	0,86
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,3	0,4	9,38	0,3	0,2	36,63	71,51	43,6	1,67
551,04	Гренки из пш. Хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35	0,0			0,2	4,73	15,36	3,31	0,26
202,08	Тефтели из говядины с рисом с соусом	90	7,9	7,04	7,45	124,8	0,36	2,7	0,02	0,07	20,24	22,7	7,26	0,34
83,01	Сложный овощной гарнир	150	2,81	4,65	25,9	156,8	0,1	25,7		0,3	24,27	86,64	81,8	1,32
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,6		24,6	100,8	0,0	0,22	0,6	0,1	24,3	18	16,2	0,55
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,0			0,2	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,0	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		755	22,1	20,0	106,	686,5	1,1	43,6	1,0	1,3	146,9	252,5	173,	5,71
Итого за день			45,0	40,3	164,	1235,6	2,1	56,7	4,2	4,6	268,7	426,9	252,	11,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа 7-11 ноябрь 2022 (1 см.)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
9.08	Салат из моркови с сахаром	70	0,7	3,5	5,95	58,1	0,0	3,26		0,2	25,38	37,38	25,2	0,53
104,21	Паста с куриным филе, свежим помидором, сыром и сливочным маслом	160	8	5,33	32	208	0,2	5,02	0,0	6,5	88,52	87,45	21,3	1,41
590.13	Печенье сахарное	34	2,55	3,33	20	120,2	0,0		3,7	1,1	9,86	30,6	6,8	0,71
294.1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,1	40,8		2,1	0,5	0,0	16,15	9,34	7	0,88
108.13	Хлеб пшеничный.	46	4,91	2,08	22,5	126,5	0,0			0,5	9,2	29,9	6,44	0,51
Итого за Завтрак		515	16,2	14,2	90,6	553,6	0,3	10,3	4,2	8,4	149,1	194,6	66,7	4,04
Обед														
41,17	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	1,55	3,68	0,01	63,9	0,0	16,8	0,6	1,8	16,73	64,37	31,2	0,4
135.04	Суп из овощей	200	3,44	4,48	10,9	97,7	0,3	19,4	0,5	0,1	31,12	42,88	33,1	0,67
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	9,48	10,7	12,2	184,2	0,0	2,7	0,0	0,1	26,59	21,37	6,44	0,41
129.08	Гороховое пюре	150	10,2	5,83	33,3	205,9	1,0		1,5	0,4	80,4	171,5	68,0	5,3
702.03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
108.13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,0			0,2	4	13	2,8	0,22
109.13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,0	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		750	28,5	26,3	103	758,8	1,5	39	2,6	2,7	173,7	313,2	151	7,53
Итого за день			44,7	40,6	193	1312,4	1,9	49,3	6,9	11	322,8	507,8	217	11,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа 7-11 ноябрь 2022 (1 см.)

День суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4,08	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,8	7	6,8	97,4	0,0	60,0	3	0,1	59,37	33,26	16,7	0,7
443.04	Плов из говядины	150	16,5	3,75	29,2	216,8	0,0	3,54		6,1	23,74	215,2	45,4	2,5
300.08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
108.13	Хлеб пшеничный.	61	6,51	2,76	29,8	167,8	0,0			0,6	12,2	39,65	8,54	0,67
Итого за Завтрак		511	24,8	13,5	80,9	542	0,1	63,6	3,5	6,9	109,5	296,4	77,0	4,74
Обед														
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	4,83	6,14	82,5	0,0	30,5	1,5	0,0	32,63	20,28	10,7	0,41
56.05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104	0,0	1,2		0,0	16,49	9,64	6,31	0,14
209.08	Биточек припущенный из птицы	90	10,7	2,04	8,82	97	0,0		0,0	0,1	18,7	156,4	19,9	2,12
5.15	Перловка с овощами	150	4,91	7,49	31,7	213,8	0,0	2,15		0,6	38,9	173,4	28,9	1,15
293.08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,0	8			40	36	20	0,4
108.13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,0			0,2	4	13	2,8	0,22
109.13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,0	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		740	22,3	24,2	95,4	690,7	0,2	41,9	1,5	1,1	155,8	408,8	96,1	4,93
Итого за день			47,1	37,7	176,	1232,7	0,4	105,	5,0	8,0	265,3	705,2	173,	9,67
Итого за период			505,	456,	2113	14888	18,	719,	49,	76,	3224,	6646,	2883	132,0
Среднее значение за период			42,1	38	176,	1240,7	1,6	60	4,1	6,4	268,7	553,9	240,	11

Составил _____

М.П.

Утверди _____

