

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №4
г.Нефтекамск
Юсупова Л.И.



Согласовано
Директор МОАУ СОШ №7
г.Нефтекамск
Байрузова Н.Л.



Согласовано
Директор МОАУ СОШ №17
г.Нефтекамск
Ганиев Р.Т.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Умурбаева З.Ф.
"01" сентября 2022г.



Согласовано
Директор МОАУ СОШ №12
г.Нефтекамск
Зарипова Л.Р.

137

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №13
г.Нефтекамск
Ирдуганова Н.С.

28

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №15
с.Энергетик
г.Нефтекамск
Давлетгареева И.Н.



Согласовано
Директор МОАУ
СОШ с.Амзя
г.Нефтекамск
Ялашева А.М.



Согласовано
Директор МОАУ СОШ
с.Ташкиново
г.Нефтекамск
Бурханова Р.М.



Согласовано
Директор МОАУ Полилингвальная
Многопрофильная ШИ г.Нефтекамск
Муртазин И.Р.

1

МЕНЮ

**4-х недельное для организации питания детей с 7-11 лет
на осенне-зимний период**

г.Нефтекамск
01 сентября 2022г.

Рацион: 1-4 класс

День: понедельник

Сезон: осенне-летний

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
296	Котлеты из птицы п/ф с соусом томатным	60/30	7,35	12,33	4,25	160,33	0,01	1,35	7,2	2,5	4,4	1,9	0,1
203	Макаронные изделия отварные	160	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		20	21,4	52,2	9,5	0,98
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	17,55	17,08	75,4	528,1	0,17	1,35	27,2	34,2	89,2	18,4	1,66
Итого по СанПин 20%:		500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
59	Салат из моркови и яблок	60	0,65	0,11	5,57	26,79	0,03	3,75		14,6	26,4	18,5	0,65
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на бульоне мясном	200/5	13,42	9,04	10,47	178,07	0,08	16,48	6,3	47,4	163,3	33,7	2,87
259	Жаркое по-домашнему	30/150	11,53	14,08	21,11	257,65	0,18	26,55		26,1	169	41,5	2,57
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		710	30,17	23,85	100,12	739,86	0,37	46,78	6,3	103,7	417,2	109,8	7,46
Итого по СанПин 30%:		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
Итого за день		1210	47,72	40,93	175,52	1267,96	0,54	48,13	33,5	137,9	506,4	128,2	9,12
Итого по СанПин 50%:		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

Рацион: 1-4 класс

День: вторник

Сезон: осенне-летний

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
260	Каша "Дружба" с м/сл	185/5	5,12	7,27	27,25	195,72	0,1	1,28	39,7	130	137,8	30,2	0,61
184	Плюшка московская	60	4,54	5,6	35,68	211,3	0,07		6,5	10,5	39	6,7	0,57
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		500	12,91	13,47	91,43	539,46	0,26	1,28	46,2	155,3	241,9	57,9	3,01
Итого по СанПин 20%:		500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
1	Салат из капусты белокачанной	60	1,51	5,09	6,24	77,74	0,03	34,72		43,2	30,9	15,4	0,57
113	Суп-лапша домашняя (бульон из птицы)	200	2,24	4,67	11,14	95,49	0,03	0,8	10	16,2	27,1	4,5	0,41
290	Птица тушеная	45/45	11,27	12,59	3,16	171,52	0,06	1,98	33,8	18,8	101,1	13,2	0,84
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	7,93	5,69	35,81	225,86	0,27		20	20	189,3	125,6	4,25
512	Компот из изюма	180	0,41	0,09	25,32	104,45	0,03			14,8	23,2	7,6	0,58
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		745	27,93	28,75	112,1	821,31	0,5	37,5	63,8	128,3	430,1	182,4	7,99
Итого по СанПин 30%:		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
Итого за день		1245	40,84	42,22	203,53	1360,77	0,76	38,78	110	283,6	672	240,3	11
Итого по СанПин 50%:		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

Рацион: 1-4 класс

День: среда

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
290	Птица тушеная	30/30	7,51	8,39	2,11	114,34	0,04	1,32	22,5	12,5	67,4	8,8	0,56
312	Картофельное пюре	190	4,15	4,73	33,46	180,75	0,01	0,38	25,9	45,8	29,9	4,7	0,11
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	15,66	13,52	67,17	440,53	0,11	1,7	48,4	68,6	129,9	20,5	1,25
Итого по СанПин 20%:		500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
67	Винегрет овощной	60	0,67	6,05	4,66	75,08	0,01	2,55		13,5	15,4	7	0,32
99	Суп из овощей со сметаной (бульон мясной)	200/5	12,72	8,86	9,35	168,97	0,1	17,47	6,2	37,5	157	30,7	2,49
370	Плов из отварной говядины	30/150	12,96	15,81	39,65	352,86	0,08	1,69		21,4	183,8	44,7	2,06
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		710	31,12	31,34	91,09	771,1	0,27	21,71	6,2	88	414,8	98,5	6,24
Итого по СанПин 30%:		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
Итого за день		1210	46,78	44,86	158,26	1211,63	0,38	23,41	54,6	156,6	544,7	119	7,49
Итого по СанПин 50%:		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

Рацион: 1-4 класс

День: четверг

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл	185/5	6,99	9,1	28,55	224,97	0,18	1,48	42,7	159,9	202,6	54,6	1,26
424	Булочка домашняя	60	4,43	7,03	36,86	229,36			38,4	4,5	5,1	0,2	0,08
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		500	14,67	16,73	93,91	586,77	0,27	1,48	81,1	179,2	272,8	75,8	3,17
Итого по СанПин 20%:		500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
2	Салат витаминный	60	0,68	5,08	6,38	74,76	0,02	12,81		21,4	18,2	11,1	0,56
95	Рассольник домашний со сметаной (на курином бульоне)	200/5	1,93	5,04	12,12	102,38	0,09	21,02	5	32,8	56,3	23,1	0,9
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	10,58	12,32	18,87	230,3	0,17	20,81	52,4	61,7	159,1	44,4	1,75
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Обед		710	18,29	23,12	88,24	638,84	0,36	58,64	57,4	135,8	280,3	91,3	4,86
Итого по СанПин 30%:		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
Итого за день		1210	32,96	39,85	182,15	1225,61	0,63	60,12	138,5	315	553,1	167,1	8,03
Итого по СанПин 50%:		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

Рацион: 1-4 класс

День: пятница

Сезон: осенне-летний

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	4,24	4,82	61,26	0,02	19,17		24,5	16,5	8,8	0,32
291	Плов из отварной птицы	30/170	12,25	19,04	46,59	407,32	0,1	4,21	16,2	29,5	173,2	46,6	1,48
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	17,07	23,68	83,01	614,02	0,18	23,38	16,2	64,3	222,3	62,4	2,38
Итого по СанПин 20%:		500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
75	Суп куллама по-деревенски (бульон из птицы)	200	2,68	2,8	15,57	98,36	0,07	7,58	8,3	15,6	45,9	14,4	0,68
349	Рыба запеченная с картофелем по-русски	50/130	12,05	5,56	18,2	171,42	0,19	18,65	7,7	45,8	204,6	56,6	1,49
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		705	20,36	12,03	76,22	494,88	0,35	31,93	16	98,1	333,7	99,6	4,34
Итого по СанПин 30%:		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
Итого за день		1205	37,43	35,71	159,23	1108,9	0,53	55,31	32,2	162,4	556	162	6,72
Итого по СанПин 50%:		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

Рацион: 1-4 класс

День: понедельник

Сезон: осенне-летнее

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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
389	Тефтели из говядины в томатном соусе	60/30	13,75	12,13	13,95	220,33	0,01	2,85	10,2	4,3	88,9	15,9	0,8
203	Макаронные изделия отварные	160	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		20	21,4	52,2	9,5	0,98
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	23,95	16,88	85,1	588,1	0,17	2,85	30,2	36	173,7	32,4	2,36
Итого по СанПин 20%:		500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,1	6,8	58,09	0,01	5,52		17,3	19	10,2	0,9
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (бульон из птицы)	200/5	1,61	4,91	7,48	81,4	0,05	24,53	5	38,7	41,7	17,9	0,68
291	Плов из отварной птицы	30/170	12,25	19,04	46,59	407,32	0,1	4,21	16,2	29,5	173,2	46,6	1,48
503,01	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180			29,29	117,99		0,04		0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Обед		710	19,46	27,57	122,14	817,55	0,23	34,3	21,2	98,8	276,2	83,8	3,81
Итого по СанПин 30%:		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
Итого за день		1210	43,41	44,45	207,24	1405,65	0,4	37,15	51,4	134,8	449,9	116,2	6,17
Итого по СанПин 50%:		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

Рацион: 1-4 класс

День: вторник

Сезон: осенне-летний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
567	Булочка " Российская"	60	4,47	4,7	36,77	207,17	0,06	0,07	31	17,4	44	6,9	0,58
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	185/5	5,68	6,87	30,14	205,97	0,08	1,2	38,5	124,7	110,5	18,5	0,46
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		500	13,4	12,17	95,41	545,58	0,23	1,27	69,5	156,9	219,6	46,4	2,87
Итого по СанПин 20%:		500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
71	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6		13,8	25,2	8,4	0,36
113	Суп лапша домашняя (бульон мясной)	200	16,3	9,61	11,52	198,28	0,07	1,37	11,5	26,7	168,2	20,5	2,69
43	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/150	12,27	13,71	10,26	215,73	0,1	80,18		98,3	156,3	45,3	2,58
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		705	34,08	24,1	81,84	684,71	0,3	87,55	11,5	170,6	434	98,7	7,62
Итого по СанПин 30%:		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
Итого за день		1205	47,48	36,27	177,25	1230,29	0,53	88,82	81	327,5	653,6	145,1	10,49
Итого по СанПин 50%:		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

Рацион: 1-4 класс

День: среда

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
290	Птица тушеная	30/30	7,51	8,39	2,11	114,34	0,04	1,32	22,5	12,5	67,4	8,8	0,56
414	Рис отварной	190	4,84	5,25	50,7	269,42	0,06		25,2	16,9	106,5	34,8	0,77
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	16,35	14,04	84,41	529,2	0,16	1,32	47,7	39,7	206,5	50,6	1,91
Итого по СанПин 20%:		500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,99	5,05	5,78	73,15	0,02	23,01		29,6	19,8	10,6	0,38
131	Свекольник со сметаной (на мясном бульоне)	200/5	13,7	9,12	14,09	194,1	0,1	14,25	6,3	48,2	175,8	38,3	3,17
259	Жаркое по-домашнему	30/150	11,53	14,08	21,11	257,65	0,18	26,55		26,1	169	41,5	2,57
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		710	30,95	29,03	90,3	749,8	0,39	67,81	6,3	126,1	427,5	110,1	8,39
Итого по СанПин 30%:		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
Итого за день		1210	47,3	43,07	174,71	1279	0,55	69,13	54	165,8	634	160,7	10,3
Итого по СанПин 50%:		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

Рацион: 1-4 класс

День: четверг

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
345	Биточки рыбные	60	9,76	2,47	9,4	99,18	0,08	0,35	15,5	42,5	138,6	32,4	0,83
312	Картофельное пюре	190	4,15	4,73	33,46	180,75	0,01	0,38	25,9	45,8	29,9	4,7	0,11
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	17,91	7,6	74,46	425,37	0,15	0,73	41,4	98,6	201,1	44,1	1,52
Итого по СанПин 20%:		500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
7	Салат из моркови	60	0,69	5,05	5,44	70,61	0,03	2,64		14,3	29,1	20,1	0,38
102	Суп картофельный с бобовыми (бульон из птицы)	200	4,72	4,44	15,58	121,44	0,2	9,35		30,8	71,1	28,4	1,67
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	10,58	12,32	18,87	230,3	0,17	20,81	52,4	61,7	159,1	44,4	1,75
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		705	20,76	22,43	77,32	596,54	0,48	32,8	52,4	122,4	317,9	109	5,17
Итого по СанПин 30%:		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
Итого за день		1205	38,67	30,03	151,78	1021,91	0,63	33,53	93,8	221	519	153,1	6,69
Итого по СанПин 50%:		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

Рацион: 1-4 класс

День: пятница

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
128	Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной	200/5/20	6,36	8,96	10,7	148,31	0,05	13,31	15,2	40,6	76,1	21,5	1,14
550,01	Шанежка наливная	60	4,69	4,58	30,69	182,87	0,07	0,05	27,1	22,2	45,4	7,6	0,57
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		535	14,3	14,14	69,89	463,62	0,21	13,36	42,3	77,6	186,6	50,1	3,54
Итого по СанПин 20%:		500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
5,23	Салат "Ароматный"	60	0,93	6,06	5,74	81,64	0,02	18,75		24,8	25,8	11,7	0,43
271	Суп "Любительский"	200	3,79	4,89	21,08	143,66	0,16	11,52		23,4	101,6	57,1	2,01
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75	114,34	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
304	Рис отварной	150	3,82	4,14	40,02	212,67	0,04		19,9	12,9	84	27,4	0,61
507	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6		6,2	4	3,2	0,83
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		755	23,64	21,74	119,02	769,35	0,4	37,39	26,1	124,1	443,4	160,7	6,07
Итого по СанПин 30%:		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
Итого за день		1290	37,94	35,88	188,91	1232,97	0,61	50,75	68,4	201,7	630	210,8	9,61
Итого по СанПин 50%:		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

Рацион: 1-А класс

День: понедельник

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 3

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
296	Котлеты из птицы п/ф с соусом томатным	60/30	7,35	12,33	4,25	160,33	0,01	1,35	7,2	2,5	4,4	1,9	0,1
203	Макаронные изделия отварные	160	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		20	21,4	52,2	9,5	0,98
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	17,55	17,08	75,4	528,1	0,17	1,35	27,2	34,2	89,2	18,4	1,66
Итого по СанПин 20%:		500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
2	Салат витаминный	60	0,68	5,08	6,38	74,76	0,02	12,81		21,4	18,2	11,1	0,56
95	Рассольник домашний со сметаной (на мясном бульоне)	200/5	12,29	8,68	12,4	178,12	0,12	21,44	6,1	40,5	160,3	34,9	2,58
370	Плов из отварной говядины	30/150	12,96	15,81	39,65	352,86	0,08	1,69		21,4	183,8	44,7	2,06
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		710	30,5	30,19	121,4	883,09	0,3	35,94	6,1	98,9	420,8	106,8	6,57
Итого по СанПин 30%:		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
Итого за день		1210	48,05	47,27	196,8	1411,19	0,47	37,29	33,3	133,1	510	125,2	8,23
Итого по СанПин 50%:		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

Рацион: 1-4 класс

День: вторник

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 3

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с м/сл	185/5	4,73	6,87	31,14	206,07	0,06	1,2	38,5	121,3	129,2	27,7	0,46
565	Булочка Дорожная	60	4,33	8,38	34,65	231,13	0,07		36,8	11	37	6,4	0,52
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	13,06	15,65	97,39	582,64	0,19	1,2	75,3	142,6	198,8	41,1	1,56
Итого по СанПин 20%:		500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
113	Суп-лапша домашняя (бульон из птицы)	200	2,24	4,67	11,14	95,49	0,03	0,8	10	16,2	27,1	4,5	0,41
290	Птица тушеная	45/45	11,27	12,59	3,16	171,52	0,06	1,98	33,8	18,8	101,1	13,2	0,84
148	Капуста тушеная	150	3,62	4,05	15,27	114,24	0,07	79,73	21,2	95	65,5	32	1,29
512	Компот из изюма	180	0,41	0,09	25,32	104,45	0,03			14,8	23,2	7,6	0,58
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		745	22,97	25,07	90,34	682,86	0,28	88,21	65	181,2	300	85,9	5,26
Итого по СанПин 30%:		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
Итого за день		1245	36,03	40,72	187,73	1265,5	0,47	89,41	140,3	323,8	498,8	127	6,82
Итого по СанПин 50%:		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

Рацион: 1-4 класс

День: среда

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 3

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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
210,01	Омлет натуральный с м/сл	185/5	19,29	27,95	3,5	342,94	0,12	0,68	379,5	146,6	317,9	24,4	3,6
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак		560	23,02	29,03	43,76	531,78	0,25	12,68	379,5	180,6	396,2	56,2	8,07
Итого по СанПин 20%:		500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
67	Винегрет овощной	60	0,67	6,05	4,66	75,08	0,01	2,55		13,5	15,4	7	0,32
99	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,62	4,96	9,05	87,82	0,07	17,02	5	29,3	45,6	18,1	0,69
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75	114,34	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
304	Рис отварной	150	3,82	4,14	40,02	212,67	0,04		19,9	12,9	84	27,4	0,61
507	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6		6,2	4	3,2	0,83
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		760	21,21	21,8	105,91	706,95	0,3	26,69	31,1	118,7	377	117	4,64
Итого по СанПин 30%:		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
Итого за день		1320	44,23	50,83	149,67	1238,73	0,55	39,37	410,6	299,3	773,2	173,2	12,71
Итого по СанПин 50%:		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

Рацион: 1-4 класс

День: четверг

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 3

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
264	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с м/сл	185/5	8,88	7,05	35,87	236,49	0,11	1,24	42,8	217,2	183,4	32,7	0,93
542	Пирожки печеные с повидлом	60	3,74	3,94	38,17	200,01	0,05	0,13	22,8	12,9	36,1	6,9	0,79
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		500	15,87	11,59	102,54	568,94	0,25	1,37	65,6	244,9	284,6	60,6	3,55
Итого по СанПин 20%:		500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
7	Салат из моркови	60	0,69	5,05	5,44	70,61	0,03	2,64		14,3	29,1	20,1	0,38
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (бульон мясной)	200/5	13,42	9,04	10,47	178,07	0,08	16,48	6,3	47,4	163,3	33,7	2,87
285	Макаронник с мясом и м/сл	30/140/5	15,01	19,18	33,53	366,77	0,12	1,21	47,1	30,2	150,4	21,9	2,42
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Обед		705	34,26	33,79	88,42	796,14	0,3	20,33	53,4	105,2	385,2	84,8	6,42
Итого по СанПин 30%:		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
Итого за день		1205	50,13	45,38	190,96	1365,08	0,55	21,7	119	350,1	669,8	145,4	9,97
Итого по СанПин 50%:		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

Рацион: 1-4 класс

День: пятница

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 3

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		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	4,24	4,82	61,26	0,02	19,17		24,5	16,5	8,8	0,32
291	Плов из отварной птицы	30/170	12,25	19,04	46,59	407,32	0,1	4,21	16,2	29,5	173,2	46,6	1,48
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	17,07	23,68	83,01	614,02	0,18	23,38	16,2	64,3	222,3	62,4	2,38
Итого по СанПин 20%:		500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,1	6,8	58,09	0,01	5,52		17,3	19	10,2	0,9
75	Суп куллама по-деревенски (бульон из птицы)	200	2,68	2,8	15,57	98,36	0,07	7,58	8,3	15,6	45,9	14,4	0,68
345	Биточки рыбные с соусом томатным	60/30	10,11	3,8	11,85	122,54	0,09	1,7	22,7	44,9	143	34,3	0,94
426	Картофель отварной	150	3,12	2,8	25,3	139,18	0,19	31	12	23,6	92,3	36,1	1,46
507	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6		6,2	4	3,2	0,83
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		745	21,28	13,26	106,95	635,21	0,45	49,4	43	122,9	362,7	114,3	6,15
Итого по СанПин 30%:		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
Итого за день		1245	38,35	36,94	189,96	1249,23	0,63	72,78	59,2	187,2	585	176,7	8,53
Итого по СанПин 50%:		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

Рацион: 1-4 класс

День: понедельник

Сезон: осенне-летний

Неделя: 4

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		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
389	Тефтели из говядины в томатном соусе	60/30	13,75	12,13	13,95	220,33	0,01	2,85	10,2	4,3	88,9	15,9	0,8
203	Макаронные изделия отварные	160	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		20	21,4	52,2	9,5	0,98
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	23,95	16,88	85,1	588,1	0,17	2,85	30,2	36	173,7	32,4	2,36
Итого по СанПин 20%:		500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
71	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6		13,8	25,2	8,4	0,36
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (бульон мясной)	200/5	13,45	9,07	7,8	167,96	0,09	25,01	6,3	47,5	160,5	31,3	2,6
364	Азу	30/150	12,12	15,18	23,95	281,69	0,19	28,2		41,1	180,6	46,1	2,84
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		710	30,62	24,93	96,22	735,4	0,38	59,21	6,3	118	424,8	101,9	7,17
Итого по СанПин 30%:		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
Итого за день		1210	54,57	41,81	181,32	1323,5	0,55	62,06	36,5	154	598,5	134,3	9,53
Итого по СанПин 50%:		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

Рацион: 1-4 класс

День: вторник

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 4

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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
267	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл	185/5	7,6	8,35	35,33	247,87	0,21	1,4	41,6	148,7	189,9	47,5	1,23
563	Булочка ванильная	60	4,87	4,57	35,39	201,99	0,07		29	13,6	43,8	7,1	0,63
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		500	15,72	13,52	99,22	582,3	0,37	1,4	70,6	177,1	298,8	75,6	3,69
Итого по СанПин 20%:		500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
44	Салат из белокочанной капусты и свеклы	60	1,26	4,27	5,32	65,1	0,02	20,08		32,9	29	14,8	0,8
113	Суп-лапша домашняя (бульон из птицы)	200	2,24	4,67	11,14	95,49	0,03	0,8	10	16,2	27,1	4,5	0,41
411	Плов из отварной птицы	30/150	11,7	17,57	41,11	369,89	0,1	3,81	16,2	28	160,7	42,1	1,38
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		705	20,23	27,23	116,13	792,78	0,26	24,69	26,2	108,9	301,1	85,9	4,58
Итого по СанПин 30%:		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
Итого за день		1205	35,95	40,75	215,35	1375,08	0,63	26,09	96,8	286	599,9	161,5	8,27
Итого по СанПин 50%:		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

Рацион: 1-4 класс

День: среда

Сезон: осенне-летний

Неделя: 4

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
296	Котлеты из птицы	60	7	11	1,8	136,97					0,1		
312	Картофельное пюре	190	4,15	4,73	33,46	180,75	0,01	0,38	25,9	45,8	29,9	4,7	0,11
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	15,15	16,13	66,86	463,16	0,07	0,38	25,9	56,1	62,6	11,7	0,69
Итого по СанПин 20%:		500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
7	Салат из моркови	60	0,69	5,05	5,44	70,61	0,03	2,64		14,3	29,1	20,1	0,38
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (бульон мясной)	200/5	13,42	9,04	10,47	178,07	0,08	16,48	6,3	47,4	163,3	33,7	2,87
217	Кулеш с мясом	30/150	17,77	16,65	39,6	378,83	0,33	0,25		26,3	300,1	149,5	6,01
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		710	36,61	31,52	104,83	852,41	0,53	23,37	6,3	110,2	555,4	223	11,53
Итого по СанПин 30%:		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
Итого за день		1210	51,76	47,65	171,69	1315,57	0,6	23,75	32,2	166,3	618	234,7	12,22
Итого по СанПин 50%:		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

Рацион: 1-4 класс

День: четверг

Сезон: осенне-летний

Неделя: 4

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
103	Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	200/25	1,28	2,87	6,39	56,84	0,01	1,2	5,8	14	15,2	4,9	0,24
541	Ватрушка с творогом	50	7,42	3,77	22,18	153,16	0,06	0,11	24,2	45,6	80,1	10	0,52
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		525	11,95	7,24	57,07	342,44	0,16	1,31	30	74,4	160,4	35,9	2,59
Итого по СанПин 20%:		500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
271	Суп "Любительский" (бульон из птицы)	200	3,79	4,89	21,08	143,66	0,16	11,52		23,4	101,6	57,1	2,01
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	10,58	12,32	18,87	230,3	0,17	20,81	52,4	61,7	159,1	44,4	1,75
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Обед		705	20,37	20,78	83,95	605,56	0,41	38,03	52,4	119,5	327,7	123,1	5,31
Итого по СанПин 30%:		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
Итого за день		1230	32,32	28,02	141,02	948	0,57	39,34	82,4	193,9	488,1	159	7,9
Итого по СанПин 50%:		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

Рацион: 1-4 класс

День: пятница

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 4

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
368	Гуляш из говядины	25/30	7,91	10,48	2,38	135,59	0,04	1,61		15,4	87,1	13,7	1,3
171,02	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	195	10,26	6,3	46,37	282,84	0,35		20	25,2	244,8	162,7	5,5
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	22,17	17,18	80,35	563,87	0,45	1,61	20	50,9	364,5	183,4	7,38
Итого по СанПин 20%:		500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
1	Салат из капусты белокочанной	60	1,51	5,09	6,24	77,74	0,03	34,72		43,2	30,9	15,4	0,57
154	Суп крестьянский с пшенной крупой (бульон мясной)	200/5	14,22	9,43	8,78	177,91	0,09	16,53	6,4	40,4	168,3	31,1	2,66
285	Макаронник с мясом и м/сп	30/140/5	15,01	19,18	33,53	366,77	0,12	1,21	47,1	30,2	150,4	21,9	2,42
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		705	35,47	34,48	97,87	847,32	0,33	56,46	53,5	136	412,5	88,1	7,92
Итого по СанПин 30%:		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
Итого за день		1205	57,64	51,66	178,22	1411,19	0,78	58,07	73,5	186,9	777	271,5	15,3
Итого по СанПин 50%:		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

Итого за период 20 дней:	10120	339,28	317,29	1610,89	10626,1	4,17	96,25	1190,7	1971,5	4194,7	1036,3	57,6
Итого за период 1 день:	506	16,964	15,8645	80,5445	531,305	0,2085	4,8125	59,535	98,575	209,735	51,815	2,88
Итого по СанПин 20%:	500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40

Итого за период 20 дней:	14365	530,28	507,01	1970,41	14621,66	7,19	878,74	610,50	2415,40	7642,30	2274,70	127,50
Итого за период 1 день:	718,3	26,51	25,35	98,52	731,08	0,36	43,94	30,53	120,77	382,12	113,74	6,38
Итого по СанПин 30%:	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60

Итого за период 20 дней:	24485	869,56	824,3	3581,3	25247,76	11,36	974,99	1801,2	4386,9	11837	3311	185,1
Итого за период 1 день:	1224,25	43,48	41,22	179,07	1262,39	0,57	48,75	90,06	219,35	591,85	165,55	9,26
Итого по СанПин 50%:	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00