

**ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Г. НЕФТЕКАМСК

2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

ВОЗРАСТ С 7 ДО 10 ЛЕТ

1 СМЕНА

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН

«Утверждено»

Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»

Минсков Р.Н.

«01» марта 2024г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2

Черелин Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10

Акматалиева Н.Х.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Гимназия №1

Мусина Т.К.

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МОАУ СОШ №3

Сакратова М.М.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №7

Алиасрафет. И.Т.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Балхашская гимназия

Капинова А.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6

Гайнет. Д.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14

Нурлинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16

Разорина О.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №9

Габдулмансур Р.Д.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16



Рацион: ШК 04.03.2024г

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рещ.	Привес пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Мг	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
Завтрак																										
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,08	14,95	25,38										
33,28	Мяккотные котлеты отварные	190	7	6	46	269	0,11		30,4		21,24	59,98	10,77	1,1	17,07	78,55										
90,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06											
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4											
Итого за Завтрак																										
			21	18	92	610	0,24		60,8		71,04	225,15	50,09	3,19	46,46	103,93										

№ рещ.	Привес пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Мг	Fe	Se	I										
Обед																										
187,06	Салат из моркови припущенной и яблок	60	1	8	8	97	0,03	3,45		11,84	20,29	14,16	0,63	0,1	0,36											
12,49	Борщ на мясном бульоне со сметаной	205	13	9	9	175	0,07	21,56	7,63		53,86	160,54	33,76	2,88	0,62	85,93										
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05			7,25	27,41	10,4	0,63													
49,15	Желе по-домашнему	30/150	12	15	21	269	0,18	26,51		20,57	167,79	41,18	2,52	12,19	3,47											
69,27	Компот из яблок	200			24	100	0,03	16,2		18,33	25,8	8,4	0,63	0,19												
75,16	Витаминизированный (витамины С) хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08											
Итого за Обед																										
			33	33	113	684	0,46	67,72	7,63	124,8	458,38	129,33	8,59	31,82	91,84											

Итого за день	54	51	205	1494	0,7	67,72	66,43	195,84	663,53	179,42	11,78	78,3	195,77
---------------	----	----	-----	------	-----	-------	-------	--------	--------	--------	-------	------	--------

Рацион: ШК 04.03.2024г

День: вторник
Неделя: 1Сезон: весна-лето
Возраст: 57.00-10 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
1.01	Сыр (попурими)	20	5	6		73	0.01	0.14	52		176	100	7	0.2				
169.04	Каша "Дружба с маслом"	185/5	5	7	26	189	0.09	1.23	38.88		122.9	131.98	28.9	0.57	2.19	46.5		
122.03	Пшеница московские	60	5	8	36	237	0.07	0.15	14.32		17.33	49.28	8.21	0.58	6.72	17.52		
60.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06			
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45			
Итого за Завтрак																		
			19	22	96	649	0.26	1.52	105.2		331.03	346.27	85.13	3.18	24.42	74.02		

Обед	Овощи натуральные свежие	60	Пищевые вещества (г)			14	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			1	5	2		14	15	8.4	15.6	12	0.54	4.19	80.04				
19.65	Суп-пюре домашний* на курином бульоне	200	6	5	16	128	0.01	1.2			12	10.62	4.6	0.18	4.19	80.04		
275.01	Чашобхита	90	12	15	2	188	0.06	3.04	23.76		14.39	103.38	14.06	0.94	9.74	39.6		
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	190	9	7	40	253	0.29		24		20.62	209.12	138.73	4.7	9.69	61.64		
47	Инстантный витаминизированный напиток (молоко)	200			12	128		16.2			0.32			0.03	0.09			
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.29	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8		
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28		
Итого за Обед																		
			33	27	106	868	0.5	35.44	47.76		72.16	406.02	193.09	8.09	42.93	183.36		
Итого за день																		
			52	49	201	1517	0.76	36.96	152.96		403.21	752.29	258.22	11.27	67.35	297.38		

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: среда
Неделя: 1

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
56,2	Завтрак картофельная с маслом и маслом	300/150/5	11	21	34	368	0,27	39,56	32,13		29,37	189,3	53,06	2,76	9,1	2,6
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	26	42	0,6		
Итого за Завтрак																
			17	23	93	634	0,39	49,56	32,13		49,17	260,81	112,38	4,38	23,56	2,6

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
Обед																
7,06	Салат из свежих овощей	60	1	5	5	69	0,01	5,8			21,46	25,04	12,76	0,61	0,41	
16,13	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62		37,43	156,95	30,62	2,49	0,18	85,17
48,06	Плов из отварной говядины	200/150	13	16	39	350	0,08	1,35		14,02	178,97	41,8	1,97	12,36	3,54	
396	Лимонный чабный напиток	200			14	56		2,8		3,22	1,54	0,94	0,06	0,11		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			8,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28	
Итого за Обед																
			32	30	101	807	0,29	27,42	7,62		92,58	429,8	109,72	7,05	32,31	90,79

Итого за день	49	53	194	1441	0,68	76,98	39,75		141,75	690,81	222,1	11,44	55,87	93,39
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	-------	-------	-------	-------

Рацион: ШК 01.03.2024-

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																							
5,21	Каша на хлопьях овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом	185/5	7	9	28	218	0,17	1,42	41,84		147,3	193,92	52,31	1,17	10,51	9,83							
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3		2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24							
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06								
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45								
Итого за завтрак																							
			16	20	99	625	0,33	1,42	44,84		164,5	296,97	80,12	3,56	32,45	26,07							

Обед	Икра морковная	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
15,72	Рисовый суп ленинградский на курином бульоне со сметаной	200/5	3	5	15	119	0,09	13,42	7,5		25,34	61,9	21,52	0,84	4,84	80,83							
261,23	Птица, тушеная в соусе с овощами	90	15	16	15	270	0,17	18,04	46,6		37,76	180,51	42,12	1,88	13,47	62,01							
33	Макаронные изделия отварные	150	6	6	36	219	0,09		26		17	47,65	8,5	0,87	13,47	62,01							
69,06	Копченое из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200				57	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8							
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08							
Итого за обед																							
			30	34	124	929	0,5	58,19	82,1		119,67	388,74	120,96	6,39	37,63	145,77							

Итого за день	46	54	223	1594	0,83	59,61	126,94		284,17	665,71	200,68	9,95	70,08	171,84
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рещ.	Группа пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Завтрак																					
10.05	Маринада овощная	60	1	6	8	92	0,04	7,45			18,72	38,85	20,72	0,62	0,43	0,12					
12.76	Плов из птицы	307/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32		20,97	176,43	49,49	1,46	6,61	2,51					
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06						
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4						
Итого за Завтрак																					
			17	24	93	658	0,23	12,12	16,32		51,49	259,79	86,73	3,11	21,5	2,63					

Обед	Вместитель с зеленым горошком	60	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			1	6	4	76	0,03	4,81													
236	Суп кулеша по-деревенски на бульоне говяжьем	200	5	8	13	148	0,04	2,61	25,66		17,34	36,39	9,13	0,54	6,16	98,27					
30.04	Рыба (минтай), запеченная с картофелем по-русски	50/30/100	13	8	26	225	0,24	28,07	42,01		41,46	233,12	66,03	1,84	22,37	0,01					
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06						
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8					
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28					
168.01	Салат овощной	60	5	8	36	235	0,08		7,15		3,58	41,37	7,41	0,6	6,89	26,22					
Итого за Обед																					
			29	30	123	863	0,49	35,49	74,82		97,05	406,17	121,38	5,33	54,72	126,66					

Итого за День	46	54	216	1541	0,72	47,61	91,14	148,54	664,96	208,11	8,44	76,22	129,21
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
26	Тедтели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	172	0,04	1,49	3		18,38	84,34	15,65	0,68	12,42	39,24
33,2	Мясоронные колбасы отварные	160	6	6	39	233	0,09		29,6		18,13	50,83	9,07	0,93	14,38	66,18
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			21	16	89	575	0,21	1,49	32,6		48,31	178,66	41,24	2,64	41,26	105,42

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
422	Салат Буренок	60	1	5	6	70	0,03	5,98			17,01	25,07	11,28	0,62	0,5	0,25
16,89	Шир "Товародисне" на куринном бульоне с со сметаной	200/5	5	6	7	107	0,05	23,64	7,5		31,97	36,44	16,09	0,58	4,19	25,67
12,19	Плов на птице	30/150	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32		19,17	163,34	44,57	1,35	6,58	2,5
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	126		16,2			0,32			0,03	0,06	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	189	0,1				14,95	56,55	21,46	1,3	18,72	2,08
Итого за Обед			23	28	103	834	0,28	50,04	23,82		83,42	281,4	93,97	4,09	30,05	30,5

Итого за День	44	44	192	1409	0,49	51,53	56,42				131,73	460,06	136,21	6,73	71,31	135,92
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рашион: ШК 01.03.2024г.

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рещ.	Промеж пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Завтрак																				
4.04	Каша жидкая молочная на манной крупе с маслом	185/6	6	7	30	206	0,08	1,2	39,5			118,11	109,15	16,12	0,41	8,63	6,33			
119.02	Булочка "Росси́йская"	60	5	8	37	240	0,06	0,07	9,69			10,41	42,36	6,9	0,56	6,39	15,21			
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09					14,5	65	21	1,8	15,45				
Итого за Завтрак			15	16	100	596	0,23	1,27	48,39			143,32	216,52	46,04	2,8	30,53	23,54			

Обед	Салат овощной с зеленым горошком	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I				
19.06	Суп-галета домашний на мясном бульоне	200	16	9	16	201	0,05	1,77	0,15			22,45	151,79	20,96	2,46	0,01	85,36			
167.01	Греники из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05					7,25	27,41	10,4	0,63					
343	Кашута тушеная с мясомы фаршем	30/150	12	14	10	216	0,1	80,18				59,26	196,33	45,28	2,58	12,67	66,56			
69.27	Компот из яблок витаминизированный (витамины С)	200			24	100	0,03	16,2				16,33	25,8	8,4	0,63	0,19				
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04					7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8			
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28			
Итого за Обед			37	30	105	842	0,39	105,32	12,15			172,24	468,3	123,08	8,54	33,78	156,95			
Итого за День			52	46	206	1438	0,62	106,59	60,94			315,56	694,92	169,12	11,34	64,31	180,6			

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: среда
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																							
275,01	Чахохбили	90	12	15	2	188	0,06	3,04	23,76		14,39	103,38	14,08	0,94	9,74	38,6							
35,1	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	170	10	8	45	288	0,33		28		23,43	237,11	157,26	5,33	10,99	69,67							
80,03	Чай с сахаром (2-4 варокат)	200				40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,9	18,5	1	14,4								
Итого за Завтрак																							
			26	24	85	646	0,47	3,04	51,76		48,62	384	187,84	7,3	35,19	109,47							

Обед	Салат из моркови, яблок и зеленого горошка	60	Пищевые вещества (г)			74	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I							
12,15	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	15 <td>200</td> <td>0,1</td> <td>15,69</td> <td>7,63</td> <td></td> <td>18,04</td> <td>25,87</td> <td>19,56</td> <td>0,55</td> <td>0,22</td> <td>0,18</td>	200	0,1	15,69	7,63		18,04	25,87	19,56	0,55	0,22	0,18							
16,7	Гречка из пшеничного хлеба	15	2		11	59	0,04				5,43	20,55	7,8	0,47									
49,15	Ужаркое по-домашнему	30/150	12	15	21	268	0,16	28,51			20,57	167,79	41,16	2,52	12,19	3,47							
39,6	Лимонный чайный напиток	200				58		2,8			3,22	1,54	0,64	0,08	0,11								
77,09	Хлеб ржаной обогащенный обогащенный (для детского питания)	25				12					7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8							
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3			22	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28							
Итого за Обед																							
			34	28	105	816	0,45	48,45	7,63		112,4	461,05	128,94	8,57	32,39	90,71							

Итого за день:	60	52	190	1482	0,92	51,49	59,39		162,02	845,05	316,78	15,87	67,98	200,18
-----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
40	Биточки (котлетки) рыбные*	80	9	4	9	108	0,05	0,3			26,6	121,66	17,48	0,46	22,53			
37,34	Пюре картофельное с маслом сливочным	190,5	4	11	28	227	0,21	33,08	56,48		60,04	126,77	42,08	1,56	0,61	48,34		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	14,4				
Итого за Завтрак																		
			17	16	75	505	0,34	33,36	56,48		98,44	291,94	76,09	3,05	37,6	48,34		

№	Наименование пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
Обед																		
7,04	Салат из овощей с яблоками	60	1	5	5	89	0,01	5,63			17,68	59,51	10,44	0,91	0,33	0,3		
415,01	Суп Куданский на курином бульоне	200	9	5	23	175	0,25	14,4		40,49	119,21	43,65	2,16	3,92	24,08			
420	Гуляш из мяса птицы	100	10	11	3	152	0,06	2,2	20	10,4	87,07	12,21	0,79	8,47	23,01			
3,3	Макаронные изделия отварные	150	6	6	36	219	0,09		28	17	47,65	8,5	0,67	13,47	62,01			
47	Инстантный витаминизированный напиток (хексель)	200			12	128		16,2		0,32			0,03	0,06				
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08			
Итого за Обед																		
			31	28	115	812	0,51	38,43	48		100,84	329,99	96,25	6,05	44,97	111,48		

Итого за День	48	44	190	1417	0,85	71,81	104,46			199,28	621,93	172,34	9,1	82,57	159,82
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--	--------	--------	--------	-----	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рсч	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Са	I
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
12,73	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	200/5/2/0	10	10	13	190	0,09	22,94	18,7		47,54	97,9	29,88	1,49	8,51	82,89
395,02	Мяник	60	4	5	32	190	0,09	0,15	32,65		38,9	56,93	8,7	0,51	8,4	31,68
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200				40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за завтрак			18	16	78	530	0,23	22,99	51,35		101,24	219,84	59,6	3,83	32,42	114,57

Обед	Маринад овощной	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Са	I
10,05	Суп Любительский	200	4	6	21	153	0,16	11,64			18,72	38,85	20,72	0,62	0,43	0,12
262,1	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/5/0	10	8	4	128	0,08	2,59	11,08		31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02
290,04	Картофель запеченный	150	4	16	35	302	0,26	43,4			29,38	126,91	50,13	1,98		40
69,06	Кашот из свежих яблок витаминизированный (витамины С)	200				67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	16,72	2,08
Итого за Обед			24	37	120	911	0,65	85,28	11,08		119,3	487,72	192,96	7,54	44,88	144,09

Итого за день	42	53	198	1441	0,88	108,27	62,43		220,54	707,56	252,56	11,37	77,3	259,66
---------------	----	----	-----	------	------	--------	-------	--	--------	--------	--------	-------	------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: понедельник
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рецеп.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Завтрак																				
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05	30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,85	25,38					
33,26	Макаронные изделия отварные	190	7	6	46	269	0,11	30,4		21,24	59,98	10,77	1,1	17,07	78,56					
80,03	Чай с сахаром (2-й сорт)	200			10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06						
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	14,4						
Итого за завтрак			21	18	92	610	0,24	60,8		71,04	225,15	50,09	3,19	46,48	103,93					

№ рецеп.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
Обед																				
7,05	Салат из свежих овощей	60	1	5	5	69	0,01	5,8		21,48	25,04	12,76	0,81	0,41						
15,23	Рисовый суп с овощами	200/6	13	9	14	192	0,12	13,87	7,62	33,59	173,35	34,12	2,64	1,54	85,03					
48,08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,36		14,02	178,97	41,8	1,97	12,36	3,94					
47	Инстантный витаминизированный напиток (аксола)	200			12	128		16,2		0,32			0,03	0,06						
77,09	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8					
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28					
Итого за обед			52	30	104	898	0,31	37,22	7,62	85,94	444,56	112,38	7,15	33,62	90,65					
Итого за день			53	48	196	1508	0,55	37,22	68,42	156,98	669,61	162,47	10,34	80,1	194,58					

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Sa	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Завтрак																				
1,01	Сыр (пошлинами)	20	5	6	6	73	0,01	0,14	52			176	100	7	0,2					
9,11	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	185,5	5	7	31	206	0,06	1,2	38,5			114,65	127,8	27,3	0,41	1,88	8,33			
49	Булочка дорожная	60	4	9	36	236	0,07		4,8			1,98	34,35	6,33	0,5	5,76	16			
60,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200				40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09					14,5	65	21	1,8	15,45				
Итого за Завтрак			18	23	99	665	0,23	1,34	95,3			307,44	327,16	61,65	2,94	23,15	24,33			

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Sa	I				
Обед																				
10,04	Икра морковная	60	1	6	6	65	0,04	6,53				17,86	37,73	23,37	0,58	0,41	0,05			
19,85	Суп-паша домашняя* на курином бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2				12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04			
34,2	Птица тушеная	45,45	20	19	3	264	0,11	2,62	58,28			26,85	178,75	22,09	1,46	16,88	21,62			
38	Колбаса тушеная	150	4	6	16	136	0,07	79,95				90,6	63,91	32,08	1,27	1,05	53,19			
69,27	Компот из яблок витаминизированный (витамины С)	200				100	0,03	16,2				16,33	25,8	8,4	0,63	0,19				
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08			
Итого за Обед			36	37	101	880	0,36	106,8	58,28			177,59	371,36	111,99	5,42	41,44	156,98			

Итого за день	54	60	200	1646	0,59	108,14	153,58		485,03	698,52	173,64	8,36	64,59	181,31
---------------	----	----	-----	------	------	--------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: среда
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Завтрак																										
81	Масло сливочное (поступило)	10		7		66			40		2,4					0,02										
55,21	Омлет натуральный	180	17	21	3	273	0,11	0,61	319,32		126,68	281,06	21,68	3,18	39	76,59										
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06											
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4											
101,14	Фрукт	100	2	1	21	98	0,04	10			8	28	42	0,6												
Итого за завтрак																										
			23	30	62	605	0,23	10,61	359,32		150,88	366,57	80,2	4,83	53,46	78,59										

№	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
Обед																										
114,1	Салат картофельный с огурцами соевыми	80	1	8	7	88	0,05	8,52			9,01	29,97	13,97	0,47	0,01	0,33										
16,08	Суп из овощей со сметаной	200/5	2	8	9	117	0,07	17,02	7,5		29,18	45,56	18,02	0,69	0,18	80,97										
40,05	Биточки (котлеты) рыбные с соусом томатным	60/30	9	7	11	146	0,06	1,11	3		28,26	124,68	18,69	0,53	22,81	33,96										
33	Макаронные изделия отварные	150	6	6	36	219	0,09		28		17	47,65	8,5	0,87	13,47	62,01										
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8										
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	65	0,04				7,26	32,5	10,5	0,9	7,73	0,6										
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28										
Итого за обед																										
			23	27	113	796	0,38	48,85	38,5		106,66	319,56	86,49	5,18	59,91	180,15										
Итого за день																										
			46	57	175	1401	0,61	57,46	397,82		267,54	675,13	166,68	10,01	109,37	258,74										

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: четверг
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рецеп.	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
100,12	Каша молочная из пшеничной крупы "Артект" заварен с маслом	185/5	7	7	34	229	0,15	1,21	38,6		127,74	187,32	35,22	1,86	1,89	8,37				
71,03	Шашлык говяжий	60	5	8	30	210	0,07	0,04	23		12,98	43,77	7,3	0,55	6,19	17,48				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,09					
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45					
Итого за Завтрак			16	16	97	589	0,31	1,25	81,6		166,52	296,1	63,54	4,24	23,59	25,85				

№ рецеп.	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
Обед																				
258,05	Овощи натуральные свежие	90	1	2	14	0,04	15				8,4	15,6	12	0,54						
12,16	Борщ с капустой и вареной свеклой	200/6	14	9	13	191	0,09	22,76	7,63		52,42	171,98	38	3,05	0,59	85,69				
327,04	Говядина тушеная с овощами в соусе	30/150	11	15	16	245	0,14	15,94			21,52	150,91	34,97	2,2	12,94	33,5				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,96	56,56	21,45	1,3	18,72	2,86				
384	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85		5,85	41,73	7,66	0,73	6,82	24,63				
Итого за Обед			36	28	117	859	0,44	53,76	15,48		103,24	436,78	114,1	7,85	39,13	145,9				
Итого за день			52	44	214	1448	0,75	56,01	77,06		258,78	732,88	177,64	12,09	62,72	171,75				

Район: ШК 01.03.2024г.

День: пятница
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Завтрак																						
10,05	Мюсли из овсяной	60	1	6	8	92	0,04	7,45				16,72	36,85	20,72	0,62	0,43	0,12					
12,78	Плов из пшвы	30/170	12	17	47	398	0,11	4,67	16,32			20,97	176,43	48,49	1,46	6,61	2,51					
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06						
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08					11,5	43,5	16,5	1	14,4						
Итого за Завтрак																						
			17	24	93	656	0,23	12,12	16,32			51,49	258,79	86,73	3,11	21,5	2,63					

Обед	Салат из свеклы с сыром	60	3	8	4	102	0,01	5,07	26	106,5	71,6	14,5	0,8	0,35			
399,02	Тертая рыба в томатном соусе	80/30	11	10	13	164	0,1	1,69	16,5	30,29	160,46	37,42	0,94	25,31	13,01		
197,02	Картофель отварной	150	3	1	26	121	0,19	31,4		19,75	91,89	36,35	1,44	44	44		
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины С) 200г	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8		
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
Итого за Обед																	
			27	27	106	781	0,45	61,17	66,16	197,09	432,04	124,7	6,34	51,26	156,16		

Итого за день	44	51	199	1439	0,68	73,29	84,48		248,56	690,83	211,43	9,49	72,76	158,79			
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------	--	--	--

Раион: ШЖ 01.03.2024г

День: понедельник
Неделя: 4

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рецеп.	Проект пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
81	Масло сливочное (подцвечен)	10		7		66			40		2,4	3						
39,15	Колбасы "Нежные"	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04					
416,01	Мясорубки с томатам	180	6	10	40	274	0,11	4,32	50,4		28,34	69,47	14,14	1,2	14,61	144,8		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	29	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4			
Итого за завтрак			21	26	68	670	0,24	4,47	105,6		75,98	220,04	62,7	2,25	29,07	144,8		

№ рецеп.	Проект пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I		
Обед																		
422	Салат Буренок	60	1	5	6	70	0,03	5,98			17,01	25,07	11,26	0,82	0,5	0,25		
16,14	Шри из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	8	173	0,08	26,04	7,63		47,88	162,1	32,72	2,65	0,32	66,17		
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63				
54,15	Азу	30/150	12	16	24	265	0,19	28			25,68	176,79	44,86	2,7	12,67	4,01		
47	Инстантный витаминизированный напиток (картель)	200			12	126		16,2			0,32			0,03	0,06			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	6	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
Итого за обед			34	31	101	899	0,46	76,22	7,63		113,07	447,92	120,69	8,13	32,27	92,51		

Итого за день		56	57	189	1569	0,7	80,69	113,23		189,05	667,96	173,39	10,38	61,34	237,31
----------------------	--	----	----	-----	------	-----	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: вторник
Неразм: 4

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																	
170,06	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	185/5	7	8	34	240	0,2	1,35	40,72			135,65	180,95	45,21	1,13	3,1	9,32
51	Булочка Ванильная	60	5	8	35	233	0,07		9			5,13	42,51	7,09	0,62	7,09	32,72
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,05	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09					14,9	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак																	
			16	17	102	623	0,36	1,35	49,72			155,58	288,47	73,32	3,58	25,7	42,04

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
Обед																	
99	Салат овощной с зеленым горошком	80	2	7	6	82	0,06	7,17	12			11,5	38,67	14,74	0,54	1,56	0,96
19,85	Суп-пюре "домашний" на курином бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2				12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04
12,19	Плов из птицы	300/30	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32			19,17	163,34	44,57	1,35	6,28	2,5
69,27	Компот из яблок	200			24	100	0,03	16,2				18,33	25,8	8,4	0,63	0,19	
77,09	Витаминизированный (бетаин С) хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04					7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,26
Итого за Обед																	
			25	28	122	837	0,3	28,79	28,32			75,45	306,73	96,01	4,4	31,87	85,59
Итого за день																	
			41	45	224	1450	0,66	30,14	78,04			231,03	595,2	169,33	7,98	57,57	127,62

Рапорт ШК 01.03.2024г

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,06	22,8	1,06	14,96	25,38	
37,26	Пюре картофельное	190	4	7	28	194	0,21	33,08	36,48		58,84	125,27	42,09	1,55	0,61	46,34	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	18,5	1	14,4		
Итого за Завтрак																	
			18	19	74	535	0,34	33,08	66,88		109,64	290,44	81,41	3,64	30,02	73,72	

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Обед																	
187,06	Салат из моркови припущенной и каблук	60	1	8	8	97	0,03	3,45			11,84	20,29	14,16	0,63	0,1	0,36	
12,49	Борщ на мясном бульоне со сметаной	205	13	9	9	175	0,07	21,96	7,63		53,66	160,54	33,76	2,88	0,62	65,93	
58,09	Куплет с мясом (гречка)	300/150	18	17	40	380	0,33	0,25		18,98	299,14	149,11	5,96	22,08	7,05		
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8		
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
Итого за Обед																	
			37	34	107	878	0,54	45,46	7,63		107,89	551,67	224,33	12,09	42,24	96,22	

Итого за день	55	53	181	1413	0,88	78,54	74,51		216,53	642,11	305,74	15,73	72,26	169,94
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: четверг
Неделя: 4

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамини (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Завтрак																										
19,81	Суп картофельный с лавшой домашней с курцей	200/25	13	11	18	223	0,11	13,84	14,4		22,61	102,14	24,63	1,17	9,84	82,2										
160,04	Веттушка с творогом	50	7	4	22	152	0,05	0,09	7,82		24,97	63,62	9,13	0,47	10,37	16,23										
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06											
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45											
Итого за Завтрак			24	16	74	525	0,26	13,93	22,22		62,36	230,97	64,78	3,47	35,72	96,43										

Обед																
236	Винегрет с запечеными горошком	60	1	6	4	76	0,03	4,81		17,92	27,96	15,09	0,62			
262,08	Суп Любительский на курином бульоне	200	7	6	22	171	0,16	11,84		22,43	102,16	57,44	2,01	6,77	81,07	
167,02	Грени из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03			3,62	13,7	5,2	0,32			
486	Рагу из мяса птицы	300/150	11	14	25	271	0,18	22,68	14,4	31,34	141,6	40,84	1,78	8,62	82,22	
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8		3,22	1,54	0,94	0,08	0,11		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08	
Итого за Обед			25	27	109	782	0,5	41,93	14,4	53,48	343,53	140,86	6,11	34,22	165,37	

Итого за день																
49	43	183	1307	0,76	55,86	36,62		155,86	574,5	195,64	9,58	69,94	263,8			

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Завтрак																										
7,04	Салат из свежих овощей	60	1	5	5	69	0,01	6,63			17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3										
50,01	Лепешки из отварного мяса	25/30	8	10	2	126	0,04	1,62			6,06	66,16	13,45	1,24	10,53	2,95										
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24		20,62	209,12	136,73	4,7	9,69	61,64										
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,09											
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4											
Итого за завтрак																										
			22	23	85	618	0,42	7,25	24		58,18	358,32	178,14	7,88	30,01	64,89										

№	Имя моркозента	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	30/150/5	13	16	30	313	0,1	1,28	32,83	19,11	123,71	17,13	1,29	20,97	4,23
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28	
Итого за Обед																
			34	30	102	821	0,47	37,75	32,94		102,93	424,94	111,39	7,81	41,49	91,12

Итого за день	56	53	187	1439	0,89	45	56,94		161,09	783,26	290,53	15,69	78,5	156,01
Итого за период	998	1011	3962	29243	14,52	1299,92	1963,2		4562,99	13726,74	4141,03	216,9	1438,04	3702,52
Итого за период	60	51	198	1482	0,73	65	90,16		226,15	696,34	207,05	10,85	71,9	185,13

Примечание:

1. Примерное 4-х недельное меню разработано для детей в возрасте от 7 до 18 лет, на основании сборников:
 - 1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь 2013
 - 1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области" 2013г
 - 1.3. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г. Пермь, 2008
 - 1.4. "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г. Москва Дели плюс 2015
 - 1.5. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г. Москва 1983
- 2.(#) Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки
3. При использовании блюд используют фрикадельки суповые.
4. В меню включены соки натуральные и кисломолочные изделия промышленного производства.
5. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается заменить замесу одним продужтом, блиод и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии таблицы
- 6 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам" СанПиН 2.3/2.4.3590-20
6. Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 младшие классы имеют возрастную категорию от 7 до 10 лет, старшие классы - с 11 до 18 лет
7. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витаминном С