

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №4

г.Нефтекамск

Юсупова Л.Ю.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №7

г.Нефтекамск

Байрузова Н.Л.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №12

г.Нефтекамск

Зарипова Л.Р.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №13

г.Нефтекамск

Ирдуганова Н.С.

Согласовано

Директор МОАУ

СОШ с.Амзя ГО г.Нефтекамск

Ялашева А.М.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ

с.Ташкиново ГО г.Нефтекамск

Бурханова Р.М.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №17

г.Нефтекамск

Ганиев Р.Т.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №15

с.Энергетик ГО г.Нефтекамск

Давлетгарева И.Н.

Согласовано

Директор МОАУ Полилингвальная

Многопрофильная ШИ г.Нефтекамск

Муртазин И.Р.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Умурбаева З.Ф.

"13" ноября 2023г.

МЕНЮ

4-х недельное для организации питания детей с 7 до 11 лет

на осенне-зимний период

г.Нефтекамск
ноябрь 2023г.

Рацион: 1-4кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

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													
296	Котлеты из птицы п/ф	60	7	11	1,8	136,97					0,1		
400,01	Макаронные изделия отварные с овощами	190	6,12	6,38	37,71	234,03	0,13	7,95		35,7	87,2	31,8	1,43
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55
518	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8
635,01	Кекс для детского питания без начинки	33,3	0,61	2,44	5,77								
Итого за Завтрак		733,3	18,73	20,52	97,97	612,41	0,21	11,95		60	133,9	46,8	4,82
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	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
81	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200/5	13,22	8,99	8,17	167,58	0,06	16,7	6,3	42,2	154,7	30,7	2,71
170	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,53	0,32	15,46	75,2	0,05			7,4	27,8	10,6	0,64
259	Жаркое по-домашнему	30/150	11,53	14,08	21,11	257,65	0,18	26,55		29,8	169,7	41,8	2,6
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Обед		730	33,33	24,25	107,69	785,62	0,42	47	6,3	123,5	446,7	119,1	7,97
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1463,3	52,06	44,77	205,66	1398,03	0,63	58,95	6,3	183,5	580,6	165,9	12,79
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая 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	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
15	Сыр порциями	20	5,26	5,32		70	0,01	0,14	42	200	120	11	0,14								
260	Каша "Дружба" с м/сп	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	4,59	5,65	35,68	211,93	0,07		7,5	10,8	39,8	6,7	0,58								
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04								
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8								
112,07	Фрукт	220	1,98	0,44	17,82	94,6	0,09	132		74,8	50,6	28,6	0,66								
Итого за завтрак		740	20,75	19,18	112,24	716,66	0,36	133,42	89,2	430,4	413,3	97,5	3,83								
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	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 на курином бульоне	200	2,25	4,67	11,14	95,55	0,03	0,8	10	16,3	29,1	4,6	0,41								
441	Чахохбили	90	13,49	15,49	4,1	207,38	0,05	4,82	3,1	16	109,3	54,2	1,05								
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								
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03								
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	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	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44								
Итого за Обед		765	28,99	26,56	113,84	808,14	0,45	11,62	33,1	81,7	411,4	208,9	7,44								
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60								
Итого за день		1505	49,74	45,74	226,08	1524,8	0,81	145,04	122,3	512,1	824,7	306,4	11,27								
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00								

Рацион: 1-4кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний

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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
284	Картофельная запеканка с мясом	30/150/5	13,01	16,71	39,46	345,59	0,04	0,97	24,8	20,4	98,9	13,4	1,52	
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55	
338,01	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		8	28	42	0,6	
516	Коктейль молочный	200	5,8	5,6	18,2									
Итого за Завтрак			24,31	23,31	111,15	591	0,14	10,97	24,8	38,7	159,5	62,4	2,71	
Итого по СанПин 20%			15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	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	
99	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	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	
396	Лимонный чайный напиток	200	0,16	0,01	10,2	42,29		2,8		3,1	1,6	0,9	0,08	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	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	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44	
Итого за Обед			31,54	28,38	92,97	754,88	0,27	27,66	6,2	98,4	425,5	104,9	6,77	
Итого по СанПин 30%			23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60	
Итого за день			55,85	51,69	204,12	1345,88	0,41	38,63	31	137,1	585	167,3	9,48	
Итого по СанПин 50%			38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая 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																		
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	4,64	7,11	37,27	231,41	0,07		38,4	11,9	40,3	6,8	0,57					
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04					
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8					
112,03	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		35	17	11	0,1					
2 611	Батончик злаковый Matti Kids	24	0,29	0,37	4,32	21,89												
Итого за Завтрак		624	16,52	17,28	109,13	660,68	0,4	39,48	81,1	221,6	325	93,4	3,77					
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	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					
96,01	Рассольник ленинградский на курином бульоне с перловой крупой со сметаной	200/5	2,7	5,46	13,71	115,56	0,1	13,42	7,5	32,8	211,9	27,5	0,84					
599	Фрикассе из курицы	90	14	3,16	4,35	102,26	0,05	1,22	15,7	40,8	115,9	47,6	0,8					
203	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93					
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	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72					
Итого за Обед		770	28,3	18,82	109,66	724,08	0,34	31,45	43,2	135,6	441,8	107,9	4,78					
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60					
Итого за день		1394	44,82	36,1	218,79	1384,76	0,74	70,93	124,3	357,2	766,8	201,3	8,55					
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00					

Рацион: 1-4кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

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															
7	Салат из моркови	60	0,69	6,05	5,44	79,6	0,03	2,64		14,3	29,2	20,1	0,38		
291	Плов из отварной птицы	30/170	12,64	13,1	46,7	355,91	0,08	3,66	1,9	26,5	161,6	65,5	1,38		
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04		
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55		
517	Йогурт Два котенка	100	5	3,5	8,5	95		0,6	21,9	130	91	14	0,1		
609	Кондитерское изделие	50	3,39	4	31,2	174,24	0,06			9,7	37,4	14,1	0,7		
Итого за Завтрак															
		660	25,72	27,15	124,33	854,16	0,23	6,9	23,8	190,8	351,8	120,7	3,15		
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40		
Обед															
67,01	Винегрет овощной	60	0,67	6,09	4,22	74,69	0,03	5,15		14,8	23	10	0,44		
75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	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		
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04		
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	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	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44		
421	Сдоба обыкновенная	60	5,03	3	35,57	189,15	0,08		16,3	12,3	42,8	7,5	0,61		
Итого за Обед															
		765	25,47	18,1	112,3	713,38	0,45	31,38	32,3	104,1	374,9	104,6	4,6		
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60		
Итого за день		1425	51,19	45,25	236,63	1567,54	0,68	38,28	56,1	294,9	726,7	225,3	7,75		
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00		

Рацион: 1-4кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

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	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 п/ф	60/30	10,55	10,23	11,15	179,53	0,01	2,85	10,2	4,3	88,9	15,9	0,8		
202	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		20	21,4	52,2	9,5	0,98		
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04		
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55		
516	Коктейль молочный	200	5,8	5,6	18,2										
Итого за Завтрак			26,55	20,68	101,39	551,27	0,17	2,85	30,2	36	173,7	32,4	2,37		
Итого по СанПин 20%			15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	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 на курином бульоне со сметаной	200/5	2,41	5,07	7,48	86,2	0,07	24,53	5	46,7	201,7	24,3	0,68		
291	Плов из отварной птицы	30/150	12,09	12,13	41,21	322,97	0,08	3,26	1,9	25	149,1	61	1,27		
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03		
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72		
Итого за Обед			20,1	20,95	117,28	740,71	0,23	33,31	6,9	102,3	412,1	104,6	3,6		
Итого по СанПин 30%			23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60		
Итого за день			46,65	41,63	218,67	1291,98	0,4	36,16	37,1	138,3	585,8	137	5,97		
Итого по СанПин 50%			38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00		

Рацион: 1-4кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
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	
567	Булочка " Российская"	60	4,47	4,7	36,77	207,17	0,06	0,07	31	17,4	44	6,9	0,58	
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
112,07	Фрукт	220	1,98	0,44	17,82	94,6	0,09	132		74,8	50,6	28,6	0,66	
Итого за Завтрак			15,93	12,51	116,22	652,15	0,32	133,27	69,5	231,7	270,2	75	3,54	
Итого по СанПин 20%			15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40	
Обед														
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,3	6,31	70,85	0,06	7,37	12	13,5	40,6	15,1	0,56	
113	Суп лапша домашняя	200	16,3	9,61	11,52	198,28	0,07	1,37	11,5	26,7	168,2	20,5	2,69	
170	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,53	0,32	15,46	75,2	0,05			7,4	27,8	10,6	0,64	
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	1,8	0,25	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	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44	
Итого за Обед			38,08	28,69	100,43	815,96	0,39	88,92	23,5	177,7	477,2	116	8,46	
Итого по СанПин 30%			23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60	
Итого за день			54,01	41,2	216,65	1468,11	0,71	222,19	93	409,4	747,4	191	12	
Итого по СанПин 50%			38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00	

Рацион: 1-4кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
441	Чахобили	90	13,49	15,49	4,1	207,38	0,05	4,82	3,1	16	109,3	54,2	1,05	
304	Рис отварной	170	4,33	4,67	45,36	240,81	0,05		22,4	15,1	95,3	31,1	0,69	
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55	
518	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8	
609	Кондитерское изделие	50	3,39	4	31,2	174,24	0,06			9,7	37,4	14,1	0,7	
Итого за Завтрак			26,21	24,86	133,35	863,84	0,24	8,82	25,5	65,1	288,6	114,4	5,83	
Итого по СанПиН 20%			15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	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 на мясном бульоне со сметаной	200/5	13,7	9,37	14,08	196,3	0,1	14,25	8,8	48,1	175,7	38,3	3,17	
170,03	Грени из пшеничного хлеба	15	1,79	0,24	10,62	51,68	0,03			4,7	15,3	3,3	0,26	
209	Жаркое по-домашнему	30/150	11,53	14,08	21,11	257,65	0,18	26,55		29,8	169,7	41,8	2,6	
396	Лимонный чайный напиток	200	0,16	0,01	10,2	42,29		2,8		3,1	1,6	0,9	0,08	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9	
100	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44	
Итого за Обед			33,01	29,4	90,54	760,92	0,41	66,61	8,8	130,6	440,6	111	7,83	
Итого по СанПиН 30%			23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60	
Итого за день			59,22	54,26	223,89	1624,76	0,65	75,43	34,3	195,7	729,2	225,4	13,66	
Итого по СанПиН 50%			38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00	

Рацион: 1-4кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

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	11	12	13	14	15	
Завтрак															
345	Биточки рыбные п/ф	60	9	7	9	134,97	0,05	0,3		26,6	121,7	17,5	0,46		
312	Картофельное пюре с м/сл	190/5	4,19	8,36	33,53	213,8	0,01	0,38	45,9	47	31,4	4,7	0,12		
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04		
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55		
517	Йогурт Деа котенка	100	5	3,5	8,5	95		0,6	21,9	130	91	14	0,1		
635,01	Кежс для детского питания без начинки	33,3	0,61	2,44	5,77										
Итого за Завтрак		638,3	22,8	21,8	89,29	593,18	0,12	1,28	67,8	213,9	276,7	43,2	1,27		
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40		
Обед															
7	Салат из моркови	60	0,69	6,05	5,44	79,6	0,03	2,64		14,3	29,2	20,1	0,38		
240	Суп "Кубанский" на курином бульоне	200	6,01	5,5	21,93	157,15	0,18	2,4		34,2	195,1	28,2	1,39		
600	Гуляш из мяса птицы	100	12,81	1,53	2,57	75,6	0,03	1,3	6,2	7,5	88,3	43,4	0,76		
203	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93		
603	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03		
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72		
Итого за Обед		775	30,27	18,04	128,81	796,3	0,4	6,34	26,2	90	404	109,8	4,21		
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60		
Итого за День		1413,3	53,07	39,84	218,1	1389,48	0,52	7,62	94	303,9	680,7	153	5,48		
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00		

Рацион: 1-4кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
128	Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной	200/5/20	7,41	5,61	10,75	122,81	0,05	12,96	8,7	46,6	228,7	39,8	1,08	
395	Манник	60	4,17	4,89	32,2	190,17	0,05	0,15	32,7	37,2	56,6	8,6	0,5	
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
112,03	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		35	17	11	0,1	
2 585	Пряники заварной	50	2,36	1,88	30	146,4	0,03			4,4	20	3,6	0,32	
Итого за Завтрак			18,54	13,08	111,94	641,79	0,28	51,11	41,4	138	387,4	84	3,84	
Итого по СанПин 20%			15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	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 тушенная 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	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	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72	
Итого за Обед			24,03	21,79	119,73	773,31	0,39	37,79	26,1	122,5	427,6	154,1	5,55	
Итого по СанПин 30%			23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60	
Итого за день			42,57	34,87	231,67	1415,1	0,67	88,9	67,5	260,5	815	238,1	9,39	
Итого по СанПин 50%			38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00	

Рацион: 1-4кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

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	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
Завтрак																
206	Котлеты из птицы п/ф	60	7	11	1,8	136,97					0,1					
202	Макаронные изделия отварные	190	7,36	4,49	46,95	257,82	0,11		20	23,4	61,3	11,2	1,15			
64,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04			
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55			
112,03	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		35	17	11	0,1			
2 611	Батончик злаковый Matti Kids	24	0,29	0,37	4,32	21,89										
Итого за Завтрак		624	19,45	16,56	93,06	604,09	0,23	38	20	68,7	111	29,2	1,84			
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40			
Обед																
79	Салат из моркови, яблок и зеленого горошка	60	0,74	7,88	5,54	96,68	0,03	3,45		12,2	24,9	15,2	0,5			
66	Рассольник ленинградский на мясном бульоне с перловой крупой со сметаной	200/5	13,06	8,96	14,02	190,01	0,12	13,87	6,2	33,7	173,4	34,2	2,64			
970	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			
603	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03			
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9			
106	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44			
Итого за Обед		710	31,6	33,3	120,5	910,5	0,31	19,01	6,2	82,9	440,6	110,2	6,57			
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60			
Итого за день		1334	51,05	49,86	213,56	1514,59	0,54	57,01	26,2	151,6	551,6	139,4	8,41			
Итого по СанПин 60%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00			

Рацион: 1-4кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
15	Сыр порциями	20	5,26	5,32		70	0,01	0,14	42	200	120	11	0,14		
102	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с м/сп	185/5	4,73	6,87	31,14	206,07	0,06	1,2	38,5	121,3	129,2	27,7	0,46		
605	Булочка Дорожная	60	4,33	8,24	34,84	230,6	0,07		36	10,8	36,9	6,4	0,52		
64,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04		
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8		
518	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8		
609	Кондитерское изделие	50	3,39	4	31,2	174,24	0,06			9,7	37,4	14,1	0,7		
Итого за Завтрак			22,51	25,13	148,87	917,32	0,31	5,34	116,5	370,6	402,6	88,2	6,46		
Итого по СанПиН 20%			15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40		
Обед															
60	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 на курином бульоне	200	2,25	4,67	11,14	95,55	0,03	0,8	10	16,3	29,1	4,6	0,41		
900	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		
612	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65		
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72		
Итого за Обед			23,4	25,11	91,97	690,62	0,27	88,21	65	180,7	288,4	79,8	4,71		
Итого по СанПиН 30%			23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60		
Итого за день			45,91	50,24	240,84	1607,94	0,58	93,55	181,5	551,3	691	168	11,17		
Итого по СанПиН 60%			38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00		

Рацион: 1-4кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	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															
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3		0,02		
210	Омлет натуральный	180	18,72	23,64	3,34	301,28	0,12	0,66	349,7	141,7	307,9	23,8	3,49		
64,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04		
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55		
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2		
617	Йогурт Два котенка	100	5	3,5	8,5	95		0,6	21,9	130	91	14	0,1		
2 685	Пряники заварной	50	2,36	1,88	30	146,4	0,03			4,4	20	3,6	0,32		
Итого за Завтрак			690	30,56	37,17	84,26	0,24	11,26	411,6	304,8	465,5	57,4	6,72		
Итого по СанПин 20%			500	15,40	15,80	67,00	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40		
Обед															
67,01	Винегрет овощной	60	0,67	6,09	4,22	74,69	0,03	5,15		14,8	23	10	0,44		
90	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,62	5,21	9,04	90,02	0,07	17,02	7,5	29,2	45,5	18	0,69		
230	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	10,91	10,5	14,1	195,19	0,1	2,94	15,7	49,7	164,9	37,3	0,83		
304	Рис отварной	150	3,82	4,14	40,02	212,67	0,04		19,9	12,9	84	27,4	0,61		
607	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93		
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9		
100	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44		
Итого за Обед			790	22,02	26,75	115,02	0,33	29,11	43,1	128,8	380,3	112,4	4,84		
Итого по СанПин 30%			700	23,10	23,70	100,50	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60		
Итого за день			1480	52,58	63,92	199,28	0,57	40,37	454,7	433,6	845,8	169,8	11,56		
Итого по СанПин 50%			1200	38,50	39,50	167,50	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00		

Рацион: 1-4кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	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														
264	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с м/сп	185/5	8,88	7,05	35,87	236,49	0,11	1,24	42,8	217,2	183,4	32,7	0,93	
550	Шанежка наливная	60	4,72	4,61	29,9	179,99	0,07	0,05	27,6	20,8	45,5	7,5	0,56	
64,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
112,07	Фрукт	220	1,98	0,44	17,82	94,6	0,09	132		74,8	50,6	28,6	0,66	
Итого за Завтрак			19,38	12,6	115,08	655,49	0,36	133,29	70,4	327,6	344,6	89,8	3,99	
Итого по СанПин 20%			15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	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	
82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	13,42	9,04	10,47	178,07	0,08	16,48	6,3	47,4	163,3	33,7	2,87	
260,03	Говядина, тушенная с овощами в соусе	30/150	10,3	14,22	15,8	232,51	0,13	15,47		22,4	140	33,3	2,05	
64,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72	
417	Гребешок из дрожжевого теста	60	4,76	3,39	39,59	205,97	0,07	0,08	14,9	13,7	42,6	7,9	0,78	
Итого за Обед			34,1	27,36	106,6	807,21	0,37	38,03	21,2	110,6	413,5	92,4	6,82	
Итого по СанПин 30%			23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60	
Итого за день			53,48	39,96	221,68	1462,7	0,73	171,32	91,6	438,2	758,1	182,2	10,81	
Итого по СанПин 50%			38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00	

Рацион: 1-4кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
Завтрак																
7	Салат из моркови	60	0,69	6,05	5,44	79,6	0,03	2,64		14,3	29,2	20,1	0,38			
291	Плов из отварной птицы	30/170	12,64	13,1	46,7	355,91	0,08	3,66	1,9	26,5	161,6	65,5	1,38			
64,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04			
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55			
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64			
635,01	Кекс для детского питания без начинки	33,3	0,61	2,44	5,77											
Итого за Завтрак		663,3	18,42	22,57	102,16	641,32	0,21	18,3	1,9	70,3	236,6	103,4	4,99			
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40			
Обед																
55	Салат из свеклы с сыром	60	1,85	7,16	4,4	89,64	0,01	5,03	8,8	60,5	46,8	13,3	0,73			
75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	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 п/ф	60	9	7	9	134,97	0,05	0,3		26,6	121,7	17,5	0,46			
453	Соус томатный	30	0,35	1,33	2,45	23,36	0,01	1,35	7,2	2,5	4,4	1,9	0,1			
426,01	Картофель отварной с м/сп	150/5	3,14	4,25	25,33	152,4	0,19	31	20	24,1	92,9	36,1	1,46			
607	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	1,8	0,25	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	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44			
Итого за Обед		770	22,02	23,35	104,39	717,23	0,42	49,26	44,3	151,5	374,6	102,9	5,7			
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60			
Итого за день		1433,3	40,44	45,92	206,55	1358,55	0,63	67,56	46,2	221,8	611,2	206,3	10,69			
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00			

Сезон: осенне-зимний

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

Рацион: 1-4кл

Неделя: 4

№ порц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая 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																			
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3								0,02
381	Котлеты из говядины п/ф	60	8,1	7,7	8,3	133,77					0,1								
403	Макароны с томатом	180	6,36	9,38	39,01	266,77	0,11	4,86	48	28,2	59,1	14,5	1,21						
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04						
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55						
112,07	Фрукт	220	1,98	0,44	17,82	94,6	0,09	132		74,8	50,6	28,6	0,66						
Итого за Завтрак		720	20,52	25,27	97,75	710,65	0,26	136,86	88	115,7	145,4	50,1	2,48						
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40						
Обед																			
442	Салат Бурячок	60	0,99	5,11	5,04	70,35	0,03	5,98		17	25,1	11,3	0,82						
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	13,45	9,07	7,8	167,96	0,09	25,01	6,3	47,5	160,5	31,3	2,6						
170	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,53	0,32	15,46	75,2	0,05			7,4	27,8	10,6	0,64						
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						
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72						
Итого за Обед		730	34,03	30,33	114,04	868,65	0,43	59,19	6,3	126,3	436,3	108,4	7,65						
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60						
Итого за день		1450	54,55	55,6	211,79	1579,3	0,69	196,05	94,3	550,0	581,7	158,5	10,13						
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00						

Рацион: 1-4кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
Завтрак																
207	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			
603	Булочка ванильная	60	4,87	4,66	36,01	205,32	0,07		29,5	12,8	43,7	7	0,63			
64,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04			
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8			
618	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8			
638	Шоколад "Аленка"	15	1,05	5,1	7,95	82,5										
Итого за Завтрак			18,32	18,81	130,98	772,1	0,39	5,4	71,1	190,3	312,7	83,5	6,5			
Итого по СанПин 20%			15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40			
Обед																
48	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	60	1,88	8,11	10,55	123,58	0,04	34,13		51,6	44	24,2	0,97			
113	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,25	4,67	11,14	95,55	0,03	0,8	10	16,3	29,1	4,6	0,41			
201	Плов из отварной птицы	30/150	12,09	12,13	41,21	322,97	0,08	3,26	1,9	25	149,1	61	1,27			
612	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65			
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9			
100	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44			
Итого за Обед			21,52	25,66	119,78	798	0,26	38,19	11,9	124,7	306,5	114,3	4,64			
Итого по СанПин 30%			23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60			
Итого за день			39,84	44,47	250,76	1570,1	0,65	43,59	83	315	619,2	197,8	11,14			
Итого по СанПин 60%			38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00			

Рацион: 1-4кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
206	Котлеты из птицы п/ф	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	
64,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55	
112,03	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		35	17	11	0,1	
635,01	Кекс для детского питания без начинки	33,3	0,61	2,44	5,77									
	Итого за Завтрак	633,3	16,56	18,87	81,02	505,13	0,13	38,38	25,9	91,1	79,6	22,7	0,8	
	Итого по СанПин 20%	500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40	
Обед														
138	Салат Нежный	60	0,87	4,07	4,56	59,42	0,03	4,02	7,5	14,5	25,3	14,1	0,85	
81	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200/5	13,22	8,99	8,17	167,58	0,06	16,7	6,3	42,2	154,7	30,7	2,71	
217	Кулеш с мясом	30/150	17,77	16,65	39,61	378,87	0,33	0,26		26,3	300,1	149,5	6,01	
607	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	1,8	0,25	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	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44	
	Итого за Обед	710	36,86	30,52	99,98	824,37	0,51	24,98	13,8	105,2	543	214	11,84	
	Итого по СанПин 30%	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60	
	Итого за день	1343,3	53,42	49,39	181	1329,5	0,64	63,36	39,7	196,3	622,6	236,7	12,64	
	Итого по СанПин 50%	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00	

Рацион: 1-4кл
 День: четверг
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11 лет
 Неделя: 4

№ рецеп.	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 птицей	200/25	8,5	8,1	18,29	175,62	0,05	1,84	18,6	19,8	72,8	12,2	0,75	
641	Ватрушка с творогом	50	7,49	3,8	22,12	153,43	0,06	0,12	24,3	46,3	80,9	10,1	0,52	
64,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	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	
609	Кондитерское изделие	50	3,39	4	31,2	174,24	0,06			9,7	37,4	14,1	0,7	
	Итого за Завтрак	695	23,66	16,88	114,86	704,1	0,3	13,96	42,9	109,8	269,4	68,2	6,45	
	Итого по СанПиН 20%	500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	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	
271	Суп "Любительский" на курином бульоне	200	3,79	4,89	21,08	143,66	0,16	11,52		23,4	101,6	57,1	2,01	
170,04	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,22	0,16	7,2	35,04	0,02			3,2	10,4	2,2	0,18	
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	10,92	8,24	18,91	195,19	0,15	20,26	54,3	58,2	147,7	62	1,65	
306	Лимонный чайный напиток	200	0,16	0,01	10,2	42,29		2,8		3,1	1,6	0,9	0,08	
106	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72	
	Итого за Обед	715	22,54	19,04	92,88	636,27	0,43	69,3	54,3	144,1	334,5	146,7	5,21	
	Итого по СанПиН 30%	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60	
	Итого за день	1410	46,2	35,92	207,74	1340,37	0,73	83,26	97,2	550,0	550,0	125,0	6,00	
	Итого по СанПиН 50%	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00	

№ порц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж		У			B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8	9									10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
64	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				
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	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	7,93	5,69	35,81	225,86	0,27		20	20	189,3	125,6	4,25				
64,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04				
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55				
617	Йогурт Два котенка	100	5	3,5	8,5	95		0,6	21,9	130	91	14	0,1				
2 611	Батончик злаковый Matti Kids	24	0,29	0,37	4,32	21,89											
Итого за завтрак		639	25,79	23,64	90,3	685,84	0,38	7,73	41,9	193	419	170,5	7,14				
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40				
Обед																	
7	Салат из моркови	60	0,69	6,05	5,44	79,6	0,03	2,64		14,3	29,2	20,1	0,38				
102	Суп картофельный с бобовыми	200	15,08	8,08	15,86	197,18	0,23	9,77	1,1	38,5	175,1	40,2	3,35				
205	Макаронник с мясом и м/сл	30/150/5	16,04	20,01	45,67	427,01	0,15	1,58	32,4	31,4	153	24,7	2,57				
607	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	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9				
100	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44				
Итого за Обед		710	36,81	34,95	114,61	922,29	0,5	17,99	33,5	106,4	420,2	104,7	8,57				
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60				
Итого за день		1349	62,6	58,59	204,91	1608,13	0,88	25,72	75,4	299,4	839,2	275,2	15,71				
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00				

Итого за период 20 дней	13865,2	431,23	417,87	2165,35	13738,37	5,28	808,57	1343,5	3468,1	5566,5	1532,8	82,5
Итого за период 1 день	693,26	21,5615	20,8935	108,268	686,9185	0,264	40,4285	67,175	173,41	278,325	76,64	4,125
Итого по СанПиН 30%	500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40

Итого за период 20 дней	14825	578,02	511,35	2173,02	15639,51	7,58	815,35	512,2	2427,6	8199,7	2426,7	127,76
Итого за период 1 день	741,25	28,901	25,5675	108,651	781,9755	0,379	40,7675	25,61	121,38	409,985	121,34	6,388
Итого по СанПиН 30%	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60

Итого за период 20 дней	28690,2	1009,25	929,22	4338,37	29377,88	12,86	1623,92	1855,7	5895,7	13766,2	3959,5	210,26
Итого за период 1 день	1434,51	50,4625	46,461	216,919	1468,894	0,643	81,196	92,785	294,79	688,31	197,98	10,513
Итого по СанПиН 50%	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

22 (двадцать два) листов (стр.)
цифрами

« 13 »



[Handwritten signature]