

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

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 №7
г.Нефтекамск
Байрузова Н.Л.

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

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

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

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

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

УТВЕРЖДАЮ
ИП Умурбаева З.Ф.
"01" марта 2024г.

МЕНЮ

**4-х недельное для организации питания детей с 7-11 лет
на весенне-летний период**

г.Нефтекамск
01 марта 2024г.

Рацион: 1-4 класс

День: понедельник

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	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		
202	Макаронные изделия отварные	190	7,36	4,49	46,95	257,82	0,11		20	23,4	61,3	11,2	1,15
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
Итого за Завтрак		500	18,36	15,99	81,24	544,2	0,17		20	33,7	94	18,2	1,74
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	Салат из моркови, припущенной с яблоком	60	0,5	7,9	5,84	97,31	0,03	3,45		11,8	20,3	14,2	0,63
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	33,18	32,04	107,96	856,14	0,42	46,7	6,3	120,7	440,6	114,8	7,95
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		1230	51,54	48,03	189,2	1400,34	0,59	46,7	26,3	154,4	534,6	133	9,69
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

Рацион: 1-4 класс

День: вторник

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		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
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	4,59	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
Итого за Завтрак		520	18,77	18,74	94,42	622,06	0,27	1,42	89,2	355,6	362,7	68,9	3,17
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
171,03	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	160	8,44	5,83	38,15	238,49	0,29		20	21,2	201,6	133,8	4,53
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		775	29,5	26,7	116,18	820,77	0,47	11,62	33,1	82,9	423,7	217,1	7,72
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		1295	48,27	45,44	210,6	1442,83	0,74	13,04	122,3	438,5	786,4	286	10,89
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: 1-4 класс

День: среда

Сезон: весенне-летнее

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
112	Фрукт	120			25,0	56	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		555	17,01	17,21	71,95	495,00	0,10	0,97	24,80	30,70	131,50	20,40	2,11
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													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	5,00	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	9,00	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	16,00	40	352,86	0,08	1,69		21,4	183,8	44,7	2,06
396	Лимонный чайный напиток	200	0,16	0,01	14,0	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	12	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	22	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		710	31,54	30,66	102,37	754,88	0,27	27,66	6,2	98,4	425,5	104,9	6,77
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		1265	48,55	47,87	174,32	1249,88	0,37	28,63	31	129,1	557	125,3	8,88
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: 1-4 класс

День: четверг

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		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	4,64	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
Итого за Завтрак		500	15,43	16,71	97,31	600,79	0,34	1,48	81,1	186,6	308	82,4	3,67
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													
75	Икра морковная	60	1,06	6,00	6,05	70,62	0,04	6,16		17,5	36,8	22,8	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
596	Птица, тушенная в соусе с овощами	90	11,82	9,0	4,59	104,88	0,04	2,74	2,7	16,1	91,1	44,1	0,87
203,04	Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		20	22,1	52,3	9,6	0,99
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	26,88	25,62	112,04	734,39	0,36	26,32	30,2	108,4	438,8	116,7	4,91
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		1270	42,31	36,19	209,35	1335,18	0,7	27,8	111,3	295	746,8	199,1	8,58
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: 1-4 класс

День: пятница

Сезон: весенне-летнее

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													
51	Маринад овощной без томата	60	0,95	6,08	6,85	86,6	0,04	3,53		16,5	33,4	19,8	0,44
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
Итого за Завтрак		510	17,59	19,68	86,04	591,92	0,18	7,19	1,9	53,3	227,6	92,3	2,41
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													
236	Винегрет с зеленым горошком без картофеля	60	0,94	6,06	4,46	76,3	0,03	4,8		17,9	27,9	15	0,62
75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	200	2,68	8,0	15,57	98,36	0,07	7,58	8,3	15,6	45,9	14,4	0,68
349	Рыба запеченая с картофелем по-русски	50/130	12,05	8,00	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	8	35,57	189,15	0,08		16,3	12,3	42,8	7,5	0,61
Итого за Обед		765	25,74	30,71	112,54	714,99	0,45	31,03	32,3	107,2	379,8	109,6	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		1275	43,33	50,39	198,58	1306,91	0,63	38,22	34,2	160,5	607,4	201,9	7,19
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: 1-4 класс

День: понедельник

Сезон: весенне-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	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	10,55	11,00	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	5,00	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
Итого за Завтрак		500	20,75	16,50	83,19	551,27	0,17	2,85	30,2	36	173,7	32,4	2,37
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
287	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	200/5	1,51	6,00	6,63	61,65	0,05	23,64	7,5	32	36,4	16,7	0,59
291	Плов из отварной птицы	30/150	12,09	16,00	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		710	19,53	27,76	114,67	728,42	0,23	32,88	9,4	87,3	252,9	98,1	3,43
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		1210	40,28	44,26	197,86	1279,69	0,4	35,73	39,6	123,3	426,6	130,5	5,8
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: 1-4 класс

День: вторник

Сезон: весенне-летнее

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	12	13	14	15
Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	185/5	6	7	30,14	205,97	0,08	1,2	38,5	124,7	110,5	18,5	0,46
567	Булочка " Российская"	60	5,00	8,0	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	4	1	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		500	15,20	16,00	98,4	557,55	0,23	1,27	69,5	156,9	219,6	46,4	2,88
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													
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		725	38,08	28,69	100,4	815,96	0,39	88,92	23,5	177,7	477,2	116	8,46
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		1225	53,28	44,69	198,83	1373,51	0,62	90,19	93	334,6	696,8	162,4	11,34
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: 1-4 класс

День: среда

Сезон: весенне-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													
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	170	8,99	5,97	40,61	251,73	0,31		20	22,8	214,6	142,4	4,83
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
Итого за Завтрак		510	26,48	21,96	77,2	608,52	0,42	4,82	23,1	49,1	356,5	203,6	6,47
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
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	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,79	0,24	10,62	51,68	0,03			4,7	15,3	3,3	0,26
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
306	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		725	32,76	32,23	90,3	784,45	0,42	47,05	8,8	113,2	445,7	115,6	7,95
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		1235	59,24	54,19	167,5	1392,97	0,84	51,87	31,9	162,3	802,2	319,2	14,42
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: 1-4 класс

День: четверг

Сезон: весенне-летнее

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													
345	Биточки рыбные	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
Итого за Завтрак		505	17,19	15,86	75,02	498,18	0,12	0,68	45,9	83,9	185,7	29,2	1,17
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													
54,03	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	5,1	6,79	75,98	0,01	5,5		17,3	19	10,2	0,9
248	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
580	Гуляш из мяса птицы	100	12,81	11,00	2,57	75,6	0,03	1,3	6,2	7,5	88,3	43,4	0,76
203,04	Макаронные изделия отварные	160	6,2	6,00	39,55	222,33	0,1		20	22,1	52,3	9,6	0,99
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		785	30,62	28,25	132,63	804,51	0,39	9,2	26,2	94,4	397	100,5	4,79
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		1290	47,81	44,11	207,65	1302,69	0,51	9,88	72,1	178,3	582,7	129,7	5,96
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: 1-4 класс

День: пятница

Сезон: весенне-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	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	10,00	10,75	122,81	0,05	12,96	8,7	46,6	228,7	39,8	1,08
395	Манник	60	4,17	5,00	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	1,0	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		535	15,38	16	74,44	457,39	0,19	13,11	41,4	98,6	350,4	69,4	3,42
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													
341	Маринад овощной без томата	60	0,55	6,08	6,85	66,6	0,04	3,53		16,5	33,4	19,8	0,44
342	Суп овощной	200	3,9	6,00	21,38	142,56	0,18	11,42		25,4	101,3	57,1	2,01
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	8,00	4,75	114,34	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
633,01	Картофель запеченный по-домашнему	150	4	16,00	38,02	201,15				2,2	0,6	0,1	0,02
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		775	24,09	36,89	118,84	766,75	0,37	22,57	6,20	103,50	351,80	134,90	4,97
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		1310	39,47	52,89	193,28	1224,14	0,56	35,68	47,6	202,1	702,2	204,3	8,39
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: 1-4 класс

День: понедельник

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 3

Возраст: 7-11 лет

№ рц.	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		
202	Макаронные изделия отварные	190	7,36	4,49	46,95	257,82	0,11		20	23,4	61,3	11,2	1,15
101	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
Итого за Завтрак		500	18,36	15,99	81,24	544,2	0,17		20	33,7	94	18,2	1,74
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													
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
96	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
170	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	1,8	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	31,72	28,47	119,98	864,73	0,29	21,26	6,2	91,8	440,3	107,5	6,87
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		1210	50,08	44,46	201,22	1408,93	0,46	21,26	26,2	125,5	534,3	125,7	8,61
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: 1-4 класс

День: вторник

Сезон: весенне-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													
15	Сыр порциями	20	5,26	5,32		70	0,01	0,14	42	200	120	11	0,14
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	8,24	34,84	230,6	0,07		36	10,8	36,9	6,4	0,52
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
Итого за Завтрак		520	18,32	20,93	98,47	656,08	0,2	1,34	116,5	342,4	318,7	52,1	1,71
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													
75	Икра морковная	60	1,06	4,56	6,05	70,62	0,04	6,16		17,5	36,8	22,8	0,56
113	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	6,00	5,00	16,00	95,55	0,03	0,8	10	16,3	29,1	4,6	0,41
200	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	16,00	114,24	0,07	79,73	21,2	95	65,5	32	1,29
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	32,00	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Обед		765	27,4	27,0	101,3	710,3	0,3	88,7	65,0	177,1	300,6	90,1	4,5
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		1285	45,67	47,88	199,81	1366,41	0,5	90,01	181,5	519,5	619,3	142,2	6,18
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: 1-4 класс

День: среда

Сезон: весенне-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													
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3		0,02
210	Омлет натуральный	180	14,38	18,92	5,61	250,98	0,1	1,38	243,7	177,6	266,7	25,6	2,34
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		10,0	39,91				0,3	0,1		0,04
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	26,0	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	120			25,0	56	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		540	18,26	26,67	67	517,49	0,22	11,38	283,70	210,80	345,80	55,60	6,40
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													
66	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,96	3,17	7	60,72	0,05	8,58		12,9	31	13	0,5
99	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
345	Биточки рыбные	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
203,04	Макаронные изделия отварные	160	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		20	22,1	52,3	9,6	0,99
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	1,8	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		780	23,13	21,87	114,68	749,9	0,37	31,25	34,7	115,5	317,8	79,7	5,01
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.		1320	41,39	48,54	181,41	1267,39	0,59	42,63	318,4	326,3	663,6	135,3	11,41
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: 1-4 класс

День: четверг

Сезон: весенне-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													
264	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с м/сл	185/5	8,9	7,05	35,87	236,49	0,11	1,24	42,8	217,2	183,4	32,7	0,93
550	Шанежка наливная	60	5	8,00	30	179,99	0,07	0,05	27,6	20,8	45,5	7,5	0,56
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	4	1,0	23,0	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		500	17,4	16,1	98,8	560,9	0,3	1,3	70,4	252,8	294,0	61,2	3,3
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
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
200,03	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
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 витамином и железом	65	4,94	0,85	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
117	Бублик из дрожжевого теста	60	4,76	3,30	35,50	195,07	0,07	0,08	14,9	13,7	42,6	7,9	0,78
Итого за Обед		770	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%		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.		1270	51,5	43,41	205,36	1368,1	0,64	39,32	91,6	363,4	707,5	153,6	10,15
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: 1-4 класс

День: пятница

Сезон: весенне-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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
51	Маринад овощной без томата	50	0,64	5,06	4,97	68,4	0,02	2,37		10,8	21,6	12,2	0,29
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
Итого за Завтрак		500	17,28	18,66	84,16	573,72	0,16	6,03	1,9	47,6	215,8	84,7	2,26
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
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
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	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		785	23,56	24,07	107,01	740,87	0,46	50,55	44,8	171,6	412,8	120,8	5,97
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		1285	40,84	42,73	191,17	1314,59	0,62	56,58	46,7	219,2	628,6	205,5	8,23
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: 1-4 класс

День: понедельник

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 4

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													
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3		0,02
301	Котлеты из говядины	60	8,1	7,7	8,3	133,77					0,1		
403,07	Макароны с томатом	180	6,81	9,41	43,14	284,8	0,11	1,17	20	26,4	58,6	11,8	1,14
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
100	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
Итого за Завтрак		500	18,99	24,86	84,06	634,08	0,17	1,17	60	39,1	94,3	18,8	1,75
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
лп	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	Алу	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
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		730	33,93	30,33	113,54	866,15	0,44	59,19	6,3	128,6	452,5	115,4	8,27
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		1230	52,92	55,19	197,6	1500,23	0,61	60,36	66,3	167,7	546,8	134,2	10,02
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: 1-4 класс

День: вторник

Сезон: весенне-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													
267	Каша пшеничная 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	8,00	36,01	205,32	0,07		29,5	12,8	43,7	7	0,63
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	1,0	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		500	16,27	17,35	102,83	597,60	0,37	1,40	71,10	176,30	298,70	75,50	3,70
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													
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7,0	6,31	70,85	0,06	7,37	12	13,5	40,6	15,1	0,56
113	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	6,00	5	11,14	95,55	0,03	0,8	10	16,3	29,1	4,6	0,41
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
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		705	25,07	24,55	115,54	745,27	0,28	11,43	23,90	86,60	303,10	105,20	4,23
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		1205	37,59	35,36	218,37	1342,87	0,65	12,83	95	262,9	601,8	180,7	7,93
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: 1-4 класс

День: среда

Сезон: весенне-летнее

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													
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
54,01	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
Итого за Завтрак		500	15,15	16,23	67,75	467,13	0,07	0,38	25,9	56,1	62,6	11,7	0,7
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	Салат из моркови, припущенной с яблоком	60	0,5	7,0	5,84	97,31	0,03	3,45		11,8	20,3	14,2	0,63
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
507	Компот из свежих яблок	200	0,10	0,10	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	30,40	34,35	101,26	862,26	0,51	24,41	6,3	102,5	538	214,1	11,62
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		1210	51,04	50,58	169,01	1329,39	0,58	24,79	32,2	158,6	600,6	225,8	12,32
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: 1-4 класс

День: четверг

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 4

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													
103	Суп картофельный с лапшой домашней с птицей	200/25	8,5	16,0	18,29	175,62	0,05	1,84	18,6	19,8	72,8	12,2	0,75
541	Ватрушка с творогом	50	7,49	4	22,12	153,43	0,06	0,12	24,3	46,3	80,9	10,1	0,52
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	1,0	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		525	19,79	20,80	71,90	473,46	0,20	1,96	42,90	80,90	218,80	43,30	3,11
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													
236	Винегрет с зеленым горошком без картофеля	60	1	6,06	4,46	76,3	0,03	4,8		17,9	27,9	15	0,62
271	Суп "Любительский" на курином бульоне	200	8,00	6,00	30,00	208,00	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
593	Рагу из мяса птицы	30/150	11,0	14,00	25,00	271,00	0,17	23,48	1,8	34,1	133,7	59,6	1,73
306	Лимонный чайный напиток	200	0,16	0,01	10,2	42,29		2,8		3,1	1,6	0,9	0,08
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		715	26,26	26,88	106,11	774,98	0,45	42,60	1,80	94,70	317,50	143,90	5,34
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		1240	41,34	29,22	167,06	1093,26	0,65	44,56	44,7	175,6	536,3	187,2	8,45
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: 1-4 класс

День: пятница

Сезон: весенне-летнее

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													
84	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	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
84.01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
100	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
Итого за Завтрак		515	20,5	19,77	77,48	568,95	0,38	7,13	20	63	328	156,5	7,04
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													
75	Икра моржован	60	1,06	4,56	6,05	70,62	0,04	6,16		17,5	36,8	22,8	0,56
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	Макаронные 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
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 ржаной пшеничный для детского питания с витамином	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	37,18	33,46	115,22	913,31	0,51	21,51	33,5	109,6	427,8	107,4	8,75
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		1225	57,68	53,23	192,7	1482,26	0,89	28,64	53,5	172,6	755,8	263,9	15,79
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

Итого за период 20 дней	10235	362,48	371,96	1672,59	11120,48	4,4	65,87	1139,5	2387,1	4680,4	1240,8	61,15
Итого за период 1 день	511,75	18,124	18,598	83,6295	556,024	0,22	3,2935	56,975	119,355	234,02	62,04	3,0575
Итого по СанПин 20%	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	14850	590,71	577,84	2209,24	15816,27	7,75	732,85	425,9	2282,3	7956,9	2404,7	129,08
Итого за период 1 день	742,5	29,5355	28,892	110,462	790,8135	0,3875	36,6425	21,295	114,115	397,845	120,235	6,454
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	25085	944,73	918,66	3870,88	26781,57	12,15	798,72	1565,4	4669,4	12637,3	3645,5	190,23
Итого за период 1 день	1254,25	47,2365	45,933	193,544	1339,0785	0,6075	39,936	78,27	233,47	631,865	182,275	9,5115
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 две) листов (стр.)
цифрами прописью

Умурбаева З.Ф. /

« 02 » 2024 г.

