

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

Согласовано
ИО директора МОАУ СОШ №13
г.Нефтекамск
Сибигагова Л.Ф.

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

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

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 Р.Р.

УТВЕРЖДАЮ
ИИ Умurbасва З.Ф.
"01" октября 2025г.

МЕНЮ

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

г.Нефтекамск
октябрь 2025

Рацион: 1-4кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3,0		0,02
296	Котлеты из птицы п/ф	60	9,45	10,87	7,8	168,72					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	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06		1	10	32,5	6,5	0,6
Итого за Завтрак		500	20,84	24,06	87,58	651,58	0,17	0,00	61,00	35,60	97,00	17,70	1,80
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													
81	Борщ со сметаной	230/5	15,17	10,39	9,34	192,88	0,07	19,2	8,4	47,4	177,2	35,1	3,11
170	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,53	0,32	15,46	75,2	0,05			7,4	27,8	10,6	0,64
598	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
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		700	34,1	25,5	107,2	797,5	0,4	42,7	10,2	118,4	406,8	122,8	6,9
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		1200	54,94	49,52	194,76	1449,06	0,56	42,68	71,2	154	503,8	140,5	8,65
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 период

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
15	Сыр порциями	10	2,63	2,66		35		0,07	21	100	60	6	0,1
356	Каша "Дружба" с м/сл	190	7,00	7,00	37,34	238,81	0,14	1,36	36,1	135,3	168,4	40	0,85
184	Плюшка московская	60	5,00	8,00	36,00	211,93	0,07		7,5	10,8	39,8	6,7	0,58
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	3
Итого за Завтрак		500	19,43	18,36	122,04	710,18	0,32	5,43	64,60	274,90	347,30	81,20	6,13
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													
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	170	8,99	5,97	40,61	251,73	0,31		20	22,8	214,6	142,4	4,83
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		725	29,57	26,78	117,14	825,61	0,47	5,62	33,10	70,70	411,50	217,30	7,66
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	49	45,14	239,18	1535,79	0,79	11,05	97,7	345,6	758,8	298,5	13,79
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

Рацион: 1-4кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний период

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													
71	Овощи натуральные свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,1
421	Макаронник с мясом и м/сл	180/5	14,7	18,06	33,55	355,6	0,12	1,38	31,5	28,8	146	21,8	2,37
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06		1	10	32,5	6,5	0,6
112	Фрукт	100	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак		535	19,29	20,01	78,51	573,74	0,23	15,38	32,50	62,40	200,20	41,90	5,76
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													
99	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	16,00	11,14	12,00	211,39	0,12	21,83	9	45,7	195,4	38,2	3,11
370	Плов из отварной говядины	30/150	20,00	19,00	42,00	424,00	0,08	1,69		21,4	183,8	44,7	2,06
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		14,00	58,00		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06
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		700	41,02	30,79	96,75	833,24	0,28	25,12	9,00	84,30	438,60	99,50	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		1235	60,31	50,8	175,26	1406,98	0,51	40,5	41,5	146,7	638,8	141,4	12,33
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 период

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	190	6,98	8,23	28,54	217,03	0,18	1,48	37,9	159,6	202,2	54,6	1,26
313	Запеканка из творога с повидлом	60/15	11,05	7,49	19,14	188,76	0,04	0,36	35,7	98,1	132,9	15,9	0,6
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		500	21,83	16,22	76,18	538,23	0,31	1,84	73,60	272,50	400,20	91,50	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													
96,03	Рассольник ленинградский на курином бульоне с перловой крупой и сметаной	250/5	6,00	7,00	18,0	164,00	0,13	16,77	7,5	40	264,1	34,3	1,05
596	Птица, тушенная в соусе с овощами	90	11,82	13,0	7,00	191,00	0,04	2,74	2,7	16,1	91,1	44,1	0,87
203	Макаронные изделия отварные	150	6,00	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		760	28,92	25,12	106,91	786,50	0,34	23,51	30,2	96,7	451	100,1	4,5
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	110,22	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1260	50,75	41,34	183,09	1324,73	0,65	25,35	103,80	369,20	851,20	191,60	8,17
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 период

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													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	4,24	4,82	61,26	0,02	19,17		24,5	16,5	8,8	0,3
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	1,4
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	17,46	17,84	81,02	554,61	0,16	22,83	1,90	61,30	210,70	81,30	2,28
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													
75,03	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	6,0	10,00	16,00	185,00	0,11	9,85	8,3	30,5	304,2	27,9	0,8
349	Рыба запеченная с картофелем по-русски	50/130	13,00	8,00	26,0	225,00	0,19	18,65	7,7	45,8	204,6	56,6	1,49
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
421	Сдоба обыкновенная	60	5,03	8	36,00	235,00	0,08		16,3	12,3	42,8	7,5	0,61
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		755	29,07	26,65	113,75	812,79	0,46	28,50	32,30	104,20	610,20	108,10	4,27
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		1255	40,56	41,54	181,52	1259,61	0,52	40,83	2,11	391,30	540,70	156,30	5,88
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: 1-4кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний период

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													
609	Кондитерское изделие	20	1,5	2,7	13,6	84,8							
389	Тефтели из говядины в томатном соусе п/ф	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	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06		1	10	32,5	6,5	0,6
Итого за Завтрак		500	22,20	20,15	97,00	645,60	0,17	2,85	31,20	35,50	173,70	31,90	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													
50	Салат из свеклы отварной	60	1,00	6,00	5,02	78,0	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
287	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	250/5	6,00	5,0	9,00	108,00	0,08	29,54	7,5	50,1	269,8	29,8	0,73
217	Каша гречневая с птицей	30/150	19,00	15,00	40,0	373,00	0,31	0,49	1,8	24,4	257,9	163,4	5,09
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		760	30,94	26,65	115,81	832,45	0,47	35,73	9,30	108,90	594,60	214,80	7,37
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		1260	53,14	46,80	212,81	1478,05	0,64	38,58	40,50	144,40	768,30	246,70	9,78
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 период

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
15	Сыр порциями	10	2,63	2,66		35		0,07	21	100	60	6	0,1
182,07	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с м/сл	190	7,00	7,00	38,00	236,00	0,14	1,17	33,1	146,9	218,7	32,7	0,88
567	Булочка " Российская"	60	5,00	8,0	37,00	240,00	0,06	0,07	31	17,4	44	6,9	0,58
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
517	Йогурт Два котенка	100	5	3,5	8,5	95		0,6	21,9	130	91	14	0,1
Итого за Завтрак		500	23,43	21,66	112,00	738,44	0,29	1,91	107,00	409,10	478,80	80,10	3,46
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													
113,04	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	9,00	8,57	35,00	232,00	0,06	1	12,5	32,1	271,4	15,2	0,52
201	Плов из отварной птицы	30/155	14,00	17,00	42,58	376,00	0,08	3,36	1,9	25,7	152,3	62,2	1,3
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65
100	Хлеб пшеничный для детского питания с вит:мином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Обед		700	28,40	26,32	134,96	866,40	0,24	4,36	14,40	87,30	491,80	94,9	3,19
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:		1200	51,83	47,98	246,96	1604,84	0,53	6,27	121,40	496,40	970,60	175,00	6,65
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 период

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
441	Чахохбили	60	9	9,77	2,74	83,14	0,04	3,23	2	10,7	72,9	36,1	0,7
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	190	10,00	6,23	45,17	276,37	0,34		20	24,7	238,5	158,5	5,36
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	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	2,6
Итого за Завтрак		500	23,00	16,50	77,41	496,95	0,44	3,23	22,00	45,70	344,00	201,60	6,64
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													
131	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	230/5	15,75	11,00	17,00	235,00	0,11	16,5	9	54,7	202	44,1	3,65
170,03	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,53	1,00	15,46	75,2	0,05			7,4	27,8	10,6	0,64
501,01	Говядина тушеная с картофелем	180	14,00	15,0	18,00	266,00	0,15	21,92		24,8	149,5	35,5	2,27
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		14,00	58,00		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	12,00	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		700	37,30	27,65	98,46	774,05	0,39	40,02	9,00	104,10	438,70	106,80	7,96
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		1200	60,30	44,15	175,87	1271,00	0,83	43,25	31,00	149,80	782,70	308,40	14,60
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 период

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													
71	Овощи натуральные свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,1
345	Биточки рыбные п/ф	60	9	8	13,3	134,97	0,05	0,3		26,6	121,7	17,5	0,46
312	Картофельное пюре	170	3,7	4,6	29,91	164,89	0,01	0,34	25,2	39,8	26,4	4,1	0,1
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06		1	10	32,5	6,5	0,6
Итого за Завтрак		500	16,65	14,05	75,91	458,80	0,12	0,64	26,20	76,20	180,70	28,10	1,18
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													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,00	6,00	82,00	0,02	23,01		29,6	19,8	10,6	0,38
240	Суп "Кублнский" на курином бульоне	200	9,00	5,5	23,00	175,00	0,18	2,4		34,2	195,1	28,2	1,39
500	Гуляш из мяса птицы	90	11,53	11,00	4,00	67,91	0,03	1,17	5,5	6,7	79,4	39,1	0,69
203	Молочные изделия отварные	150	6,00	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93
503	Кисель: плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
100	Кефир витаминный 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		765	32,47	27,46	131,87	808,86	0,39	26,58	25,50	104,50	385,70	96,00	4,14
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	49,12	41,51	207,78	1267,66	0,51	27,22	51,7	180,7	566,4	124,1	5,32
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: 1-4кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний период

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													
128	Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной	200/5/20	12,00	16,00	31,00	269,00	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	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	3
Итого за Завтрак		735	19,97	21,39	91,70	591,61	0,19	13,11	41,40	98,60	350,40	69,40	3,41
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													
271	Суп "Любительский" на курином бульоне	200	5,00	5,00	21,08	144,00	0,16	11,52		23,4	101,6	57,1	2,01
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	8,00	4,75	131,00	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
633.01	Картофель запеченный по-домашнему	150	4,00	16,00	38,02	302,00				2,2	0,6	0,1	0,02
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Обед		715	24,53	29,65	100,10	747,29	0,32	15,04	6,20	80,40	314,10	111,50	3,63
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	44,5	51,04	191,8	1338,9	0,51	28,15	47,6	179	664,5	180,9	7,04
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 период

Неделя: 3

Возраст: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,49	2,55	2,89	36,76	0,01	11,5		14,7	9,9	5,3	0,2
200	Котлеты из птицы	60	9,45	10,87	7,8	168,72					0,1		
202	Макаронные изделия отварные	160	7,36	4,49	46,95	257,82	0,11		20	23,4	61,3	11,2	1,15
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	21,3	18,4	87,1	600,7	0,2	11,5	20,0	48,4	103,9	23,5	1,9
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													
90,03	Рассольник ленинградский на курином бульоне с перловой крупой и сметаной	250/5	6,00	9,00	18,0	164,00	0,13	16,77	7,5	40	264,1	34,3	1,05
609	Птица тушеная	90	12,47	11,00	3,00	156,00	0,03	0,54	2,9	7,8	84,9	41,2	0,72
620	Рис отварной	150	4,0	4,0	40,00	210,00	0,04		12	6,6	80	26,4	0,54
603	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
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		760	27,31	24,65	122,29	800,95	0,28	17,31	22,40	70,00	487,50	118,00	3,68
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		1260	48,61	43,06	209,43	1401,69	0,46	28,81	42,4	118,4	591,4	141,5	5,6
Итого по СанПин 80%		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 период

Неделя: 3

Возраст: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Зантрак													
361	Каша рисовая молочная жидкая с м/сл	190	8,00	6,61	32,65	212,21	0,07	1,45	37,5	139,1	145,7	30,4	0,45
565	Булочка Дорожная	60	4,33	9,00	35,00	236,0	0,07		36	10,8	36,9	6,4	0,52
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	3
Итого за Зантрак		700	17,1	16,3	116,4	672,7	0,3	5,5	73,5	178,7	261,7	65,8	5,6
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													
113	Суп-лапша домашняя (бульон мясной)	250	20,46	12,03	20,00	251,00	0,09	1,71	14,4	35,3	211,5	25,8	3,39
217,00	Кулеш с мясом (гречка)	190	29,00	20,00	44,00	474,00	0,35	0,28		27,6	305,7	161,6	6,26
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		705	54,9	32,8	121,4	983,4	0,5	2,0	14,4	92,4	585,3	204,9	11,0
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		1405	72,0	49,1	237,7	1656,1	0,8	7,4	87,9	271,1	847,0	270,7	16,6
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 период

Неделя: 3

Возраст: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3,0	0	0,02
210,02	Омлет натуральный	160	15,00	19,00	5,00	245,00	0,09	1,22	216,6	158	237,1	22,8	2,08
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	40,00				0,3	0,1		0,03
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06		1	10	32,5	6,5	0,6
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,6
Итого за Завтрак		540	19,5	28,2	52,6	538,5	0,2	13,2	257,6	189,4	285,9	40,1	5,4
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	1,00	6,05	5,44	80,0	0,03	2,64		14,3	29,2	20,1	0,38
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,00	6,17	12,64	114,56	0,06	19,99	7,5	47,1	54,7	25,2	1,19
345,03	Биточки рыбные п/ф с соусом томатным	60/30	9,00	8,00	11,00	146,00	0,01	1,35	7,2	2,5	4,4	1,9	0,1
203	Макаронные изделия отварные	150	6,00	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93
841	Пимонад лимонный	200	0,13	0,01	22,4	93,00	0,01	5,88		6,5	3,2	1,8	0,15
109	Хлеб ржаной-пшеничный для детского питания с витаминами	25	2,0	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		820	23,17	25,19	117,31	783,91	0,28	29,86	34,70	106,40	199,10	74,10	4,09
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		1360	42,68	53,37	169,9	1322,41	0,47	43,08	292,3	295,8	485	114,2	9,46
Итого по СанПиН 80%		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 период

Неделя: 3

Возраст: 7-11 лет

№ рецепт	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													
340	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с м/сл	190	8,87	7,00	35,9	228,76	0,11	1,24	38	212,3	182,1	32,4	0,89
313	Запеканка из творога с повидлом	60/15	11,05	9,00	19,14	188,76	0,04	0,36	35,7	98,1	132,9	15,9	0,6
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
100	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		515	23,7	17,0	83,5	550,0	0,2	1,6	73,7	325,2	380,1	69,3	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													
75,03	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	5,0	8,00	17,52	148,00	0,11	9,85	8,3	30,5	304,2	27,9	0,8
500	Гуляш из мяса птицы	90	11,53	11,00	4,00	150,00	0,03	1,17	5,5	6,7	79,4	39,1	0,69
418	Пюре из гороха с м/сл	150	17,07	5,0	37,00	247,00	0,67		14,4	70,9	169,4	65,5	5,23
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
100	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
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
Итого за Обед		765	39,96	24,81	101,97	750,33	0,90	11,02	28,20	124,60	605,80	143,80	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		1280	63,68	41,81	185,51	1300,29	1,14	12,62	101,9	449,8	985,9	213,1	10,95
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 период

Неделя: 3

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,1
201	Плов из отварной птицы	30/200	14,02	16,74	60,39	449,03	0,1	4,65	1,9	31,4	193	76,8	1,64
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
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	18,18	17,26	90,39	589,27	0,17	6,65	1,90	46,30	234,00	86,60	2,34
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													
00	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	200/5	4,00	5,00	13,00	98,00	0,07	17,02	5	29,3	45,6	18,1	0,69
230	Гармоши рыбные в томатном соусе	80/30	11,00	10,5	14,1	195,19	0,1	2,94	15,7	49,7	164,9	37,3	0,83
047	Картофель тушеный	150	3,24	13,00	24,36	225,00	0,18	29,79	18	25,8	99,3	39,7	1,51
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
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	23,24	29,31	99,10	736,69	0,44	53,75	38,70	127,00	372,70	114,80	5,30
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	41,42	46,57	189,49	1325,96	0,61	60,4	40,6	173,3	606,7	201,4	7,64
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: понедельник

Сезон: осенне-зимний период

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													
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3,0	0	0,02
381,01	Котлеты "Нежные" п/ф	60	9,27	8,01	9,27	149,33					0,1		
403	Макароны с томатом	190	7,18	10,45	45,49	305,05	0,11	1,22	20	27,8	61,7	12,4	1,2
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06		1	10	32,5	6,5	0,6
Итого за Завтрак		510	20,5	27,2	87,6	679,4	0,2	1,2	61,0	40,0	97,4	18,9	1,9
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													
207,01	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	230/5	9,79	7,00	7,81	119,80	0,08	27,18	7,5	46,5	248,4	27,4	0,67
170	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,53	0,32	15,46	75,2	0,05			7,4	27,8	10,6	0,64
217	Будда гречневая с птицей	30/150	19,00	16,00	40,0	373,00	0,31	0,49	1,8	24,4	257,9	163,4	5,09
503	Виспел, пшудопо-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
100	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		700	36,26	23,97	125,06	841,45	0,51	27,67	9,30	91,60	576,40	210,50	7,15
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	56,7	51,1	212,7	1520,9	0,7	28,9	70,3	131,6	673,8	229,4	9,0
Итого по СанПиН 80%		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 период

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													
350	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл	190	7,47	7,4	35,99	241,42	0,2	1,38	36,4	140,8	185,5	46,5	1,17
563	Булочка ванильная	60	5,00	8,00	36,01	233,00	0,07		29,5	12,8	43,7	7	0,63
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
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
517	Йогурт Два котенка	100	5	3,5	8,5	95		0,6	21,9	130	91	14	0,1
Итого по Завтрак		600	21,3	19,4	109,0	701,9	0,4	2,0	87,8	298,4	385,3	88,5	3,7
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													
113.04	Суп пюре домашняя на курином бульоне	250	7,00	8,57	20,00	158,00	0,06	1	12,5	32,1	271,4	15,2	0,52
201	Плов из отварной птицы	30/155	14,00	17,00	43,00	386,00	0,08	3,36	1,9	25,7	152,3	62,2	1,3
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65
100	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 по Обед		700	26,40	26,32	120,38	802,40	0,24	4,36	14,40	87,30	491,80	94,90	3,19
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		1300	47,7	45,7	229,4	1504,3	0,6	6,3	102,2	385,7	877,1	183,4	6,9
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 период

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													
71	Овощи натуральные свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,1
200	Котлеты из птицы п/ф	60	9,45	10,87	7,8	168,72					0,1		
312	Картофельное пюре	170	3,7	4,6	29,91	164,89	0,01	0,34	25,2	39,8	26,4	4,1	0,1
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1	0,0	0,03
100	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	33	7,0	1
Итого за Завтрак		500	17,3	16,0	67,7	473,9	0,1	2,3	25,2	54,7	67,5	13,9	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													
271	Суп "Любительский" на курином бульоне	250	5,86	6,33	26,36	186,33	0,22	14,4		40,6	352	80,4	2,51
421	Макаронник с мясом и м/сл	180/5	14,7	18,06	33,55	355,6	0,12	1,38	31,5	28,8	146	21,8	2,37
841	Лимонад лимонный	200	0,13	0,01	22,4	92,78	0,01	5,88		6,5	3,2	1,8	0,15
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		700	25,53	25,05	111,06	774,56	0,43	21,66	31,5	91,2	559,7	120,1	6,37
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		1200	42,8	41,0	178,8	1248,4	0,5	24,0	56,7	145,9	627,2	134,0	7,2
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 период

Неделя: 4

Возраст: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
103	Суп картофельный с лапшой домашней с птицей	200/20	13,00	15,00	18,7	263,00	0,03	1,36	6,2	17,1	55,1	23	0,6
1020	Ватрушка с творогом	60	8,02	3,8	31,69	193,56	0,07	0,09	30	43,9	84,8	11,0	1
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	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	2,6
Итого за Завтрак		520	25,30	19,78	90,65	645,40	0,23	13,45	36,20	95,00	218,20	65,80	5,79
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													
102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	7,00	11,00	19,43	156,86	0,27	11,65		49	264	42,5	2,1
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	8,00	4,75	131,00	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
628	Рис отварной	150	4,0	4,0	40,00	210,00	0,04		12	6,6	80	26,4	0,54
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	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	26,4	23,7	99,9	665,7	0,5	15,2	18,2	112,7	572,1	130,2	4,9
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	51,73	43,43	190,58	1311,05	0,71	28,62	54,4	207,7	790,3	196	10,65
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 период

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													
7	Салат из моркови	50	0,57	5,04	4,53	66,34	0,03	2,2		11,9	24,3	16,7	0,3
580,02	Гуляш из мяса птицы	60	7,68	8,77	2,60	47,63	0,02	0,78	3,8	4,5	52,9	26	0,46
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	190	10,00	6,53	45,17	276,37	0,34		20	24,7	238,5	158,5	5,36
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	40,00				0,3	0,1		0,03
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		550	22,3	20,8	84,8	539,8	0,5	3,0	23,8	51,4	348,3	208,2	6,7
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													
131	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250/5	17,1	11,21	17,58	240,67	0,12	17,84	6,6	59,1	219	47,8	3,96
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
501,01	Говядина тушеная с картофелем	180	10,47	13,7	17,46	234,96	0,15	21,92		24,8	149,5	35,5	2,27
300	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06
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	34,48	25,8	85,02	710,93	0,37	41,36	6,6	103,5	427	96,2	7,27
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		1265	56,7	46,6	169,8	1250,8	0,8	44,3	30,4	154,9	775,3	304,4	14,0
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	10705,0	410,6	390,6	1769,1	11951,2	4,7	127,6	1122,1	2699,3	5165,3	1405,3	74,1
Итого за период 1 день	535,3	20,5	19,5	88,5	597,6	0,2	6,4	56,1	135,0	258,3	70,3	3,7
Итого по СанПин 20%	500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40

Итого за период 20 дней	14640,00	633,96	534,06	2226,43	15934,94	8,22	471,31	397,60	1966,20	9420,40	2579,30	116,72
Итого за период 1 день	732,00	31,70	26,70	111,32	796,75	0,41	23,57	19,88	98,31	471,02	128,97	5,84
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 период 20 дней	25345,0	1038,5	921,7	3982,3	27778,4	12,8	588,4	1487,6	4891,3	14305,5	3951,5	190,2
Итого за период 1 день	1267,3	51,9	46,1	199,1	1388,9	0,6	29,4	74,4	244,6	715,3	197,6	9,5
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

22 (двадцать две) листов (стр.)

22 (двадцать две) листов (стр.)

Умурбаева З.Ф.

« 21.09.2020 »

