

Примерное 2-х недельное меню с 7 до 11 лет
МОБУ СОШ д. Уметбаево (весенне-летний период)



«Утверждено»

Директор школы:

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "V.X. Zaynugulina".

/Зайнуллина В.Х./

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИ ГОТОВЛЕНИИ БЛЮДА														
Рацион: Школьное меню														
возраст от 7 до 11 лет														
День понедельник														
неделя 1														
Сезон 01.03-01.09 2022														
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности			витамины						
				энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак	закуска	40	Салат Стелной	80	53	1,2	2,8	5,9	14,34	14,53	0,45	0,05	0,03	2,29
	гор. блюдо	445,3	котлеты пф с томатным соусом	60/40	182,53	9,97	11,9	8,87	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
	гарнир	180	каша ячневая рассыпчатая	150/4	179	5	20	3	89,93	58,6	1,56	0,15	0,07	8,48
	сладкое	285	чай с лимоном и сахаром	200	42,28	0,06	0,01	10,19	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	40	104	3	0	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0
				200/10	62	6,4	6,4	9	238	28	0,2	0,06	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				784	508	8	20	35	130,04	81,07	4,25	0,43	0,27	13,17
Обед	закуска	25,09	салат из свеклы с яблоками	60	55	1	3	6	17,98	10,57	0,96	0,007	0,01	5,88
	1 блюдо	129,08	суп картофельный с горохом	200	175	7	4	29	34,14	32,01	2,25	0,28	0,11	9,32
	2 блюдо	118,08	рагу с овощами с фрикадельками пф	150	238	13	15	12	35,72	38,44	2,48	0,12	0,15	22,09
	сладкое	305,11	витаминизированный кисель	200	93	0	0	24	0	0	0	0,38	0,43	0
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
ИТОГО ЗА ОБЕД				710	683	24	23	95	100,21	95,02	7,07	0,98	0,8	37,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1494	1999	57	67	152	477,24	215,93	11,78	1,43	1,09	52,08

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИ ГОТОВЛЕНИИ БЛЮДА														
Рацион: Школьное меню														
возраст от 7 до 11 лет														
День вторник														
Неделя 1														
Сезон 01.03-01.09 2022														
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности			минеральные элементы			витамины			
				ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕ	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак	закуска	9,119	Омурцы свежие нарезка	40	4,4	0,28	0,04	0,76	6,8	5,6	0,2	0,01	0,02	2,8
	гор.блюдо	445,3	тефтели пф с томатным соусом	60/40	182,53	9,97	11,9	8,87	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
	гарнир	610,03	рис припущенный	150	229,89	3,79	10,24	38,96	11,71	26,58	0,59	0,04	0,03	0
	гор. Напит	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0
	хлеб бел.	420,02	детского питания	40	104	3	0	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				530	520,79	14,79	33,24	79,97	49,02	48,21	3,24	0,26	0,2	1,89
Обед	1 блюдо	53,42	пш из свежей капусты со сметаной	210	81	2	5	7	37,98	17,16	0,62	0,05	0,05	24,04
	2 блюдо	445,3	котлеты пф с томатным соусом	100	183	10	12	9	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
	гарнир	211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150	211	6	4	37	15,59	8,66	0,88	0,09	0,03	0
	сладкое	283	чай с сахаром	200	39	0	0	10	0,3	0	0,03	0	0	0,02
	хлеб бел.	420,02	хлеб пшеничный обогащенный	25	104	3	0	22	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для	25	88	3	0	18	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
ИТОГО ЗА ОБЕД				710	705	6	22	104	95,25	55,85	4,53	0,41	0,3	25,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1240	1180	21	50	177	144,27	104,08	7,77	0,67	0,55	27,86

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИ ГОТОВЛЕНИИ БЛЮДА															
Рацион: Школьное меню															
возраст от 7 до 11 лет															
ДЕНЬ СРЕДА															
НЕДЕЛЯ 1															
Сезон 01.03-01.09 2022															
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элементы					витамины	
					энергетич.	Белки	Жиры	Углевод.	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Завтрак	гор.блюдо	445,3	тефтели пф с томатным соусом	60/40	182,53	9,97	11,9	8,87	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89	
	гарнир	211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150	211	6	4	37	15,59	8,66	0,88	0,09	0,03	0	
	гор. Напит.	285	чай с лимоном и сахаром	200	42,28	0,06	0,01	10,19	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8	
	хлеб бел.	420,02	детского питания	40	104	3	0	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0	

	фрукт	200	58,75	0	0	12,25	20	11,25	2,75	0,04	0,03	12,5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	690	598,56	9,06	4,01	81,44	75,7	42,38	6,32	0,35	0,26	17,19
Обед												
	закваска	33	72	0,8	4	8,3	20,83	12,23	1,13	0,01	0,02	3,14
	1 блюдо	50,13	76,8	2,08	3,44	9,28	9,29	5,74	0,33	0,01	0,02	0,48
	2 блюдо	469,02	1	142	8	23	9	29,01	16,05	1,62	0,08	1,89
	гарнир	168	243	14,75	4,8	34,66	78,2	72,2	4,6	0,04	0,1	0
	сладкое	294	121	0,5	0,1	31,2	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	хлеб бел.	420,09	25	65	2	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	25	55	2	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	770	880,8	41,55	42,9	115,11	164,32	128,72	9,98	0,4	0,57	5,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1460	1419,73	61,38	59,28	195,11	293,84	208,52	13,64	0,77	0,84	21,35

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИ ГОТОВЛЕНИИ БЛЮД

Рацион: Школьное меню

возраст от 7 до 11 лет

Сезон 01.03-01.09 2022

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	энергетич.	Белки	Жиры	Углевод.	Са	Мг	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг
	закваска	9,123	Помидоры свежие нарезка	40	9,6	0,44	0,08	1,52	5,6	8	0,36	0,02	10	40
	гор. блюдо	445,3	котлеты пф с томатным соусом	60/40	182,53	9,97	11,9	8,87	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
	гарнир	138,21	Пюре картофельное	160	157,53	3,51	5,42	23,56	57,16	35,71	1,36	0,17	0,14	27,69
	гор. напиток	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0,02
	хлеб бел.	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	40	104	3	0	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0
		38,59	яблоко	200	58,75	0	0	12,25	20	11,25	2,75	0,04	0,03	12,5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	740		552	7	6	69	120,07	76,59	7,12	0,45	10,37	82,1	
Обед														
	1 блюдо	56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	80,4	1,6	4,5	8,13	45,28	24,42	1,13	0,06	0,06	19,49
	2 блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	100	183	10	12	9	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
	гарнир	302	каша гречневая вязкая с маслом	150/5	181,64	4,81	8,49	21,5	12,84	2,58	2,5	0,16	0,09	0
	сладкое	294	Компот из сухофруктов с витамином С	200	121	0,5	0,1	31,2	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	705		652,48	20,84	21,86	94,93	114,12	65,53	7,55	0,56	0,58	21,67	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1453		1420,08	56,64	67,66	188,95	280,45	135,51	14,33	0,99	0,96	36,25	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИ ГОТОВЛЕНИИ БЛЮД

Рацион: Школьное меню

возраст от 7 до 11 лет

Сезон 01.03-01.09 2022

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ ПЯТНИЦА

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	энергетич.	Белки	Жиры	Углевод.	Са	Мг	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг
	завтрак	27,01	Сыр (порциками)	10	35	2,63	2,66	0	100	5,5	0,07	0	0,04	0,07
	гор. блюдо	181,39	каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/10	237,47	4,6	9,96	32,25	97,17	27,21	0,46	0,05	0,14	0,95
	гор. напиток	300	Напиток витаминный	200	60	0	0	15,8	220	12,18	0	0,3	0,8	11,2
	хлеб	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	40	104	3	0	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0
		281	кисломолочный продукт	200/10	62	6,4	6,4	9	238	28	0,2	0,06	0	0
	фрукт		фрукт:	200	58,75	0	0	12,25	20	11,25	2,75	0,04	0,03	12,5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	870		498,47	16,63	12,62	70,95	425,17	50,49	1,53	0,55	1,06	12,22	
Обед														
	1 блюдо	54,47	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	109,77	2,09	5,01	13,9	25,42	27,76	0,82	0,09	0,06	13,44

2 блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	100	183	10	12	9	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
гарнир	211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150	211	6	4	37	15,59	8,66	0,88	0,09	0,03	0
гор. Напит.	285	чай с лимоном и сахаром	200	42,28	0,06	0,01	10,19	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	104	3	0	22	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	88	3	0	18	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
		ИТОГО ЗА ОБЕД	720	663,03	21,79	21,71	95,2	85,49	67,29	4,77	0,45	0,31	18,13
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	1161,5	39,08	50,96	166,15	507,92	144,38	6,49	1	1,37	27,58

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИ ГОТОВЛЕНИИ БЛЮД

Рацион: Школьное меню

возраст от 7 до 11 лет

ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон 01.03-01.09 2022

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элементы				витамины		
					энергетич	Белки	Жиры	Углево.	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак	гор.блюдо	211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	263,94	9,43	12,55	33,06	173,9	16,43	0,9	0,09	0,09	0,11	
	гор.напиток	289	Какао с молоком	200	94	3,3	3,1	13,6	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52	
		401,08	Масло сливочное	8	54	5	5	0	1,92	0	0,02	0	0,01		
	хлеб бел	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	104	3	0	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0	
		38,59	яблоко	200	94	0,8	19,6	19,6	20	11,25	2,75	0,04	0,03	12,5	
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	608	630	21,3	41,1	88,2	312,39	54,33	5,24	0,3	0,33	13,13	
Обед	1 блюдо	56,21	Суп с мелко шинкованными овощами со сметаной	200/10	85,66	1,71	4,62	9,18	27,58	18,16	0,66	0,07	0,05	17,07	
	2 блюдо	469,02	фрикадельки мясные пф с томатным рисом припущенный	90	142	8	23	9	29,01	16,05	1,62	0,08	0,12	1,89	
	гарнир	610,03	рис припущенный	150	230	4	7	39	11,71	26,58	0,59	0,04	0,05	0	
	сладкое	283	Чай с сахаром	200	39	0	0	10	0,3	0	0,03	0	0	0,02	
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	104	3	0	22	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0	
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	88	3	0	18	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0	
			ИТОГО ЗА ОБЕД	700	617,09	17,69	31,14	92,01	80,97	74,79	4,28	0,38	0,32	18,98	
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1308	1340,49	41,79	76,94	197,56	393,36	129,12	9,52	0,68	0,65	32,11	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИ ГОТОВЛЕНИИ БЛЮД

Рацион: Школьное меню

возраст от 7 до 11 лет

ДЕНЬ ВТОРНИК

Сезон 01.03-01.09 2022

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элементы				витамины		
					энергетич	Белки	Жиры	Углево.	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак	гор.блюдо	246,14	Омлет с вареным картофелем	40	4	0	0	0	6,8	5,6	0,2	0,01	0,02	2,8	
	гор.блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	100	183	10	12	9	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89	
	гарнир	302	каша гречневая вязкая с маслом	150/5	181,64	4,81	8,49	21,5	12,84	2,58	2,5	0,16	0,09	0	
	гор.напиток	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0,02	
	хлеб бел	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	104	3	0	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0	
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	705	624	24	23	80	56,95	29,81	5,35	0,39	0,31	4,71	
Обед	закуска	25,23	Салат свежий с растительным маслом	60	76	1	5	7	20,76	11,19	0,72	0,007	0,015	1,117	
	1 блюдо	66,63	Суп домашний лапша	200	77	2	3	9	9,29	0,33	0,39	0,01	0,03	0,36	
	2 блюдо	118,08	рату с овощами с фрикадельками пф	150	238	13	15	12	35,72	38,44	2,48	0,12	0,15	22,09	
	сладкое	285	чай с лимоном и сахаром	200	42,28	0,06	0,01	10,19	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8	
	хлеб бел.	420,09	детского питания	25	104	3	0	22	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0	
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	88	3	0	18	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0	
			ИТОГО ЗА ОБЕД	765	571	20	25	66	81,24	64,8	5,04	0,327	0,295	26,367	
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	1389	57	48	178	128,65	115,61	10,38	0,77	0,59	25,5	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
Рацион: Школьное меню		возраст от 7 до 11 лет		ДЕНЬ СРЕДА																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Приним пищи		Раздел		№ реч.		Блюдо		Выход, г		пищевые ценности				минеральные элементы				ВИТАМИНЫ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Завтрак	гор.блюдо	тор.напиток	210	283	Чай с сахаром	401,08	Масло сливочное	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,02	фрукт	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	598	654	24	57	63	45,55	46,93	4,46	0,22	0,15	13,88	0	12,5	0,03	0,15	0,08	0,01	0,03	0,02	1,36	0,03	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД															
Рацион: Школьное меню				возраст от 7 до 11 лет				ДЕНЬ ЧЕТВЕРТ							
				НЕДЕЛЯ 2		Сезон 01.03-01.09 2022									
Приним пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности			минеральные элементы			витамины				
					энергет	Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Завтрак	закуска	9,123	Помидоры свежие нарезка	40	9,6		0,008	1,52	0,44	5,6	8	0,36	0,02	10	40
			фрикадельки мясные пф с томатным соусом												
	гор. блюдо	469,02		90	142		8	23	9	29,01	16,05	1,62	0,08	0,12	1,89
	гарнир	138,21	Пюре картофельное	160	157,53		3,51	5,42	23,56	57,1	37,1	1,36	0,17	0,14	0,17
	сладкое	285	чай с лимоном и сахаром	200	42		0	0	10	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
			хлеб пшеничный обогащенный витаминами для												
	хлеб бел.	420,02	Детского питания	40	104		3	0	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0
	фрукт			200	94		0,8	19,6	19,6	20	11,25	2,75	0,04	0,03	12,5
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	481		18	31	65	102,81	67,59	4,41	0,41	10,34	44,86
обед	2 блюдо	67,32	Свекольник со сметаной	210	113		2	5	15	46,28	28,85	1,47	0,07	0,07	15,48
	гарнир	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	6040	183		10	12	9	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
	сладкое	302	каша гречневая вязкая с маслом	1505	181,64		4,81	8,49	21,5	12,84	2,58	2,5	0,16	0,09	0
	хлеб бел.	305,11	витаминизированный кисель	200	93		0	0	24	0	0	0	0,38	0,43	0
	хлеб черн.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	25	65		2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0,05
		422,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55		2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД	715	755		22	28	102	100,5	61,46	6,97	0,88	0,81	17,37
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1245	1278		42	50	182	335,79	142,09	11,61	1,3	1,23	53,41

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД		ДЕНЬ ПЯТНИЦА		Сезон 01.03-01.09 2022	
Рацион: Школьное меню		возраст от 7 до 11 лет		минеральные элементы	
Приним пищи		Раздел		витамины	
		№ реч.			
		блюдо			
		Выход, г			
		энергетическая ценность			
		пищевые ценности			
		Сезон 01.03-01.09 2022			
		минеральные элементы			
		витамины			

			энергет	Белки	Жиры	Углевод.	Са	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг		
Завтрак	гор. блиндо	493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	186	5	7	26	102,16	29,46	0,65	0,1	0,13	1,01
		27,01	Сыр (попийим)	10	35	3	3	0	100	5,5	0,07	0	0,04	0,07
		401,08	Масло сливочное	8	54	5	5	0	1,92	0	0,02	0	0,01	
	сладкое	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0	0,03	0	0,02	
	хлеб бел.	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	104	3	0	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0
		281	Кислоломолочный продукт	200	151	6	6	18	0,06	27,44	0,23	0,06	0	0
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	613	582	17	24	76	212,44	68	2	0,3	0,26	1,1
Обед	закуска	40	Винегрет овощной	80	1	1,9	5,7	44	18,59	12,93	0,54	0,03	0,02	4,14
	1 блиндо	129,08	Суп картофельный с горохом и грибами	200/5	175,69	6,62	3,83	28,57	34,14	32,01	2,25	0,28	0,11	9,32
			фрикадельки мясные пф с томатным соусом	90	142	8	23	9	29,01	16,05	1,62	0,08	0,12	1,89
	2 блиндо	469,02												
	тарнир	211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150	211	6	4	37	15,59	8,66	0,88	0,09	0,03	0
	сладкое	293	Компот из свежих плодов с вит. С	200	130	1,3	0,1	32,4	39,4	24,94	0,84	0,02	0,05	0,4
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
				ИТОГО ЗА ОБЕД	775	700	24,12	32,31	56,43	130,51	95,66	6,97	0,66	0,41
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1388	1255	43,72	56,01	127,13	344,95	163,66	8,97	0,96	0,67	12,71
			Итого среднее значение за период			43,72	56,01	127,13	3022,25	1503,4	110,94	9,43	8,87	338,99