

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Базарносызганская средняя школа № 2
(МБОУ Базарносызганская СШ № 2)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря

Назарова О.И. 

« 13 » 05 20 25 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

Базарносызганской СШ № 2

 Е.Н. Курочкина

Приказ № 33 от

« 13 » 05 20 25 г.

Цикличное десятидневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
7-11 лет

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: летний

7-11 лет

День: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
3.01	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0,0	36,4	0,00	0,03	0	0,02	0,05	88,00	50,00	0,40	0,02	3,50	0,10
74.14	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,20	251,95	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0,00	0,001	65,69	1,53
693.00	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,80	1,00
5.31	Батон пшеничный йодированный	50	3,3	0,66	17,16	83,6	0,06	0,03	0,0	0	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,17
66037.03	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
Итого за Завтрак			20,66	23,53	84,74	601,84	0,36	0,31	2,9	0,14	1,17	351,88	515,58	1,41	0,026	111,09	4
Обед (полноценный рацион питания)																	
10	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
102.19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками пшеничными	250/50	6,0	3,84	24,81	161,50	0,26	0,09	8,67	0,00	0,250	52,12	176,43	1,11	0	47,79	0,99
33.1	Биточки «Детские» тушеные с овощами	100	13,79	15,01	14,92	250,85	0,07	0,23	0,75	0,20	0,020	73,74	184,82	2,28	0,030	29,86	1,93
332.1	Макаронные изделия с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,07	0,04	0	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,0016	125,34	4,26
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0	0,2	4,00	3,30	0,080	0	1,70	0,15
28.02	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	40	0,06	0,03	15	0,03	0,30	24,00	16,50	0,00	0,00	13,50	3,30
5.08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0.33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,84	26,87	134,74	892,93	0,61	0,51	40,81	0,43	7,47	248,57	662,46	5,945	0,0836	259,59	12,94
Итого в день			52,50	50,4	219,48	1494,77	0,97	0,82	43,71	0,57	8,64	632,98	1178,04	7,355	0,11	370,68	16,94
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			58%	55%	57%	55%	69%	51,0%	62%	63%	72%	53%	65%	52%	109%	124%	99%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Сезон: летний

12-17

День: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
3,01	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0,0	36,4	0,00	0,03	0	0,02	0,05	88,00	50,00	0,40	0,02	3,50	0,10
71,14	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,03		0,00	0,20		5,9	67,0			21,80	0,47
303,03	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	5,0	3,2	24,66	141,28					0	0,4		0			0,06
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
901,01	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,002	0,01	0,00	0,1	1,5	1,2	1,9	0,01	0,00	0,04	0,02
	Вафли	30	4,9	4,56	64,06	200,0			3,0			7,4				12,0	1,2
Итого за Завтрак			25,74	31,44	151,51	941,64	0,072	0,2	43,88	0,21	2,2	14,9	94,9	0,018	0,003	33,84	2,19
Обед (полноценный рацион питания)																	
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик"	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	19,95	0,01	78,660	25,7	13,62	0,17	0,030	9,00	0,28
151,54	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	250	6,30	6,20	23,87	170,40	0,09	0,08	1,2	0,06	0,06	42,66	168,08	1,52	0,03	25,76	1,25
66235,01	Рыба «Алпетитная» запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,23	0,20	0,17	2,63	0,03	0,3	74,26	37,32	0,8	0,040	27,55	0,84
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	31,33	0,12	1,8	51,05	117,3	0,360	0,005	39,67	1,43
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22		19,44	76,75			0,2			22,6	7,7	0	0,00	3,0	0,66
28,01	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	12			9,6				50,4	0,72
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,7	0,005	0,002	0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			35,44	32,40	104,31	777,69	0,556	0,55	66,74	0,19	83,69	242,54	413,92	4,055	0,147	164,18	6,89
Итого в день			61,18	63,84	255,82	1719,33	0,628	0,75	110,62	0,4	85,89	257,44	508,82	4,073	0,15	198,02	9,08
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			68%	69%	67%	63%	45%	47%	158%	44%	715%	21%	28%	29%	150%	66%	53%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Сезон: летний

Возраст:

12-17 лет

12-17 лет																	
Возраст:																	
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 3			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
0.11	Джем фруктовый	30	0,15	0	21,45	81,0	0,02	0,02	3,75	0,12	0,14	5,36	4,28	0,01	0,001	1,35	0,18
223.21	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	361,5	0,3	0,5	1,1	0,25	1,60	254,1	487,8	1,2	0,020	110,5	2,98
351,01	Кисель фруктовый	200	1,36	0,0	29,02	121,52	0	0,01	0,1	0	0,05	5,3	8	0	0	4,4	0,87
5.36	Батон пшеничный йодированный	50	3,3	0,66	17,16	83,6	0,06	0,03	0,0	0	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,17
333.2	Зефир в шоколаде	35	0,28	0,0	25,69	104,65						21	11		7	1,6	
			20,64	17,58	130,39	752,27	0,38	0,56	4,95	0,37	2,49	275,26	547,48	1,22	0,031	130,35	5,2
Итого за Завтрак																	
Обед (полноценный рацион питания)																	
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком с растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50
1184.02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250/10	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	20,18	0,73	0,25	47,75	56,51	0,72	0,010	24,49	1,28
291.17	Плов из птицы	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,85	0,83	4,48	0,46	0	46,14	314,23	0	0	67,08	2,89
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,08	0,08	4	0	0	31	18	0	0	8	0,72
28.01	Фрукт порционно / Банан 1шт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	16,50	0,01	0,2	16,00	11,00	0,030	0,002	9,00	2,20
5.08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0.33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,7	0,005	0,002	0	0,15
			32,72	39,43	99,43	943,89	1,12	0,99	57,85	1,201	4,82	185,76	503,94	2,255	0,1	145,97	9,3
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																	
			53,36	57,01	229,82	1696,16	1,5	1,55	62,8	1,571	7,31	461,02	1051,42	3,475	0,131	280,97	14,5
Итого в день																	
			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,12	300	17,00
суточная норма																	
			59%	62,0%	60%	63,0 %	107%	97%	90%	175%	61 %	38,0%	58 %	25%	109%	94%	85%
% от суточной нормы																	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Сезон: летний

12-17 лет

День: 4

Возраст:

		День: 4					Возраст: 12-17 лет											
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
340	Яйцо отварное	20	2,60	1,52	0,62	26,41	0,02	0,094	2,00	0,05	0,27	13,62	31,82	0,04	0,001	5,06	0,6	
332,1	Макаронный изделия с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,4	0,11	0,03	0	0,040	1,5	15,94	55,45	0,94	0,0018	10,16	1,03	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87	
66037 03	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20	
5,01	Хлеб пшеничный 50	50	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44	
901,01	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,002	0,01	0,00	0,1	1,5	1,2	1,9	0,01	0,00	0,04	0,02	
			14,49	16,52	94,14	556,01	0,192	0,164	5,78	0,19	4,23	55,01	142,35	1,187	0,004 18	23,5	3,16	
Итого за Завтрак																		
Обед (полноценный рацион питания)																		
20,14	Салат из свежкы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84	
96,35	Рассольник "Домашний" с крупой перловой со сметаной	250/10	2,14	7,4	15,8	134,2	0,07	0,05	7,12	0,56	1,24	37,17	75,81	0	0	23,78	0,98	
267,71	Шницель «Тотоша» с запеченными овощами	100	20,04	10,74	4,40	235,48	0,04	0,29	0,94	0,048	0,030	92,18	231,03	2,85	0,040	37,33	2,41	
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	19,56	3,01	43,20	267,33	0,77	0,16	0,00	0,0	0,01	79,57	193,2	3,500	0,017	75,03	5,98	
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
627	Мандарин	65	0,52	0,13	4,88	24,7			24,7			22,75				7,15	0,07	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0,000	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56	
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15	
			43,83	17,45	120,35	879,82	1,03	0,57	38,95	0,82	4,25	297,55	605,28	8,03	0,091	177,99	12,65	
			58,32	33,97	214,54	1435,83	1,222	0,734	44,73	1,01	8,48	352,56	747,63	9,217	0,09518	201,49	15,81	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																		
Итого в день			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00	
суточная норма			65 %	37 %	56 %	53 %	87 %	46 %	64 %	112 %	71 %	29 %	42 %	66 %	95 %	67 %	93 %	
% от суточной нормы																		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Сезон: летний

12-17 лет

Возраст:

День: 5

				День: 5			Возраст:					12-17лет						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
																		4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
3,01	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0,0	36,4	0,004	0,03	0,07	0,02	0,05	88,0	50,0	0,4	0	3,50	0,10	
340,20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,50	11,06	3,85	187,06	0,09	0,57	0,52	0,026	0,00	131,10	169,73	1,35	0,03	21,55	1,51	
693	Какао с молоком йодированным	200	4,68	5,15	22,58	151	0	0,01	1,60	0,0400	0,4	102,60	178,40	1,000	0	24,8	1,00	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8,00	26,0	0,008	0,003	0	0,44	
48	Конфета шоколадная	25	1,2	8,67	64,6	137,25						0,75				1,75	0,25	
Итого за Завтрак			27,48	28,23	115,28	629,21	0,164	0,32	1,87	0,1	3,09	330,73	502,9	1,398	0,033	51,6	3,3	
Обед (полноценный рацион питания)																		
1,60	Салат- котелье фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,5	25,5	0,020	0,02	22,95	0,020	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75	
155,35	Суп картофельный с клецками	250	6,30	5,2	23,87	170,40	0,09	0,08	1,2	0,06	0	31,03	80,18	0,000	0,000	10,91	1,13	
267,90	Котлеты куриные запеченные под белым соусом	100	16,55	16,03	40,92	341,39	0,21	0,13	0,4	0,009	0,01	14,7	164,8	2,1	0,030	45,4	2,55	
144,01	Рагу из овощей с рисом	100	4,44	4,80	46,68	236,01	0,07	0,07	5,9	0,01	1	25,9	39,9	0,2	0,003	11,3	0,40	
409,02	Напиток фруктовый	200	0,1	0,0	15,7	59,86	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0,000	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56	
	Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,8			7,00			26,6				16,8	3,22	
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,64	27,22	167,33	994,76	0,7	0,4	52,08	0,7	5,32	211,93	418,8	3,895	0,079	139,55	10,93	
Итого в день			59,12	55,45	282,61	1623,97	0,864	0,72	53,95	0,899	8,41	542,66	921,7	5,293	0,1127	191,15	14,23	
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00	
% от суточной нормы			66 %	60 %	74 %	60 %	62 %	45 %	77 %	100 %	70 %	45 %	51 %	38 %	112 %	64 %	84 %	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Сезон: летний

12-17 лет

День: 6

Возраст:

День: 6						Возраст:						12-17 лет						
№ рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
3.01	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0,0	45,3	0,00	0,03	0,1	0,02	0,05	88,00	50,00	0,40	0,020	3,5	0,10	
2.47	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,90	258,00	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,60	198,60	0	0	57,80	1,30	
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	75,00	0,04	0,15	1,30	0,03	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12	
5.36	Батон пшеничный иодированный	50	3,3	0,66	17,16	83,6	0,06	0,03	0,00	0,00	0,7	10,50	47,4	0,01	0,010	14,10	1,17	
47	Пряник	30	4,9	4,56	64,06	200	0,02	0	0	0	0	221	149	0	0	27,2	1	
Итого за Завтрак молочный			17,93	16,82	148,08	661,9	0,26	0,39	4,75	0,087	2,1	587,5	535,00	1,51	0,040	116,6	3,69	
Обед (полноценный рацион питания)																		
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,06	0,04	22,4	0,1	0,5	22,1	28,6	0,30	0,002	14,9	0,90	
124.26	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,70	0,06	0,06	23,75	0,93	0,13	53,69	60,94	1,53	0,004	28,05	1,00	
289.39	Птица, порционная запеченная	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,10	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06	
332.10	Макаронные изделия с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,11	0,03	0	0,04	1,25	15,9	55,45	0,01	0,002	10,16	1,03	
407.00	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,02	2,0	0	0,1	7,00	7,00	0,150	0	4,00	1,40	
5.08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56	
0.33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15	
28.02	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	40,0	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,20	0,002	15,00	0,30	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			29,12	25,9	105,45	756,1	0,48	0,4	48,47	1,07	4,85	171,19	248,67	3,495	0,052	110,34	8,4	
Итого в день			47,05	42,72	253,53	1418	0,73	0,79	113,19	1,17	7,16	758,69	679,22	5,01	0,142	226,94	12,09	
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00	
% от суточной нормы			52 %	46 %	66 %	52 %	53 %	50 %	161 %	130 %	60 %	63 %	43 %	36 %	142 %	76 %	71 %	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Сезон: летний

Возраст:

12-17 лет

День: 7

Сезон: летний																		
Возраст: 12-17 лет																		
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 7			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
2.35	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,07	0	0,04	0	0	26	42	0	0	14	0,6	
430.0	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
786.04	Булочка	60	6,69	5,77	29,0	194,89	0,04	0,01	0,88	0	0	7,8	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44	
66112	Кондитерское изделие /Мармелад	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08	
901.01	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,002	0,01	0,00	0,1	1,5	1,2	1,9	0,01	0,00	0,04	0,02	
			15,51	26,56	86,21	639,82	0,112	0,03	9,92	0,1001	2,245	41,45	78,34	0,026	0,003	18,84	2,01	
Итого за Завтрак молочный																		
		60	4,03	7,45	2,89	94,84	0,05	0,10	10,70	0,05	0,30	69,36	47,50	0,26	0,004	21,30	0,80	
Обед (полноценный рацион питания)																		
51.28	Салат «Петрушка»	250/110	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0,10	47,75	48,63	1,44	0,03	23,05	1,16	
66236	Борщ «Сибирский» с фасолью	100	22,21	11,65	2,99	204,9	0,23	0,19	1,05	0,0320	0,12	41,65	12,60	0,27	0,010	23,02	0,79	
606.02	Рыба, запеченная под соусом польским	180	9,09	8,70	44,73	268,12	0,19	0,15	31,33	0,12	1,80	51,05	117,30	0,36	0,005	39,67	1,43	
171.07	Гречка отварная с маслом сливочным	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
349.1	Компот из смеси сухофруктов	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	0	12	0	0	9,6	0	0	0	50,4	0,72	
55	Банан	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56	
5.08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15	
0.33	Хлеб пшеничный		43,34	34,44	126,44	930,17	0,58	0,51	66,96	0,252	5,19	256,45	286,96	3,535	0,126	171,54	6,61	
			58,85	61,00	212,65	1569,99	0,692	0,54	76,88	0,3521	7,435	297,9	365,3	3,561	0,129	190,38	8,62	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00	
Итого в день			65 %	66 %	56 %	58 %	49 %	34 %	110 %	39 %	62 %	25 %	20 %	25 %	129 %	63 %	51 %	
суточная норма																		
% от суточной нормы																		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: 8

Сезон: летний

12-17 лет

Возраст:

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Завтрак молочный																
1.18	Молоко сгущенное порционно	30	1,5	0,06	11,4	49	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
23.24	Запеканка творожная	200	25,61	36	80,7	507,5	0,08	0,33	2,62	0,09	0,00	204	0,00	2,2	0,01	39,42	1,35
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,10	4,8	0	0	31,1	18,0	0	0	10	0,24
36	Батон пшеничный	50	3,3	0,66	17,16	83,6	0,16	0,02	0,16	0,016	0,7	17,5	79	0,0	0,01	23,5	2,0
	Зефир	35	0,28	0,0	25,69	104,65						21	11			7	1,6
	Завтрак молочный		30,89	36,98	157,15	831,16	0,27	0,53	7,78	0,26	0,11	335	151,8	2,40	0,021	86,72	5,23
	Обед (полноценный рацион питания)																
22.22	Винегрет	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,0	17,95	26,89	0,0	0,01	12,28	0,52
24.47	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными	200/50	5,8	5,60	33,60	205,30	0,02	0,02	9,2	0,04	0,37	36,74	24,20	0,0	0,20	12,4	0,4
79.35	Тефтели «Детские» с овощами тушеными	100	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,039	0	18,47	149,98	0	0,05	23,63	1,87
50.02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,7	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,0	79,57	193,23	3,5	0,096	50,0	1,17
75.01	Чай черный с лимоном	200/4	0,24	0,06	15,22	58,60		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
28.01	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,3	16,0	11,0	0,00	0,00	5,0	0,12
5.08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0.33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
	Обед (полноценный рацион питания)		44,26	30,49	135,98	901,81	0,79	0,44	31,83	0,123	3,6	193,48	486,98	4,722	0,398	127,35	6,66
	В день		75,15	67,47	287,15	1732,97	1,06	0,97	39,61	0,383	3,71	528,48	638,78	7,122	0,419	214,07	11,89
	Суточная норма		90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
	Относительная норма		84 %	73 %	75 %	64 %	76 %	61 %	57 %	43 %	31 %	44 %	48 %	51 %	80 %	71 %	70 %

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: 9

Сезон: летний

Возраст:

12-17 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																		
140	Чай отварное	20	2,60	1,52	0,62	26,41	0,02	0,094	2,00	0,05	0,27	13,62	31,82	0,04	0,001	5,06	0,6	
140	Макаронный изделия с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	228,5	0,11	0,04	0	0,040	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03	
140	Кофейный напиток на молоке сквашенном	200	5,0	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,00	120,4	90,0	0	0,1	14,0	0,12	
140	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0,7	10,0	32,5	0,010	0,010	0	0,44	
140	Конфета шоколадная	25	1,2	8,67	64,6	137,25						0,75				1,75	0,25	
140	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,002	0,01	0,00	0,1	1,5	1,2	1,9	0,01	0,00	0,04	0,02	
			19,54	25,16	158,01	717,14	0,214	0,314	4,4	0,22	3,97	161,91	211,67	1,0	0,113	31,01	2,46	
Итого за завтрак молочный																		
Обед полноценный рацион питания)																		
140	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60	
140	Салат овощной "Летний"	250	6,22	9,60	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	2,53	27,87	89,35	0,25	0,025	23,38	0,11	
140	Рез. из птицы по домашнему с овощами	250	15,73	14,66	26,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0,42	84,11	217,14	4,2	0,033	61,60	2,93	
140	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,00	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15	
140	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56	
140	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15	
140	Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,8			7,00			26,6				16,8	3,22	
			26,82	28,39	96,33	670,15	1,01	0,86	61,71	0,312	6,32	215,58	402,79	5,955	0,111	144,88	8,72	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			46,36	53,55	254,34	1387,29	1,224	1,174	66,11	0,532	10,29	377,49	614,46	6,955	0,224	175,89	11,18	
Итого в день			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00	
суточная норма			52%	59%	66%	51%	87%	73%	94%	59%	86%	31%	34%	50%	76%	59%	66%	
% от суточной нормы																		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: 10

Сезон: летний

Возраст:

12-17 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ДЕНЬ: 10			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст:					12-17 лет					
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный		10	2,3	2,95	0,00	36,4	0,00	0,03	0,07	0,01	0,05	88	50	0,0	0	3,50	0,10
1	Сыр твердый порциями	200	15,50	11,06	3,85	187,06	0,09	0,57	0,52	0,026	1,944	131,10	169,73	1,35	0,28	22,84	0,25
2	Сметан. натуральн. с маслом сливочным	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
3	Чай с сахаром	30	4,9	4,56	64,06	200,0			3,0			7,4				12,0	1,2
4	Вафли	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0,7	10,00	32,5	0,008	0,010	0,00	0,44
Итого за завтрак молочный			26,70	19,02	107,17	598,96	0,15	0,63	13,69	0,0361	2,739	241,75	260,47	1,366	0,290	42,74	2,86
Обед (полноценный рацион питания)																	
1	Салат «Солнышко»	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,027	0,1	22,8	21,6	0,4	0,02	14,7	0,59
2	Суп картофельный с рыбной фрикаделькой	200/50	12,4	11,1	31,5	267,8	0,25	0,06	8,25	0,03	0,060	49,31	161	0,07	0,025	27,3	0,38
3	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным	100	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,5	0,009	0,074	39,44	117,68	0,00	0,079	42,83	0,80
4	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,10	4,8	0	0	14	18,0	0	0	10	0,24
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
6	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
7	Мандарин 1 шт	65	0,52	0,13	4,88	24,7	0,04	0,03	24,7	0,01	0,2	22,75	23,00	0,20	0,002	7,15	0,07
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			29,88	25,77	120,79	827,16	0,61	0,4	48,52	0,076	3,77	165	413,18	1,875	0,168	110,78	3,79
Итого в день			56,58	44,79	227,96	1426,12	0,76	1,03	62,21	0,1121	6,563	406,75	673,65	3,241	0,458	153,52	6,65
Суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
В % от суточной нормы			63%	49%	60%	53%	54%	64%	89%	12%	55%	34%	37%	33%	151%	51%	39%

Проинформировано, пронумеровано и скреплено
печатью

лист

Директор школы

Е.Н. Курочкина

