

Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»

ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Минязов Р.Н.
«01» марта 2024г.



Г. НЕФТЕКАМСК
2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ С 7 ДО 10 ЛЕТ
I СМЕНА
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2

Черепник Е.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №10
Акматалинова Н.Х.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Гимназия №1
Мусидаева И.И.



СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МОАУ СОШ №3

Сакригорова М.М.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №1
Алгайр В.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Балкирская гимназия
Каримова А.И.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6

Гайсина Л.Ю.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №14
Нурлинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16
Разорина О.В.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №9

Габдулманова Р.Д.



Рацион: ШК 01.03.2024г

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Завтрак																				
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38				
33,28	Макаронные изделия отварные	190	7	6	46	269	0,11		30,4		21,24	59,98	10,77	1,1	17,07	78,55				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4					
Итого за Завтрак																				
			21	18	92	610	0,24		60,8		71,04	225,15	50,09	3,19	46,48	103,93				

Обед	Салат из моркови припущенной и яблок	60	1	8	8	97	0,03	3,45	7,63	11,84	20,29	14,16	0,63	0,1	0,36		
																12,49	Борщ на мясном бульоне со сметаной
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05			7,25	27,41	10,4	0,63				
49,15	Жаркое по-домашнему	30/150	12	15	21	269	0,18	26,51		20,57	167,79	41,16	2,52	12,19	3,47		
69,27	Компот из изюма	200			24	100	0,03	16,2		16,33	25,8	8,4	0,63	0,19			
75,16	Витаминизированный (витамины С) Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
Итого за Обед																	
			33	33	113	884	0,46	67,72	7,63	124,8	458,38	129,33	8,59	31,82	91,84		
Итого за день																	
			54	51	205	1494	0,7	67,72	68,43	195,84	683,53	179,42	11,78	78,3	195,77		

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																							
1,01	Сыр (порциями)	20	5	6		73	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2									
169,04	Каша "Дружба с маслом"	185/5	5	7	26	189	0,09	1,23	38,88		122,9	131,98	28,9	0,57	2,19	56,5							
122,03	Плошки московские	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32		17,33	49,28	8,21	0,58	6,72	17,52							
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06								
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45								
Итого за Завтрак			19	22	95	649	0,26	1,52	105,2		331,03	346,27	65,13	3,18	24,42	74,02							

Обед	Овощи натуральные свежие	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
19,85	Сул-лапша домашняя* на курином бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2			12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04							
275,01	Чахохбили	90	12	15	2	188	0,06	3,04	23,76		14,39	103,38	14,06	0,94	9,74	39,6							
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24		20,62	209,12	138,73	4,7	9,69	61,64							
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06								
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8							
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28							
Итого за Обед			33	27	106	868	0,5	35,44	47,76		72,18	406,02	193,09	8,09	42,93	183,36							
Итого за день			52	49	201	1517	0,76	36,96	152,96		403,21	752,29	258,22	11,27	67,35	257,38							

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: среда
Неделя: 1

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
Завтрак																							
56,2	Запеканка картофельная с мясом и маслом	30/150/5	11	21	34	368	0,27	39,56	32,13			29,37	189,3	53,86	2,76	9,1	2,6						
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06							
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08					11,5	43,5	16,5	1	14,4							
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10				8	28	42	0,6								
Итого за Завтрак																							
			17	23	93	634	0,39	49,56	32,13			49,17	260,81	112,38	4,39	23,56	2,6						

Обед	Салат из свежых отварной суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	60	1	5	5	69	0,01	5,8	7,62	21,46	25,04	12,76	0,81	0,41	85,17		
																16,13	13
48,08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35			14,02	178,97	41,8	1,97	12,36	3,54	
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28	
Итого за Обед																	
			32	30	101	807	0,29	27,42	7,62		92,58	429,8	109,72	7,05	32,31	90,79	
Итого за день																	
			49	53	194	1441	0,68	76,98	39,75		141,75	690,61	222,1	11,44	55,87	93,39	

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Завтрак																			
5,21	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом	185/5	7	9	28	218	0,17	1,42	41,84		147,3	193,92	52,31	1,17	10,51	9,83			
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3		2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24			
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45				
Итого за Завтрак			16	20	99	625	0,33	1,42	44,84		164,5	296,97	80,12	3,56	32,45	26,07			

№	Имя морковная	60	1			6			85	0,04			6,53			17,86	37,73			23,37	0,58			0,41	0,05
			3	5	15	119	0,09	13,42		7,5	25,34	61,9	21,52	0,84	4,84		80,83								
15,72	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	200/5	3	5	15	119	0,09	13,42	7,5	25,34	61,9	21,52	0,84	4,84	80,83										
261,23	Птица, тушеная в соусе с овощами	90	15	16	15	270	0,17	18,04	46,6	37,76	180,51	42,12	1,88												
33	Макаронные изделия отварные	150	6	6	36	219	0,09		28	17	47,65	8,5	0,87	13,47	62,01										
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8										
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08										
Итого за Обед			30	34	124	929	0,5	58,19	82,1	119,67	388,74	120,56	6,39	37,63	145,77										

Итого за день		46	54	223	1554	0,83	59,61	126,94		284,17	685,71	200,68	9,95	70,08	171,84
----------------------	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
Завтрак																								
10.05	Маринада овощной	60	1	6	8	92	0,04	7,45			18,72	38,85	20,72	0,62	0,43	0,12								
12.78	Плов из птицы	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32		20,97	176,43	49,49	1,46	6,61	2,51								
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06									
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4									
Итого за Завтрак																								
			17	24	93	658	0,23	12,12	16,32		51,49	258,79	86,73	3,11	21,5	2,63								

Обед	Винегрет с зеленым горошком	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I								
236	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	200	5	8	13	148	0,04	2,61	25,66		17,34	36,39	9,13	0,54	6,16	96,27								
30.04	Рыба (минтай), запеченная с картофелем по-русски	50/30/100	13	8	26	225	0,24	28,07	42,01		41,46	233,12	66,03	1,84	22,37	0,01								
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06									
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8								
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28								
168.01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15		3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22								
Итого за Обед																								
			29	30	123	883	0,49	35,49	74,82		97,05	406,17	121,38	5,33	54,72	126,58								
Итого за День																								
			46	54	216	1541	0,72	47,61	91,14		148,54	664,96	208,11	8,44	76,22	129,21								

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Завтрак																										
26	Тедфтели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	172	0,04	1,49	3		18,38	84,34	15,65	0,68	12,42	39,24										
33,2	Макаронные изделия отварные	160	6	6	39	233	0,09		29,6		18,13	50,83	9,07	0,93	14,38	66,18										
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06											
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4											
Итого за Завтрак			21	16	89	575	0,21	1,49	32,6		48,31	178,68	41,24	2,64	41,26	105,42										

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
Обед																										
422	Салат Бурячок	60	1	5	6	70	0,03	5,98			17,01	25,07	11,26	0,82	0,5	0,25										
16,89	Ши "Новгородские" на курином бульоне с со сметаной	200/5	5	6	7	107	0,05	23,64	7,5		31,97	36,44	16,69	0,59	4,19	25,67										
12,19	Плов из птицы	30/150	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32		19,17	163,34	44,57	1,35	6,58	2,5										
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06											
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08										
Итого за Обед			23	28	103	834	0,28	50,04	23,82		83,42	281,4	93,97	4,09	30,05	30,5										
Итого за День			44	44	192	1409	0,49	51,53	56,42		131,73	460,08	135,21	6,73	71,31	135,92										

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																	
4,04	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	185/5	6	7	30	206	0,08	1,2	38,5			118,11	109,15	18,12	0,41	8,63	8,33
119,02	Булочка "Российская"	60	5	8	37	240	0,06	0,07	9,89			10,41	42,36	6,9	0,56	6,39	15,21
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09					14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак			15	16	100	596	0,23	1,27	48,39			143,32	216,52	46,04	2,8	30,53	23,54

Обед	Салат овощной с зеленым горошком	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
99	Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне	200	16	9	16	201	0,05	1,77	0,15			22,45	151,79	20,56	2,46	0,01	85,36
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05					7,25	27,41	10,4	0,63		
343	Капустя тушеная с мясным фаршем	30/150	12	14	10	216	0,1	80,18				98,26	156,33	45,28	2,58	12,67	68,56
69,27	Компот из изюма	200			24	100	0,03	16,2				16,33	25,8	8,4	0,63	0,19	
77,09	Витаминизированный (витамины С) хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04					7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			37	30	105	842	0,39	105,32	12,15			172,24	468,3	123,08	8,54	33,78	156,96
Итого за День			52	46	205	1438	0,62	106,59	60,54			315,56	684,82	169,12	11,34	64,31	180,5

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: среда
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
Завтрак																										
275,01	Чахохбили	90	12	15	2	188	0,06	3,04	23,76			14,39	103,38	14,06	0,94	9,74	39,6									
35,1	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	170	10	8	45	288	0,33		28			23,43	237,11	157,26	5,33	10,99	69,87									
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06										
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08					11,5	43,5	16,5	1	14,4										
Итого за Завтрак																										
			26	24	85	646	0,47	3,04	51,76			49,62	384	187,84	7,3	35,19	109,47									

Обед	Салат из моркови, яблок и зеленого горошка	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
12,15	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	15	200	0,1	15,69	7,63			48,69	177,9	39,86	3,25	0,62	84,98									
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04					5,43	20,55	7,8	0,47											
49,15	Жаркое по-домашнему	30/150	12	15	21	269	0,18	26,51				20,57	167,79	41,16	2,52	12,19	3,47									
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8				3,22	1,54	0,84	0,08	0,11										
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04					7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8									
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28									
Итого за Обед																										
			34	28	105	816	0,45	48,45	7,63			112,4	461,05	128,94	8,57	32,39	90,71									
Итого за день																										
			60	52	190	1462	0,92	51,49	59,39			162,02	845,05	316,78	15,87	67,58	200,18									

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 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	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	9	4	9	108	0,05	0,3			26,6	121,66	17,48	0,46	22,53					
37,34	Пюре картофельное с маслом сливочным	190/5	4	11	28	227	0,21	33,08	56,48		60,04	126,77	42,09	1,56	0,61	48,34				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4					
Итого за Завтрак																				
			17	16	75	505	0,34	33,38	56,48		98,44	291,94	76,09	3,05	37,6	48,34				

Обед	Салат из свежлы с яблоками	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
7,04	Суп (кубанский на курином бульоне)	200	9	5	23	69	0,01	5,63			17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3				
415,01	Гуляш из мяса птицы	100	10	11	3	152	0,06	2,2	20		40,49	119,21	43,65	2,16	3,92	24,08				
420	Макаронные изделия отварные	150	6	6	36	219	0,09		28		10,4	87,07	12,21	0,78	8,47	23,01				
33	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			17	47,65	8,5	0,87	13,47	62,01				
47	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
75,16			31	28	115	912	0,51	38,43	48		100,84	329,99	96,25	6,05	44,97	111,48				
Итого за Обед																				
			48	44	190	1417	0,85	71,81	104,48		199,28	621,93	172,34	9,1	82,57	159,82				

Итого за День	48	44	190	1417	0,85	71,81	104,48		199,28	621,93	172,34	9,1	82,57	159,82
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-----	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 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	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
12,73	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	200/5/20	10	10	13	190	0,09	22,84	18,7		47,54	97,9	29,88	1,49	8,51	82,89
395,02	Манник	60	4	5	32	190	0,05	0,15	32,65		38,9	56,93	8,7	0,51	8,4	31,68
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак			18	16	78	530	0,23	22,99	51,35		101,24	219,84	59,6	3,83	32,42	114,57

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I
Обед																
10,05	Маринад овощной	60	1	6	8	92	0,04	7,45			18,72	38,85	20,72	0,62	0,43	0,12
262,1	Суп Любительский	200	4	6	21	153	0,16	11,64			22,43	102,18	57,44	2,01	2,81	81,07
29,02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0,08	2,59	11,08		31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02
280,04	Картофель запеченный	150	4	16	35	302	0,26	43,4			25,38	126,91	50,13	1,98		40
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Обед			24	37	120	911	0,65	85,28	11,08		119,3	487,72	192,96	7,54	44,88	144,09

Итого за день	42	53	198	1441	0,88	108,27	62,43		220,54	707,56	252,56	11,37	77,3	258,66
---------------	----	----	-----	------	------	--------	-------	--	--------	--------	--------	-------	------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: понедельник

Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 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	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Завтрак																				
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4			38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38			
33,28	Макаронные изделия отварные	190	7	6	46	269	0,11		30,4			21,24	59,98	10,77	1,1	17,07	78,55			
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08					11,5	43,5	16,5	1	14,4				
Итого за Завтрак			21	18	92	610	0,24		60,8			71,04	225,15	50,09	3,19	46,48	103,93			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
Обед																				
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8				21,46	25,04	12,76	0,81	0,41				
15,23	Рассолыник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	14	192	0,12	13,87	7,62			33,59	173,35	34,12	2,64	1,54	85,03			
48,08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35				14,02	178,97	41,8	1,97	12,36	3,54			
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2				0,32			0,03	0,06				
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04					7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28			
Итого за Обед			32	30	104	898	0,31	37,22	7,62			85,84	444,66	112,38	7,15	33,62	90,65			
Итого за день			53	48	196	1508	0,55	37,22	68,42			156,88	669,81	162,47	10,34	80,1	194,58			

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																	
1,01	Сыр (порциями)	20	5	6	6	73	0,01	0,14	52			176	100	7	0,2		
9,11	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	185/5	5	7	31	206	0,06	1,2	38,5			114,66	127,8	27,3	0,41	1,88	8,33
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0,07		4,8			1,98	34,35	6,33	0,5	5,76	16
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09					14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак			18	23	99	665	0,23	1,34	95,3			307,44	327,16	61,65	2,94	23,15	24,33

Обед																			
№	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Са	Р	Мg	Fe	Se	I						
10,04	Икра морковная	60	1	6	6	85	0,04	6,53						17,86	37,73	23,37	0,58	0,41	0,05
19,85	Сул-папша домашняя* на курином бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2						12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04
34,2	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28					25,85	176,75	22,09	1,46	16,88	21,62
38	Капустя тушеная	150	4	6	16	136	0,07	79,95						90,6	63,91	32,08	1,27	1,05	53,19
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2						16,33	25,8	8,4	0,63	0,19	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1							14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Обед			36	37	101	880	0,36	106,8	58,28					177,59	371,36	111,99	5,42	41,44	156,98
Итого за день			54	60	200	1545	0,59	108,14	153,58					485,03	698,52	173,64	8,36	64,59	181,31

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: среда
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
Завтрак																										
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66				40		2,4														
55,21	Омлет натуральный	180	17	21	3	273	0,11	0,61	319,32		128,68	281,06	21,68	3,18	39		78,59									
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06											
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4											
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6												
Итого за Завтрак			23	30	62	605	0,23	10,61	359,32		150,88	355,57	80,2	4,83	53,46		78,59									

Обед	114,1	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1			6			7			88	0,05	8,52	9,01	29,97	13,97	0,47	0,01	0,33
				2	8	9	7	11	117	0,07	17,02	7,5									
16,08		Суп из овощей со сметаной	200/5	2	8	9					117	0,07	17,02	7,5	29,18	45,56	18,02	0,69	0,18	80,97	
40,05		Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	9	7	11				146	0,06	1,11	3		28,26	124,68	18,69	0,53	22,81	33,96	
33		Макаронные изделия отварные	150	6	6	36				219	0,09		28		17	47,65	8,5	0,87	13,47	62,01	
69,06		Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16				67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8	
77,09		Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12				55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8	
75,03		Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22				104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28	
Итого за Обед			23	27	113	796	0,38	46,85	38,5		106,66	319,56	86,48	5,18	55,91		180,15				
Итого за День			46	57	175	1401	0,61	67,46	397,82		257,54	675,13	166,68	10,01	109,37		258,74				

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 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	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
100,12	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	185/5	7	7	34	229	0,15	1,21	38,6		127,74	187,32	35,22	1,86	1,89	8,37		
71,03	Шанежка наливная	60	5	8	30	210	0,07	0,04	23		12,98	43,77	7,3	0,55	6,19	17,48		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45			
Итого за Завтрак			16	16	97	589	0,31	1,25	61,6		155,52	296,1	63,54	4,24	23,59	25,85		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I		
Обед																		
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54				
12,16	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	13	191	0,09	22,76	7,63		52,42	171,98	38	3,05	0,59	85,69		
327,04	Говядина тушеная с овощами в соусе	30/150	11	15	16	245	0,14	15,94			21,52	150,91	34,97	2,2	12,94	33,5		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
384	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85		5,65	41,73	7,66	0,73	6,82	24,63		
Итого за Обед			36	28	117	859	0,44	53,76	15,48		103,24	436,78	114,1	7,85	39,13	145,9		

Итого за день	52	44	214	1448	0,75	55,01	77,08		258,76	732,88	177,64	12,09	62,72	171,75
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: пятница
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Завтрак																										
10,05	Маринад овощной	60	1	6	8	92	0,04	7,45																		
12,78	Плов из птицы	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32		18,72	38,85	20,72	0,62	0,43	0,12										
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					20,97	176,43	49,49	1,46	6,61	2,51										
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06											
Итого за Завтрак																										
			17	24	93	658	0,23	12,12	16,32		51,49	258,79	86,73	3,11	21,5	2,63										

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
Обед																										
406	Салат из свежеты с сыром	60	3	8	4	102	0,01	5,07	26		106,5	71,6	14,5	0,8	0,35											
19,5	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	200	5	8	13	148	0,04	2,61	26,66		17,34	36,39	9,13	0,54	6,16	96,27										
399,02	Тертели рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	184	0,1	1,89	16,5		30,29	160,46	37,42	0,94	25,31	13,01										
197,02	Картофель отварной	150	3	1	26	121	0,19	31,4			19,75	91,89	36,35	1,44		44										
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8										
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8										
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28										
Итого за Обед																										
			27	27	106	781	0,45	61,17	68,16		197,09	432,04	124,7	6,34	51,26	156,16										
Итого за День																										
			44	51	199	1439	0,68	73,29	84,48		248,58	690,83	211,43	9,45	72,76	158,79										

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: понедельник
Неделя: 4

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66				40		2,4	3		0,02			
39,15	Котлеты "Нежные"*	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04					
416,01	Макаронны с томатом	180	6	10	40	274	0,11	4,32	50,4		28,34	59,47	14,14	1,2	14,61	144,8		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4			
Итого за Завтрак			21	26	88	670	0,24	4,47	105,6		75,98	220,04	52,7	2,25	29,07	144,8		

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I		
Обед																		
422	Салат Бурячок	60	1	5	6	70	0,03	5,98				17,01	25,07	11,26	0,82	0,5	0,25	
16,14	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	8	173	0,09	26,04	7,63			47,88	162,1	32,72	2,65	0,32	86,17	
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63				
54,15	Азу	30/150	12	16	24	285	0,19	28			25,66	176,79	44,86	2,7	12,67	4,01		
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
Итого за Обед			34	31	101	899	0,46	76,22	7,63		113,07	447,92	120,69	8,13	32,27	92,51		
Итого за день			55	57	189	1569	0,7	80,69	113,23		189,05	667,96	173,39	10,38	61,34	237,31		

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: вторник
Неделя: 4

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 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	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
Завтрак																							
170,06	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	185/5	7	8	34	240	0,2	1,35	40,72			135,65	180,95	45,21	1,13	3,1	9,32						
51	Булочка Ванильная	60	5	8	35	233	0,07		9			5,13	42,51	7,09	0,62	7,09	32,72						
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06							
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09					14,5	65	21	1,8	15,45							
Итого за Завтрак																							
			16	17	102	623	0,36	1,35	49,72			155,58	288,47	73,32	3,58	25,7	42,04						

№	Блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
Обед																							
99	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,17	12			11,5	39,67	14,74	0,54	1,66	0,96						
19,85	Суп-лапша Домашняя* на курином бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2			12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04							
12,19	Плов из птицы	30/150	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32			19,17	163,34	44,57	1,35	6,58	2,5						
69,27	Компот из изюма	200			24	100	0,03	16,2				16,33	25,8	8,4	0,63	0,19							
77,09	Витаминизированный (витамины С) Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04					7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8						
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28						
Итого за Обед																							
			25	28	122	837	0,3	28,79	28,32			75,45	306,73	96,01	4,4	31,87	85,58						
Итого за день																							
			41	45	224	1460	0,66	30,14	78,04			231,03	595,2	169,33	7,98	57,57	127,62						

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: среда
Неделя: 4

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 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	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
Завтрак																										
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4			38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38									
37,28	Пюре картофельное	190	4	7	28	194	0,21	33,08	36,48			58,84	125,27	42,09	1,55	0,61	48,34									
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06										
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08					11,5	43,5	16,5	1	14,4										
Итого за Завтрак			18	19	74	535	0,34	33,08	66,88			108,64	290,44	81,41	3,64	30,02	73,72									

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
Обед																										
187,06	Салат из моркови припущенной и яблок	60	1	8	8	97	0,03	3,45				11,84	20,29	14,16	0,63	0,1	0,36									
12,49	Борщ на мясном бульоне со сметаной	205	13	9	9	175	0,07	21,56	7,63			53,86	160,54	33,76	2,88	0,62	85,93									
58,09	Кудеш с мясом (гречка)	301/50	18	17	40	380	0,33	0,25				18,98	299,14	149,11	5,96	22,08	7,05									
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2				6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8									
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04					7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8									
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28									
Итого за Обед			37	34	107	878	0,54	45,46	7,63			107,89	551,67	224,33	12,09	42,24	96,22									
Итого за день			55	53	181	1413	0,88	78,54	74,51			216,53	842,11	305,74	15,73	72,26	169,94									

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: четверг
Неделя: 4

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
Завтрак																							
19,81	Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	200/25	13	11	19	223	0,11	13,84	14,4			22,61	102,14	24,63	1,17	9,84	82,2						
160,04	Ватрушка с творогом	50	7	4	22	152	0,06	0,09	7,82			24,97	63,82	9,13	0,47	10,37	16,23						
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06							
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09					14,5	65	21	1,8	15,45							
Итого за Завтрак			24	16	74	525	0,26	13,93	22,22			62,38	230,97	54,78	3,47	35,72	98,43						

Обед																							
№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
236	Винегрет с зеленым горошком	60	1	6	4	76	0,03	4,81				17,92	27,98	15,09	0,62								
262,08	Суп Любительский на курином бульоне	200	7	6	22	171	0,16	11,64				22,43	102,16	57,44	2,01	6,77	81,07						
167,02	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03					3,62	13,7	5,2	0,32								
455	Рагу из мяса птицы	30/150	11	14	25	271	0,18	22,68	14,4			31,34	141,6	40,84	1,78	8,62	82,22						
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8				3,22	1,54	0,84	0,08	0,11							
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08						
Итого за Обед			25	27	109	782	0,5	41,93	14,4			93,48	343,53	140,86	6,11	34,22	165,37						
Итого за День			49	43	183	1307	0,76	55,86	36,62			155,86	574,5	195,64	9,58	69,94	263,8						

Рацион: ШК 01.03.2024г

День: пятница

Неделя: 4

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 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	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
Завтрак																										
7,04	Салат из свежих овощей с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63				17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3									
50,01	Гуляш из отварного мяса	25/30	8	10	2	126	0,04	1,62				8,06	86,18	13,45	1,24	10,53	2,95									
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29			24		20,62	209,12	138,73	4,7	9,69	61,64									
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06										
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08					11,5	43,5	16,5	1	14,4										
Итого за Завтрак																										
			22	23	85	618	0,42	7,25	24			58,16	358,32	179,14	7,88	35,01	64,89									

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
Обед																										
10,04	Икра морковная	60	1	6	6	85	0,04	6,53				17,86	37,73	23,37	0,58	0,41	0,05									
13,06	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	15	8	16	197	0,22	9,74		0,11		42,75	191,8	43,59	3,32	0,67	83,96									
87,29	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	30/150/5	13	16	30	313	0,1	1,28		32,83		19,11	123,71	17,13	1,29	20,97	4,23									
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2				6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8									
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04					7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8									
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28									
Итого за Обед																										
			34	30	102	821	0,47	37,75	32,94			102,93	424,94	111,39	7,81	41,49	91,12									

Итого за День																	
			56	53	187	1439	0,89	45	56,94			161,09	783,26	290,53	15,69	76,5	156,01
Итого за период																	
			998	1011	3962	29243	14,52	1299,92	1963,2			4562,99	13726,74	4141,03	216,9	1438,04	3702,52
Итого за период																	
			50	51	198	1462	0,73	65	98,16			228,15	686,34	207,05	10,85	71,9	185,13

Примечание:

1. Примерное 4-х недельное меню разработано для детей в возрасте от 7 до 18 лет, на основании сборников:
 - 1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г Пермь 2013
 - 1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области" 2013г
 - 1.3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г Пермь 2008
 - 1.4. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г Москва Деги плюс 2015
 - 1.5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г Москва 1983
- 2.(#) Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки
3. При использовании блюда используют фрикадельки суповые.
4. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.
5. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается производить замену одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии таблицы
- 6 "Таблица замены продуктов по белками и углеводам" СанПиН 2.3/2.4.3590-20
6. Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 младшие классы имеют возрастную категорию от 7 до 10 лет, старшие классы - с 11 до 18 лет
7. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витамином С