

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Управления образования

МО «Мелекесский район»

Мелекес Д.В. Калашникова

«__» _____ 20__ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Средняя школа

им. В. А. Маркелова с. Старая Сахча»

А.Ш. Шагвалиева А.Ш. Шагвалиева

«__» _____ 20__ г.



**Примерное цикличное 10 – дневное
меню школьного возраста 7 – 11 лет**

**МБОУ «Средняя школа им.В.А.Маркелова с.Старая Сахча»
Мелекесского района Ульяновской области»**

Сезон: осенне – весенний

2022 год

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
понедельник

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 7-11 лет

Район: Образовательные организации
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на индий период

Неделя: 1

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe							
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
28,01	Фрукты порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12							
74,14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53							
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40							
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,00	0,66							
	Итого за завтрак		18,52	18,54	93,30	579,30	0,38	0,47	14,60	0,10	0,16	322,78	272,40	0,10	0,02	295,38	0,34	32,99	1,71							
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" приготовленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60							
50,08* 3 П	Сметана из сливок с сахаром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,33	4,95	68,27	0,01	0,04	5,34	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83							
102,19	Суп картофельный с брокколи (гороч) с грибами шампиньоны на бульоне	200/50	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41							
331,39	Крокет "Детское" запеченные под соусом сметанным	95	15,34	24,23	5,12	204,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46							
332,02	Макрорыбные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086							
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15							
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33							
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		28,39	34,24	108,29	847,0	0,61	0,35	25,29	0,05	0,11	165,2	435,5	0,959	0,04	219,5	0,21	118,7	4,04							
	Итого за 2 приема пищи		29,8	35,7	111,0	876,8	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	175,2	463,4	1,0	0,1	217,7	0,2	110,1	4,3							
	Итого за 2 приема пищи (всего)		46,71	52,78	201,59	1426,35	0,99	0,82	39,89	0,15	0,27	488,5	707,93	1,06	0,06	514,85	0,5	151,7	5,7							
	Итого за 2 приема пищи (всего)		48,1	54,2	204,3	1456,1	0,9	0,8	31,8	0,2	0,3	498,0	735,8	1,1	0,1	513,1	0,5	143,1	6,0							

ПРИМЕЧАНИЕ: * зачета на зимний период

Приморское мясо и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Общеобразовательные организации

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ п/п	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1					Энергетическая ценность (ккал)	Сезон: осенне-весенний											
			вторник						В1	В2	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	6	7				А	С	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	15	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,50	0,10	
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	0,018	87,26	0,20	8,92	0,70	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90,0	0,200	0,250	187,9	0,090	14,0	0,12	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0000	0	12,0	39	0	0,003	78,6	0	0	0,66	
Итого за завтрак			21,52	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,20	0,04	410,50	309,53	0,29	0,28	362,51	0,29	26,42	1,58	
Обед (полноценный рацион питания)																				
53,25	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28	
*0,09 3,11	Салат "Роскошь" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,03	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,80	
124,26	Пи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7	0,66	
239,43	Тертая из рыбы тушеная в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19	
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,450	0	3,0	0,66	
5,10	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,000	17,1	0,0	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,61	43,72	119,20	874,28	0,47	0,36	18,09	0,12	0,05	290,91	535,71	0,15	0,02	147,75	0,55	154,11	5,87	
Итого за Обед (вариант)			29,5	43,0	907,7	126,7	0,5	0,4	18,1	0,2	0,1	334,6	569,6	0,2	0,0	139,8	0,1	166,4	6,4	
Итого за 2 приема пищи			50,13	63,43	211,78	1565,42	0,86	0,81	22,54	0,32	0,09	701,41	845,24	0,44	0,30	510,26	0,84	180,53	7,45	
Итого за 2 приема пищи (вариант)			51,0	62,7	219,3	1598,8	0,9	0,9	22,6	0,4	0,1	745,1	879,1	0,5	0,3	502,4	0,4	192,8	8,0	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Район: Общественное питание

срета

Сезон: лето осень зима

осенне-весенний

7-11 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рецеп.	Пример наименования блюда	Масса порции	Неделя 1						Энергетическая ценность (ккал)	Сезон: <input type="checkbox"/> лето <input type="checkbox"/> осень <input type="checkbox"/> зима						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Са	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe			
Обед (полноценный рацион питания)																						
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком и приправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29			
7 * 317	Салат "Диагональ" (капусты консервированной, кукурузы) заправленный растительным маслом	60	1,90	2,30	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65			
83,03	Вареное со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93			
291,33	Плов с пшеницей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96			
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24			
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,0	0,0	24,5	110,6	0,02	0,00	17,1	0,0	32,9	1,33			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																						
Итого за 2 приема пищи																						
Итого за 2 приема пищи (вместе)																						
Итого за 2 приема пищи (вместе)																						
28,01	Фрукт порционный / Яблоко 1шт	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0,0	0,00	1,70	0	5,00	0,12			
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сливки)	170	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173,0	286,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15			
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87			
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,00	39,00	0,0	0,00	78,60	0,0	0,00	0,66			
Итого за Завтрак																						
Итого за 2 приема пищи (вместе)																						
Итого за 2 приема пищи (вместе)																						

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность притомского блота (лист 4)
 Район: Общественные организации

четверг

Сезон: Вегет

осенне-весенний

7-11 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецепта	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Нормы: 1						Сезон: Вегет						осенне-весенний					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг/мкг)			7-11 лет			7-11 лет				
Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe				
Завтрак																				
51,28	Салат "Теплушка" из моркови с сельдью	60	4,03	7,45	2,89	94,84	0,02	0,074	2,21	0,008	0,014	14,3	98,16	23,100	0,04	97,20	0,002	21,21	0,44	
*1,6317	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	25,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0,00	15,00	10,2	0,06	0,02	86,46	0,0	6,6	0,75	
478,380	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями (или субпродуктами) под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80	
407,00	Сов. фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0,00	0,0	14,0	28,70	0,1	0,2	202,00	0,0	10,0	0,24	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66	
			21,35	21,94	97,27	669,45	0,30	0,34	14,2	0,019	0,03	94,8	293,74	23,31	0,29	571,32	0,083	80,64	2,89	
	Итого за завтрак (всего калорий)		15,7	14,1	83,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0,0	246,4	0,1	51,1	2,1	
	Обед (полноценный рацион питания)																			
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52	
124,44	Суп овощной на бульоне	200	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40	
33,10	Виточки "Детские" тушеные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70	
130,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98	
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66	
66,037,03	Кандируемое изделие/ Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20	
5,10	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,0	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33	
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		37,74	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,5	0,42	155,1	5,79	
	Итого за 2 приема пищи		53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9	
	Итого за 3 приема пищи (завтрак)		53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9	

ПРИЛОЖЕНИЕ: * замена на эфирный леверд.
 Приобретено молоко и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 5)
 Район: Общественно-культурная организация

питания

Сезон:
 Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Ненасыт.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe
Завтрак																			
28.01	Фрукт порционно /	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12
340.33	Смайт заправленный с картошкой и маслом сливочным	150	10,7	36,0	15,81	349,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,030	527,60	0,21	25,60	2,33
66271	Молоко/лизи/Кисломолочный напиток	200	5,4	5,00	21,60	158,00	0,0	0,00	1,8	0,0400	0,1	242,00	188,00	0,03	0,0	204,00	0,0	30,0	0,20
0.09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,0	0,60
Итого за завтрак			21,01	41,86	76,93	683,80	0,23	0,40	17,84	0,23	1,9	368,3	424,8	0,09	0,04	811,90	0,229	60,60	3,31
Обед (полноценный рацион питания)																			
4.19	Салат "Салатико"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,03	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59
20.14 * 311	Салат из свежих овощей/зеленых растительных масел	60	0,86	1,36	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80
392.32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,30	0,049	18,26	0,75
489.07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	14,0	28,7	0,078	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24
3.10	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,30	26,81	109,20	736,04	0,97	0,85	40,11	0,05	0,09	168,8	511,90	0,21	0,27	326,10	0,102	137,46	5,84
Итого за Обед (заказ)			31,6	28,3	109,5	750,5	1,0	0,8	38,8	0,02	0,09	162,9	515,0	0,2	0,6	324,3	0,1	135,3	6,1
Итого за 2 приема пищи			52,3	68,7	186,1	1419,8	1,2	1,2	58,0	0,3	1,9	537,2	936,7	0,3	0,3	1138,0	0,3	198,1	9,2
Итого за 2 приема пищи (заказ)			52,6	70,1	186,4	1434,3	1,2	1,2	56,7	0,3	1,9	536,2	939,8	0,3	0,7	1146,2	0,3	195,9	9,4

ПРИЛОЖЕНИЕ. * Задача на анализ зерна.
 Планируется метод и процедура анализа при отобранном образце (лист 7)
 Район: Общественные организации

номер заявки

Сезон

осенне-весенний

7-11 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.390-20

№ ред.	Гречиш. лист, наименование образца	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминиз (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe							
1	Зерно молотый	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
1,60	Сорт брянский с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,00	0	15,00	10,20	0,06	0,02	86,46	0,0	6,60	0,75							
231,24	Зерновая продукция с другим молотым (сладкая)	230	25,61	3,6	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,00	204,00	25,37	0,0	0,00	297,6	0,01	39,42	1,35							
303,16	Коричный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,00	0,20	0,25	187,9	0,09	14,00	0,12							
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,20	0,06	0,02	1,35	0,000	0	12,00	39,0	0,0	0,00	78,6	0,0	0,00	0,66							
0,12	Хлеб из Зайтун	35,2	39,9	140,4	807,5	0,20	0,52	7,57	0,12	0,03	0,03	351,40	164,57	0,27	0,27	650,53	0,10	60,02	2,88							
38,26	Сорт на свежее помятое и отруби с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29							
* 17,01 171*	Сорт "Витаминный" (комбинированный) мукуны с сахарной пудрой, растительными маслами	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	26,85	16,35	0,00	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64							
6624(09)	Борок "Сибирский" с фасолью на булочке	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80							
255,00	Печенье по-староанглийски /ИВВ/	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,006	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	18,69	6,72							
261,71	Шпинель "Трофей" запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0,00	0,060	20,00	0,130	25,23	1,68							
332	Максимальное качество отрубей с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09							
407,00	Сорт брянский	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24							
5,10	Хлеб ржаной-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33							
	(Хлеб из Обед (использованный ржаной пшеницы))		28,9	20,6	104,3	721,5	0,6	2,2	47,6	0,4	0,1	123,0	553,8	0,5	39,8	742,9	6,9	102,3	9,5							
	(Хлеб из Обед (использованный))		28,3	21,8	105,7	780,8	0,4	0,4	32,9	0,5	0,1	137,6	426,0	0,3	0,8	482,2	0,2	107,7	4,8							
	(Хлеб из 2 порции пшени)		64,1	60,4	244,7	1529,0	0,8	2,7	55,1	0,6	0,1	474,4	718,4	0,8	40,1	1393,4	7,0	162,3	12,3							
	(Хлеб из 2 порций пшени (использованный))		63,5	61,6	246,1	1588,2	0,6	0,9	40,4	0,6	0,1	489,0	590,6	0,5	1,0	1132,7	0,3	167,8	7,7							

ПРИМЕЧАНИЕ: * дана на зимний период.
 Проверены место и пищевая ценность пригородных биотопов (лист 8)
 Район: Общественные организации

вторник

Сезон

осенне-весенний

7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование биотопа	Масса порции	Нейтрал. 2				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминиз. (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	6		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
1	Запеканка	10	2,3	3,0	0,00	36,4	0	0,03	0,1	0,01	0,00	88	50,0	0,000	0,01	8,8	0,000	3,5	0,1								
2,47	Каши молочная, пшенная с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,9	258,00	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136,00	181,37	0,063	0,014	228,7	0,15	47,60	1,24								
6,93	Каши с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,95	0,0500	0,05	152,20	124,50	0,0	0,0	149,63	0,19	21,3	0,40								
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66								
			18,99	17,23	99,00	579,05	0,31	0,44	4,54	0,08	0,16	388,20	394,87	0,10	0,03	465,08	0,34	72,40	2,40								
Итого за завтрак																											
(Обед (домашний район питания)																											
0,09	Салат "Фасолика" запеченный, растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80								
124,47	Суп овсяный на бульоне с зеленью петрушечной	200/50	5,80	5,60	33,60	205,30	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40								
273,07	Котлеты рыбные паровые заправленные под сметанно-оружным соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06								
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19								
6611,2	Кондитерское изделие / Маршмэллоу	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18								
149,10	Компот из свежих сухофруктов С-	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66								
3,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	21,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,00	32,9	1,33								
			26,1	28,9	140,0	875,9	0,37	0,32	13,6	0,26	3,46	208,8	307,7	0,3	0,7	165,8	0,40	93,8	4,62								
			45,1	46,1	239,0	1454,9	0,7	0,8	18,1	0,3	3,6	597,0	702,6	0,4	0,7	631,5	0,7	166,2	7,0								
Итого за обед (домашний район питания)																											
(Итого за 2 приема пищи)																											

Таблица 2
 среднее

Сезон
 Весна

осенне-весенний

7-11 лет

№ п/п	Прочие виды, наименования биологических	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
Источники молока																			
1,01	Источники / Слив молочные	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10
786,04	Мягкое ферментированное / Брынза творожная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60
2,33	Кефир молочный малая с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,50	0,025	0,02	83,48	0,090	26,14	0,41
331,01	Кефир ферментированный / Кефир пастеризованный	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08
0,09	Кефир пастеризованный	60	5	0,5	29,5	133,2	0,1	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,0	0,0	0,66
Итого по Весне			26,72	20,90	107,89	695,35	0,24	0,38	2,86	0,04	0,10	331,64	300,61	0,09	0,06	265,96	0,11	41,53	1,85
Итого по Осени (показатели питания питания)																			
30,08	Кефир из смеси с сахаром пастеризованный / пастеризованный	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83
134,26	Итого из смеси кефир на брынзе со сметаной	200/10	1,4	3,96	6,3	71,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7	0,66
30,18	Кефир, пастеризованный заготовленный	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3	
330,01	Кефирное молоко с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98
375,01	Кефир пастеризованный с лимонным	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,28	0,87
5,10	Кефир пастеризованный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33	
Итого по Осени (показатели питания питания)			36,6	24,1	89,9	744,8	0,64	0,4	20,6	0,6	0,0	222,8	495,2	0,2	0,1	170,8	0,1	126,7	6,0
Итого по 2 сезонам			57,4	45,0	197,8	1440,1	0,9	0,8	23,5	0,6	0,1	554,4	795,8	0,3	0,2	436,7	0,3	168,2	7,8

четверг

Сезон: Вегет.

осень-весень

7-11 лет

№	Продукт питания, наименование бренда	Масса пошт.	Плановый состав						Состав											
			Б	Ж	У	З	Б1	Б2	Вит. А	Вит. С	Вит. Д	Ca	P	F	Se	К	I	Mg	Fe	
кг/шт	кг	кг	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
10,01	Фрукт порчиано / Яблоко	120-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,0	0,02	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,0	1,7	0,0	5,00	0,12	
119,33	Тедгеса "Летнее" Тушеное в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	23,63	1,87	
118	Омлет Тушеное в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,81	60,60	0,05	0,06	8,15	0,01	0	42,1	51,56	0,00	0,0	251,50	0,00	20,96	0,58	
107,00	Сыр фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24	
109	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66	
109	Хлеб пшеничный	60	19,7	20,3	76,6	352,5	0,36	0,347	24,4	0,0	0,0	102,6	280,2	0,1	0,3	557,7	0,1	59,6	3,5	
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60	
99,54	Сум овощей "Летний" на гриле	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88	
416,98	Карпозель, тушеный с мясными изделиями / Жаркое по-домашнему	230	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79	
519,01	Компот из фруктовой молочной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15	
5,10	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,0	32,9	1,33	
1190	на Обед (плановый рацион питания)		19,2	24,8	88,1	672,6	0,6	0,4	28,1	0,24	0,0	136,8	318,4	0,1	0,6	185,7	0,0	122,6	4,8	
1190	на Обед (плановый рацион питания)		20,5	24,2	94,7	695,1	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	109,9	340,6	0,1	0,6	206,6	0,0	102,6	4,8	
1190	на 2 приема пищи		39,0	45,1	164,7	1225,1	1,0	0,8	52,5	0,3	0,0	219,4	598,7	0,2	0,9	373,3	0,1	182,2	8,2	
1190	на 2 приема пищи (завтрак)		40,3	44,5	170,3	1247,5	1,0	0,7	61,9	0,3	0,0	212,5	620,9	0,2	0,9	374,3	0,1	167,2	8,3	

ИЗВЕЩАНИЕ: • защита от эвентуальной
 (использование и техника защиты при изготовлении бетона (бет 1))
 ООО «Областбродовая организация»

№ п/п	Пример пики, наименование бетона	Класс бетона по прочности	Нормы					Содержание										Минеральные вещества (мг)									
			Нормы					Витаминизация (г)					Водород					осенне-весенний					7-11 лет				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Итого за Завтрак																											
Обед (полноценный рацион питания)																											
72,22	Вителлер говядиной жаренной с картофелем	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	13,28	0,52								
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66								
267,89	Котлета крупная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89								
1,39	Целебная капуста отварная	150	4,14	6,22	12,10	100,90	0,08	0,09	95,35	0,96	0	111,48	76,88	0,00	0,00	0,00	0,0	39,08	1,45								
407	Сок фруктов	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2								
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,0	32,9	1,33								
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																											
			28,79	30,13	123,43	864,36	0,39	0,44	111,17	1,11	0,3	221,2	452,3	1,2	0,4	258,6	0,4	144,2	5,1								
Итого за 2 приема пищи																											
			45,8	39,2	179,0	1233,4	0,6	0,9	120,0	1,2	2,1	496,0	649,9	1,9	0,5	391,4	0,6	176,7	7,1								