

Утверждаю  
директор Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Гредякинская основная общеобразовательная школа»  
Красногвардейского района Белгородской области



Александрова Е.П.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**  
**МБОУ «Гредякинская основная**  
**общеобразовательная школа»**  
**КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА**  
**БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**на 2024-2025 учебный год**  
**в возрасте с 12 до 18 лет**  
**осеннее - весенний период**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд																	
Рацион: Школа		понеделник					Сезон:		осенне-весенний								
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период		Неделя:		1													
№ рец. по сборнику	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																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	42,0	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
	Макаронник мясной	280	14,38	14,87	15,5	249,51	0,03	0,07	0,3	12	0,2	59	50	0	0	8	0,2
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	6,6	7,3	9,3	128,0	0,01	0,03	3,0	0,66	0	238,0	186,0	0,8	0	26,0	0,1
Итого за Завтрак молочный		784	21,64	22,63	49,82	482,01	0,37	0,30	13,92	0,19	1,40	445,18	537,78	1,84	0,059	106,49	5,43
Обед (полноценный рацион питания)																	
24	Помидоры и огурцы сезонные	100	0,3	2,0	1,6	25,2	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
54-8с-2020	Суп рисовый	250	46,68	4,6	16,28	133,14	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80
259	Жаркое подомашнему	280	17,1	18,01	30,61	353,1	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98
389	Сок	200	1,0	0,2	20,20	86,6		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
	Хлеб пшеничный	40	1,52	2,97	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед		870	66,6	24,97	78,53	644,94	0,54	0,49	26,68	0,33	4,93	192,59	501,51	5,67	0,048	105,80	6,30
Итого в день			88,24	47,6	128,35	1126,95	0,98	1,08	79,45	0,59	7,33	911,52	1244,5	8,125	0,110	253,39	13,67

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)																		
Рацион: Школа				вторник					Сезон:			осенне-весенний						
			Неделя:		1				Возраст:			7-11 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	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																		
401	Оладьи "Домашние" на молоке со стуженным молоком	150/20	10,9	11,9	57,3	365,6	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
341	Фрукты (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	45,4	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44	
Итого за Завтрак		470	12,0	12,15	80,41	472	0,32	0,33	5,66	0,12	0,80	204,75	408,12	3,737	0,060	73,6	3,50	
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	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	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,9	8,9	25,2	127,2	0,2	0,18	8,39	0,120	2	22,3	71,5	0,2	0,01	18,71	0,88	
291	Плов	280	22,36	26,14	47,23	513,6	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77	
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	113,6	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95	
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22	
Итого за Обед		890	34,8	38,41	115,3	851,43	0,65	0,53	43,21	0,24	7,00	209,55	316,36	2,94	0,063	103,11	5,39	
Итого в день			46,8	50,56	195,71	1323,43	1,11	1,19	63	0,49	10	457,1	857,51	8,3	0,135	210,50	12,66	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)																	
Рацион: Школа				среда				Сезон:		осенне-весенний							
		Неделя:		1				Возраст:		7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	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																	
54-18к-2020	Каша рисовая молочная	250	7,3	12,5	54,3	345,3	0,1	0,2	3,4	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
	Пряник	100	4,8	0,53	23,73	157,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
Итого за Завтрак молочный		550	12,3	13,08	93,04	563,7	0,44	0,46	15,20	0,31	3,922	253,18	509,28	1,36	0,026	124,58	5,77
Обед (полноценный рацион питания)																	
54-20з-2020	Салат из зеленого горошка	100	1,7	0,1	3,5	189,6	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
108/109	Суп картофельный с клецками	250	10,3	6,3	40,1	258,3	0,1	0,042	0,39	0,032	1,02	125,6	306,3	3,9	0,010	37,18	1,40
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
268	Котлета куриная	100	15,1	12,2	6,0	194,6	0,08	0,26	0,84	0,225	0,023	83,0	207,9	2,57	0,034	33,59	2,17
382	Какао с молоком	200	2,0	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		870	35,43	29,15	94,17	917,79	1,04	0,94	40,1	1,06	5,2	135,9	460,20	2,2	0,023	116	6,25
Итого в день			47,73	42,23	187,21	1481,49	1,52	1,45	102	1,43	10	424,9	988,2	3,8	0,052	257,15	14,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)																	
Рацион: Школа				четверг						Сезон:		осенне-весенний					
			Неделя:		1				Возраст:		7-11 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	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 мясной																	
268 Гост	Суп молочный вермишелевый	250	13,7	5,2	9,1	146,1	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70
203	Банан	100	5,52	4,52	26,45	168,56	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак молочный		594	22,52	10,64	70,45	470,96	0,23	0,28	9,46	0,235	2,23	114,7	259,3	2,89	0,034	52,6	6,21
Обед (полноценный рацион питания)																	
29	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,90	3,10	5,60	53,9	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
102	Суп гороховый с мясными фрикадельками	250/10	4,84	3,10	16,90	114,9	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	11,7	14,1	14,9	233,4	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73
173	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,57	4,19	32,32	193,27	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0014	104,45	3,55
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	56,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		890	25,75	24,65	187,14	750,93	0,7	0,6	52,4	0,17	5,17	218	469,9	4,495	0,051	110,6	6,48
Итого в день			48,27	35,29	257,59	1221,89	0,97	0,98	63,6	0,41	7,80	447,2	885,0	8,09	0,092	182,29	13,67

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)																		
Рацион: Школа				пятница						Сезон:			осенне- весенний					
		Неделя:		1					Возраст:			7-11 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак рыбный</b>																		
312	Каша молочная овсяная	250	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19	
71	Фрукт порционно: Банан	100	1,50	0,50	21,00	89,3	0,04	0,05	10,0	0,020	0,4	8,00	28,00	0,15		42,0		
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87	
	Батон с маслом	45	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60	
Итого за Завтрак молочный		599	7,72	8,15	72,16	387,74	0,3	0,4	26,9	0,4	4,608333	316,9	429	2,21	0,049	66,7	6,68	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
67	Винегрет	100	1,50	3,47	6,77	64,3	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,4	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7	
54-2с-2020	Борщ со сметаной	250/10	1,89	2,43	9,34	166,8	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03	
293	Курица запеченая	100	21,12	12,07	0,188	198,87	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70	
203	Макаронные изделия	180	5,52	4,52	26,45	161,9	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86	
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,65	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60	
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	64,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		904	31,81	22,71	67,81	714,92	1,03	0,43	9,5	0,08	3,376	207,77	381,3	7,8	0,10	89,3	7,80	
Итого в день			39,53	30,86	139,97	1102,66	1,47	0,93	40,0	0,51	9,38	615,2	883,1	11,80	0,156	192,30	16,30	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)																		
Рацион: Школа					понедельник					Сезон:			осенне-весенний					
			Неделя:		2				Возраст:			7-11 лет						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18	
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	180	7,9	6,8	28,6	207,7	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19	
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	6,6	7,3	9,3	128,0	0,01	0,03	3,0	0,66	0	238,0	186,0	0,8	0	26,0	0,1	
376	Чай	200	0,2	0,05	15,01	57,53	0,02	0,02	4	0	0,2	14	14	0,30	0,004	8	2,80	
	Хлеб пшеничный	40	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	
Итого за Завтрак молочный		660	18,07	14,51	73,72	488,26	0,33	0,44	41,74	0,30	2,82	146,28	350,57	3,037	0,038	112,92	6,36	
Обед (полноценный рацион питания)																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	100	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18	
54-18с-2020	Суп гречневый	250	1,8	4,28	10,66	88,3	0,030	0,030	3,00	0,005	0,000	0,00	0,00			0,00	0,00	
139	Плов	280	2,77	4,84	10,78	95,06	0,16	0,11	25,17	0,38	0,15	55,12	235,4	1,98	0,07	49,43	2,37	
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	32,2	127	0,02	0,02	4	0	0,2	14	14	0,30	0,004	8	2,80	
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,64	0,48	13,68	79,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		890	8,54	9,84	58,54	396,19	0,47	0,37	36,66	0,51	4,60	96,67	378,31	3,39	0,08	81,94	4,90	
Итого в день			26,61	24,35	132,17	884,45	0,80	0,81	78,4	0,81	7,42	243,0	728,9	6,43	0,119	194,86	11,26	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)																		
Рацион: Школа				вторник						Сезон:			осенне-весенний					
			Неделя:		2					Возраст:			7-11 лет					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	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																		
341	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,9	0,2	8,1	56,8	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30	
54-6т-2020	Сырники со сметаной	150/20	15,23	17,5	36,7	355,90	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,53	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12	
Итого за Завтрак молочный		470	16,33	17,75	59,81	470,23	0,36	0,43	64,92	0,12	2,59	492,00	474,80	2,11	0,065	112,60	3,58	
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Огурцы помидоры сезонные	100	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	
54-2с-2020	Суп-лапша куриная	250	4,7	5,66	10,12	110,36	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57	
259	Жаркое по-домашнему	280	17,1	18,01	30,61	353,1	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98	
349	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	92,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		890	24,6	26,88	80,12	705,05	0,52	1,60	38,4	6,08	7,41	140,8	434,9	5,60	0,01	76,6	7,92	
Итого в день			40,93	44,63	139,93	1175,28	0,96	2,07	129,7	6,25	10,80	673,2	1037,1	8,92	0,081	218,60	12,98	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)																	
Рацион: Школа				среда				Сезон:		осенне-весенний							
		Неделя:		2						Возраст:		7-11 лет					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	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																	
	Булка «Ромашка»	50	2,67	0,53	13,73	52,8	0,079	0,135	0,71	0,023	0,0225	31,98	125,21	1,63	0,090	17,07	1,60
54- 20к2020	Каша молочная гречневая	250	7,23	9,81	28,80	225,2	0,22	0,20	1,30	0,080	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
376	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
338	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10,3	62,92	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак молочный		600	10,5	10,69	67,84	398,92	0,28	0,28	21,24	0,33	2,18	190,9	365,72	1,86	0,10	84,22	3,51
Обед (полноценный рацион питания)																	
54-24з- 2020	Икра кабачковая	100	0,8	2,8	4,4	46,8	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,4	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7
54-4с- 2020	Рассольник домашний	260	4,58	5,74	11,58	116,06	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0,00	14,5	0,99
203	Макаронный изделия с маслом сливочным	180	5,52	4,52	26,45	168,6	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
279/333	Тефтели	90/20	11,7	14,1	14,9	233,4	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	92,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		900	24,34	27,32	91,59	756,32	1,1	0,6	13,6	1,6	3,6	191,2	249,4	4,8	0,1	87,3	6,3
Итого в день			34,84	38,01	159,43	1155,24	1,41	1,14	45,5	1,97	6,19	639,1	827,3	7,23	0,158	241,96	10,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)																	
Рацион: Школа		Неделя:			четверг			Сезон:		осенне-весенний							
		2						Возраст:		7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
341	Фрукт порционно / мандарин 1шт	100	1,07	0,27	8,1	45,76	0,07	0,080	24,3	0,90	4,7	61,0	75,9	0,70	0,013	25,5	1,00
401	Оладьи со сгущенкой	150/20	10,9	11,9	57,3	365,57	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,53	0,08	0,08	4,0	0	0	31,1	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>470</b>	<b>12,17</b>	<b>12,22</b>	<b>80,41</b>	<b>468,86</b>	<b>0,38</b>	<b>0,58</b>	<b>29,14</b>	<b>1,13</b>	<b>7,47</b>	<b>311,17</b>	<b>491,47</b>	<b>3,11</b>	<b>0,04</b>	<b>107,61</b>	<b>4,67</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,90	3,10	5,60	53,9	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
113	Суп харчо	250	6,9	6,95	18,76	165,2	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0,00	14,5	0,99
268	Котлета куриная	100	16,7	23,3	4,3	293,4	0,20	0,236	0,5	0,05	0,0675	54,5	200,1	2,57	0,045	27,5	2,17
173	Каша гречневая с маслом сливочным	180	6,57	4,19	32,32	193,27	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0014	104,45	3,55
54-22хн-2020	Кисель	200	0,2	0	13	52,9	0,01	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	92,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>890</b>	<b>32,79</b>	<b>37,7</b>	<b>83,82</b>	<b>851,57</b>	<b>0,62</b>	<b>0,55</b>	<b>64,8</b>	<b>0,26</b>	<b>5,880</b>	<b>127,19</b>	<b>438,2</b>	<b>5,83</b>	<b>0,01</b>	<b>110,89</b>	<b>7,33</b>
<b>Итого в день</b>			<b>44,96</b>	<b>49,92</b>	<b>164,23</b>	<b>1320,43</b>	<b>1,14</b>	<b>1,48</b>	<b>134,8</b>	<b>1,49</b>	<b>14,85</b>	<b>711,6</b>	<b>1144,0</b>	<b>9,15</b>	<b>0,052</b>	<b>260,50</b>	<b>13,57</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)																		
Рацион: Школа					пятница					Сезон:			осенне-весенний					
			Неделя:		2					Возраст:			7-11 лет					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак молочный</b>																		
	Кондитерские изделия (печенье)	40	1,7	2,26	13,8	162,3	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20	
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	8,3	10,2	37,6	274,9	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,65	0	0	0,01	3,0	0,00	0,40	0,87	0,0	0,017	0	0,06	
Итого за Завтрак мясной		594	10,66	12,92	76,42	537,82	0,34	0,20	14,19	0,06	2,19	57,23	234,36	2,87	0,038	41,96	5,47	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
29	Салат из зеленого горошка	100	0,90	3,10	5,60	53,9	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	4,7	5,66	10,12	110,36	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57	
232	Котлета рыбная	100	20,2	12,07	2,08	197,23	0,20	0,17	0,9	0,03	0,1125	37,5	11,3	0,2	0,010	20,72	0,71	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,29	7,06	22,21	159,98	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77	
349	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	92,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		890	30,83	28,1	74,27	712,93	0,5	0,4	44,9	0,2	5,1	235,8	278,5	3,4	0,0	91,1	4,3	
Итого в день			41,49	41,02	150,69	1250,75	0,98	0,77	68,2	0,34	8,93	375,5	656,5	7,60	0,064	161,04	11,03	