

Утверждено:
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор
Иванов Д.А. Затонский
« 2023г.

Согласовано:
Директор
МОАУ «СОШ № 65»
Е.В. Травкина
« 2023г.

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, на весенний период

7-11 лет
2 смена

Идентификационный номер 181/23/ш2с

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
11 122,03	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом	70	4,88	6	3,98	105,5	0,05	4,03	0,11	0,26	14,34	19,5	16,28	1,16
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	77	0,32	17,17	0,45	0,16	38,59	38,97	24,88	0,88
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	100	9,06	5,95	7,17	118,5	0,36		0,05	0,17	15,34	128,28	16,31	1,73
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	160	4,57	11,11	30,99	249	0,07	3,87		0,33	24,55	91,08	37,21	0,83
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9	0,02	0,22	0,66	0,14	25,43	18	16,45	0,55
108,13	Хлеб пшеничный.	27	2,24	0,95	10,29	57,8	0,03			0,3	5,4	17,55	3,78	0,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,86	0,78	11,45	51,6	0,05	0,01			6,35		9,13	0,61
Итого за Обед		782	24,54	27,85	104,28	779,3	1,01	26,2	1,28	1,39	132,12	315,03	125,39	6,11
Полдник														
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	40	4,57	7	21	161,23	0,2		5,61	0,45	7,27	24,06	4,03	0,36
112,03	Апельсин	250	3,25	1	20	107,5	0,1	150		0,5	85	57,5	32,5	0,75
300,08	Чай с сахаром	200			10,29	40		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
Итого за Полдник		490	7,82	8	51	308,73	0,3	150,1	6,11	0,95	106,52	89,8	42,93	1,98
Итого за день			32,36	35,9	155,28	1088,03	1,31	176,3	7,39	2,34	238,64	404,83	168,32	8,09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1,2	Винегрет овощной	100	1,57	9,04	8,61	122,1	0,06	9,82		0,17	32,35	46,21	31,58	0,88
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,3	0,48	9,38	0,34	0,22	36,63	71,51	43,69	1,67
551,04	Гренки из пш. Хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35	0,03			0,26	4,73	15,36	3,31	0,26
271,23	Митболы с соусом томатным	90	9,25	7,03	6,82	127,7	0,01	0,42		0,1	5,72	8,74	2,07	0,15
92,08	Рагу из овощей	170	3,3	8,18	23,87	182,3	0,26	40,97	1,03	0,35	54,5	86,59	68,05	1,44
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	34	2,75	1,16	16,93	76,3	0,07	0,01			8,64		12,41	0,83
Итого за Обед		809	22,79	27,13	105,58	744,9	1,02	61,59	1,38	1,13	154,48	230,07	164,59	5,32
Полдник														
112,16	Яблоко	200	0,8		17,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
590,13	Печенье сахарное	34	6,55	7,33	20	172	0,03		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8	0,71
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	11,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
Итого за Полдник		434	7,55	7,59	49,2	359,1	0,13	28	3,74	1,59	81,86	88,6	44,8	5,51
Итого за день			30,34	34,7	154,78	1104	1,15	89,59	5,12	2,72	236,34	318,67	209,39	10,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
62,13	Салат из моркови припущенной с курагой без сахара	70	0,9	7,5	7,65	101,7	0,04	3,58		0,57	27,1	45,14	31,42	0,64
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8	0,07	19,6	0,72	0,12	33,41	47,92	28,19	0,7
405,13	Филе птицы в соусе с томатом	90	11,24	6,26	3,59	115,7	0,41	4,14	0,05	0,09	23,49	12,29	18,37	1,09
227,08	Макароны отварные с маслом.	150	3,5	3,8	35	188,2	0,47		0,02	10,53	21,86	63,35	11,79	1,19
282,08	Компот из свежих яблок	180	0,13		17,06	68,7	0,01	3,36	0,01	0,06	12,31	3,49	4,41	0,74
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,24	0,95	10,29	57,8	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	2,19	0,92	13,45	60,6	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		730	22,23	23,7	99	687,5	1,06	30,69	0,8	11,59	127,25	185,19	104,28	5,07
Полдник														
112,03	Апельсин	250	3,25	1	20	107,5	0,1	150		0,5	85	57,5	32,5	0,75
34 618,21	Печенье Овсяное	58	5,75	7,5	14,13	146,5	0,14		2,32		8,99	30,16	8,12	0,62
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			18	75,1					9,68		2,11	0,03
Итого за Полдник		508	9,24	8,5	50,67	329	0,24	150	2,32	0,5	103,67	87,66	42,73	1,4
Итого за день			31,47	32,2	149,81	1016,5	1,3	180,69	3,12	12,09	230,92	272,85	147,01	6,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 037,01	Огурцы соленые	70	1,04	7,47	10,29	76,6	0,01	3,5		0,07	16,1	16,8	9,8	0,42
153,03	Суп рыбный	200	2,43	2,34	17,58	101,3	0,11	12,46		0,22	24,37	63,91	45,61	1,16
202,08	Тефтели из говядины с рисом в соусе	90	9,9	7,04	7,45	124,8	0,36	2,7	0,02	0,07	20,24	22,7	7,26	0,34
83,01	Сложный овощной гарнир	160	3,99	4,96	27,7	167,3	0,18	27,49		0,38	25,89	92,42	87,31	1,41
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	112,8	0,03				25,44	25,8	10,43	0,65
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	24	2,27	0,95	13,94	62,8	0,05	0,01			6,1		8,76	0,59
Итого за Обед		764	22,3	23,2	101,48	700,6	0,76	46,16	0,02	0,96	122,14	234,63	171,97	4,79
Полдник														
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	40	7,5	8	21	161,23	0,2		5,61	0,45	7,27	24,06	4,03	0,36
112,16	Яблоко	200	0,8		17,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
300,08	Чай с сахаром	200			10,29	40		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
Итого за Полдник		440	8,3	8	48,6	294,83	0,26	20,1	6,11	0,85	53,52	54,3	28,43	5,63
Итого за день			30,6	31,2	150,08	995,43	1,02	66,26	6,13	1,81	175,66	288,93	200,4	10,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
139,22	Салат "Принцесса на горошине"	60	5,62	3,6	1,33	60,2	0,05	2,1	0,11	0,26	8,93	18,87	8,86	1,06
43,08	Свекольник со сметаной	210	2,15	4,44	15,6	111,1	0,34	13,78	0,02	0,18	35,7	53,03	37,78	1,19
406,03	Плов из филе птицы	220	12	12	42	324	0,11	3,58	0,02	0,34	38,61	115,6	51,65	1,52
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
108,13	Хлеб пшеничный.	22	2,35	1	10,78	60,5	0,02			0,24	4,4	14,3	3,08	0,24
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Обед		742	24,75	23,3	107,25	716,6	0,62	27,51	0,16	1,03	144,06	244	133,22	5,16
Полдник														
34 631	Шарлотка с яблоками	150	8,05	8,7	15	288,25	0,12	7,8	93,75	0,95	40,61	112,83	17,52	3,21
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
Итого за Полдник		355	8,1	9,04	50,15	349,05	0,12	9,9	94,25	0,96	56,86	122,17	24,52	4,11
Итого за день			32,85	32,3	157,4	1065,65	0,74	37,41	94,41	1,99	200,92	366,17	157,74	9,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
63,13	Салат из моркови припущенной	75	0,9	4,5	7,65	74,7	0,05	3,86		0,31	30,19	44,36	29,9	0,64
130,02	Суп картофельный с гречневой крупой	200	3,09	2,88	14,13	83,5	0,09	11,47		0,19	23,98	57,69	48,03	1,02
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом томатным	70	10,18	6,26	9,57	135	0,02	1,17		0,15	12,23	16,34	3,96	0,28
241,08	Картофельное пюре	200	4,35	7,49	34,72	223,7	0,84	33,92	0,04	0,44	62,27	128,95	102,48	1,6
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9	0,02	0,22	0,66	0,14	25,43	18	16,45	0,55
108,13	Хлеб пшеничный.	21	2,24	0,95	10,29	57,8	0,02			0,23	4,2	13,65	2,94	0,23
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	24	1,7	0,71	10,46	47,1	0,05	0,01			6,1		8,76	0,59
Итого за Обед		820	22,92	23	116,06	741,7	1,2	51,55	0,71	1,49	166,52	280,64	213,87	4,96
Полдник														
428,07	Булочка школьная	50	7,41	7,45	32,82	227,97	0,08		0,01	0,01	3,99	0,78	0,4	0,03
112,13	Мандарин	100	0,8	0,2	10,29	42	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Итого за Полдник		350	8,21	8	42,82	270	0,14	38,1	0,51	0,21	53,12	26,02	17,84	0,95
Итого за день			31,13	31	158,88	1011,7	1,34	89,65	1,22	1,7	219,64	306,66	231,71	5,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
25,02	Салат из свеклы с черносливом и чесноком	65	1,89	3,6	10,5	106,3	0,01	5,56		0,2	28,54	30,28	19,83	0,99
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	5	9,4	104	0,01	1,2		0,03	16,49	9,64	6,31	0,14
271,28	Говядина тушеная с картофелем	220	20,46	16,1	28,56	355,7	0,2	26,75		0,48	33,24	187,79	85,27	2,73
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
108,13	Хлеб пшеничный.	21	2,24	0,95	10,29	57,8	0,02			0,23	4,2	13,65	2,94	0,23
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	23	2,27	0,95	13,94	62,8	0,05	0,01			5,84		8,4	0,56
Итого за Обед		729	28,48	27,1	99,49	793,8	0,29	33,61		0,94	98,1	241,37	124,88	4,69
Полдник														
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	40	4,57	7	21	161,23	0,2		5,61	0,45	7,27	24,06	4,03	0,36
112,03	Апельсин	250	3,25	1	20	107,5	0,1	150		0,5	85	57,5	32,5	0,75
300,08	Чай с сахаром	200			10,29	40		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
Итого за Полдник		490	7,82	8	51	308,73	0,3	150,1	6,11	0,95	106,52	89,8	42,93	1,98
Итого за день			36,3	35,1	150,49	1102,53	0,59	183,71	6,11	1,89	204,62	331,17	167,81	6,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2
Возраст: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
44,12	Салат из моркови припущенной, яблок с черносливом	60	0,65	6,04	6,04	75,1	0,03	3,77		1,72	22,64	34,99	29,07	0,9
42,08	Рассольник ленинградский	200	2,1	3,01	15,4	97,1	0,37	13,4	0,02	0,23	27,26	59,28	43,65	0,82
294,12	Запеканка картофельная с печенью с соусом сметанным с	210	13	12	37	315	0,83	35,66	0,04	0,94	32,35	110,26	130,19	2,21
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
108,13	Хлеб пшеничный.	19	2,88	1,22	13,23	74,3	0,02			0,21	3,8	12,35	2,66	0,21
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	2,43	1,02	14,94	67,3	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		709	23,46	24,49	112,61	733	1,33	61,55	0,06	3,12	139,34	258,61	234,54	5,07
Полдник														
112,16	Яблоко	200	0,8		17,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
590,13	Печенье сахарное	34	6,55	7,33	20	172	0,03		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8	0,71
636,02	Компот из апельсинов	200	0,2	0,26	11,6	93,5	0,01	18		0,06	19,5	6,9	5,9	0,14
Итого за Полдник		434	7,55	7,59	49,2	359,1	0,1	38	3,74	1,65	61,36	59,5	30,7	5,25
Итого за день			31,01	32,1	161,81	1092,1	1,43	99,55	3,8	4,77	200,7	318,11	265,24	10,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2
Возраст: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
90,21	Прогретый салат из тыквы припущенной с морковью и изюмом	100	2,03	3,14	10,29	76,26	0,07	4,75		1,68	60,29	77,75	54,75	1,33
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	3,47	5,94	11,16	85	0,32	17,17	0,45	0,16	38,59	38,97	24,88	0,88
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	90	7,81	5,26	6,44	104,3	0,31		0,05	0,14	13,15	109,95	13,98	1,49
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	160	6,04	5,79	33,42	210	0,69		0,02	0,62	24,96	222,73	149,76	5,01
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	106,4	0,02	0,8		1,1	41,39	29,2	23,02	0,69
108,13	Хлеб пшеничный.	22	2,24	0,95	10,29	57,8	0,02			0,24	4,4	14,3	3,08	0,24
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	31	2,35	0,99	14,44	65	0,06	0,01			7,87		11,32	0,76
Итого за Обед		803	24,95	23,1	100,76	714,56	1,6	23,63	0,53	3,97	192,77	494,55	282,14	10,45
Полдник														
112,03	Апельсин	250	3,25	1	20	107,5	0,1	150		0,5	85	57,5	32,5	0,75
34 618,21	Печенье Овсяное	58	5,75	7,5	14,13	146,5	0,14		2,32		8,99	30,16	8,12	0,62
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			18	75,1					9,68		2,11	0,03
Итого за Полдник		508	9,24	8,5	50,67	329	0,24	150	2,32	0,5	103,67	87,66	42,73	1,4
Итого за день			34,19	31,6	151,43	1043,56	1,84	173,63	2,85	4,47	296,44	582,21	324,87	11,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
32,01	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,73	5,1	13,23	108,4	0,09	15,08		0,19	18,17	53,94	45,27	0,84
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	90,3	0,48	9,38	0,34	0,22	36,63	71,51	43,69	1,67
551,04	Гренки из пш. хлеба	20	1,14	0,12	7,35	35	0,03			0,35	6,3	20,48	4,41	0,35
189,08	Котлета из говядины с соусом сливочно-томатным	90	10,15	9,69	12,98	205,8	0,02	0,6		0,12	9,74	11,4	4,12	0,3
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	8,99	38,05	236,5	0,08	2,58		0,72	46,68	208,12	34,75	1,38
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,6		24,6	100,8	0,02	0,22	0,66	0,14	24,3	18	16,2	0,55
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	2,19	0,92	13,45	60,6	0,06	0,01			7,37		10,59	0,71
Итого за Обед		819	26,48	26,4	111,65	837,4	1,01	32,26	1,02	1,89	177,37	408,19	166,69	6,07
Полдник														
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	40	7,5	8	21	161,23	0,2		5,61	0,45	7,27	24,06	4,03	0,36
112,16	Яблоко	200	0,8		17,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
300,08	Чай с сахаром	200			10,29	40		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
Итого за Полдник		440	8,3	8	48,6	294,83	0,26	20,1	6,11	0,85	53,52	54,3	28,43	5,63
Итого за день			34,78	34,4	160,25	1132,23	1,27	52,36	7,13	2,74	230,89	462,49	195,12	11,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1,2	Винегрет овощной	100	1,57	9,04	8,61	122,1	0,06	9,82		0,17	32,35	46,21	31,58	0,88
135,04	Суп из овощей	200	3,44	4,48	10,9	97,7	0,35	19,4	0,5	0,16	31,12	42,88	33,15	0,67
1,1	Курица тушеная	100	3,18	1,75	10	72	0,24	39,2		1,27	24,58	115,69	113,62	1,86
689,18	Спагетти отварные с маслом.	160	6,08	5,57	20	170,23	0,78	1,8	0,04	8,49	22,58	55,06	11,78	1,08
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,67	1,13	12,25	68,8	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28	2,27	0,95	13,94	62,8	0,06	0,01			7,11		10,22	0,69
Итого за Обед		808	19,21	22,9	102,5	700,83	1,51	70,32	0,54	10,31	131,53	272,85	205,28	5,44
Полдник														
34 631	Шарлотка с яблоками	150	8,05	8,7	15	288,25	0,12	7,8	93,75	0,95	40,61	112,83	17,52	3,21
1 111,12	Чай с молоком	200	0,05	0,01	15,15	60,8	0,02	0,6	0,51	0,1	72,04	53,24	12,93	0,9
Итого за Полдник		350	8,1	9,04	50,15	349,05	0,14	8,4	94,26	1,05	112,65	166,07	30,45	4,11
Итого за день			46,75	52,9	186,07	1049,88	1,65	78,72	94,8	11,36	244,18	438,92	235,73	9,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 март 2023 (2 см.)

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 037,01	Огурцы соленые	100	1,62	4,5	6,66	73,6	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104	0,01	1,2		0,03	16,49	9,64	6,31	0,14
492,04	Плов из филе птицы	200	19	10,8	44,85	332,4	0,19	7,28	0,05	6,6	53,15	150,85	77,38	2,69
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,35	1	10,78	60,5	0,04			0,39	7	22,75	4,9	0,39
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	39	2,27	0,95	13,94	62,8	0,08	0,01			9,91		14,24	0,96
Итого за Обед		774	27,42	25,5	105,23	726,8	0,38	21,49	0,05	7,12	149,55	243,24	136,83	5,18
Полдник														
428,07	Булочка школьная	50	7,41	7,45	32,82	227,97	0,08		0,01	0,01	3,99	0,78	0,4	0,03
112,13	Мандарин	100	0,8	0,2	10,29	42	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Итого за Полдник		350	8,21	8	42,82	270	0,14	38,1	0,51	0,21	53,12	26,02	17,84	0,95
Итого за день			35,63	33,5	148,05	996,8	0,52	59,59	0,56	7,33	202,67	269,26	154,67	6,13
Итого за период			407,41	417	1884,3	12698,41	14,16	1287,46	232,64	55,21	2681,62	4360,27	2458,01	107,21
Среднее значение за период			33,95	34,7	157,03	1058,2	1,2	107,3	19,4	4,6	223,5	363,4	204,8	8,9

Составил технолог _____ О.А. Филатова

Утвердил генеральный директор _____ Д.А. Затонский

М.П.