

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

генеральный директор

Д.А. Затонский

« » 2023 г.

Согласовано:

Директор
МОАУ «СОШ № 10»

Л.А. Швалина

« » 2023 г.

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

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

7-11 лет

2 смена

Идентификационный номер 170/23/ш2с

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (2 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед													
11 122,22	Салат "Столичный"	70	4,88	6	3,98	105,5	0,05	4,55	0,11	0,26	14,34	21,39	16,28
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
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
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
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
108,13	Хлеб пшеничный.	21	2,24	0,95	10,29	57,8	0,02			0,23	4,2	13,65	2,94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	23	1,86	0,78	11,45	51,6	0,05	0,01			5,84		8,4
Итого за Обед		774	24,54	27,85	104,28	779,3	1	26,72	1,28	1,32	130,41	313,02	123,82
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
112,03	Апельсин	250	3,25	1	20	107,5	0,1	150		0,5	85	57,5	32,5
300,08	Чай с сахаром	200			10,29	40		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4
Итого за Полдник		490	7,82	8	51	308,73	0,3	150,1	6,11	0,95	106,52	89,8	42,93
Итого за день			32,36	35,85	155,28	1088,03	1,3	176,82	7,39	2,27	236,93	402,82	166,75

(mg)
Fe
15
1,16
0,88
1,73
0,83
0,55
0,23
0,56
5,99
0,36
0,75
0,87
1,98
7,97

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (2 см.)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1
Возраст: Школа 7-11 январь 2023 (2 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед													
1,08	Винегрет овощной	90	1,57	9,04	8,61	122,1	0,05	8,84		0,15	29,12	41,59	28,42
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
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35	0,03			0,26	4,73	15,36	3,31
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
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
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	34	2,75	1,16	16,93	76,3	0,07	0,01			8,64		12,41
Итого за Обед		799	22,79	27,13	105,58	744,9	1,01	60,61	1,38	1,11	151,25	225,45	161,43
Полдник													
112,16	Яблоко	200	0,8		17,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18
590,13	Печенье сахарное	34	6,55	7,33	20	172	0,03		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	11,6	93,5	0,04	8			40	36	20
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
Итого за день			30,34	34,72	154,78	1104	1,14	88,61	5,12	2,7	233,11	314,05	206,23

(Mr)
Fe
15
0,79
1,67
0,26
0,15
1,44
0,04
0,83
5,23
4,4
0,71
0,4
5,51
10,74

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (2 см.)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1
Возраст: Школа 7-11 январь 2023 (2 см.)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед													
9,08	Салат из моркови с сахаром	90	0,9	7,5	7,65	101,7	0,05	4,19		0,33	32,63	48,06	32,4
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
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
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
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
108,13	Хлеб пшеничный.	21	2,24	0,95	10,29	57,8	0,02			0,23	4,2	13,65	2,94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	27	2,19	0,92	13,45	60,6	0,05	0,01			6,86		9,86
Итого за Обед		758	22,23	23,69	20	687,5	1,08	31,3	0,8	11,36	134,76	188,76	107,96
Полдник													
112,03	Апельсин	250	3,25	1	20	107,5	0,1	150		0,5	85	57,5	32,5
590,13	Печенье овсяное	58	5,75	7,5	14,13	146,5							
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			18	75,1					9,68		2,11
Итого за Полдник		470	9,24	8,5	50,67	329	0,1	150		0,5	94,68	57,5	34,61
Итого за день			31,47	32,19	149,81	1016,5	1,18	181,3	0,8	11,86	229,44	246,26	142,57

(Mr)
Fe
15
0,68
0,7
1,09
1,19
0,74
0,23
0,66
5,29
0,75
0,03
0,78
6,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (2 см.)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1
Возраст: Школа 7-11 январь 2023 (2 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед													
2,08	Салат "Витаминный"	90	1,04	7,47	10,29	76,6	0,03	24,57	1,08	4,12	30,09	26,87	16,52
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
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
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
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	112,8	0,03				25,44	25,8	10,43
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28	2,27	0,95	13,94	62,8	0,06	0,01			7,11		10,22
Итого за Обед		788	22,3	23,19	101,48	700,6	0,79	67,23	1,1	5,01	137,14	244,7	180,15
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
112,16	Яблоко	200	0,8		17,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18
300,08	Чай с сахаром	200			10,29	40		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4
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
Итого за день			30,6	31,19	150,08	995,43	1,05	87,33	7,21	5,86	190,66	299	208,58

(Mr)
Fe
15
0,82
1,16
0,34
1,41
0,65
0,22
0,69
5,29
0,36
4,4
0,87
5,63
10,92

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (2 см.)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
43,08	Свекольник.	200	1,89	2,94	15,24	95,1	0,34	13,78	0,02	0,18	35,7	53,03	37,78
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	16		0,04	0,01	0,01	8,8	6,2	0,9
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
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20
108,13	Хлеб пшеничный.	22	2,35	1	10,78	60,5	0,02			0,24	4,4	14,3	3,08
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95
Итого за Обед		742	24,75	23,32	107,25	716,6	0,62	27,51	0,16	1,03	144,06	244	133,22
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
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
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
Итого за день			32,85	32,32	157,4	1065,65	0,74	37,41	94,41	1,99	200,92	366,17	157,74

(Mr)
Fe
15
1,06
1,19
0,01
1,52
0,4
0,24
0,74
5,16
3,21
0,9
4,11
9,27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (2 см.)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1
Возраст: Школа 7-11 январь 2023 (2 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед													
9,08	Салат из моркови с сахаром	90	0,9	4,5	7,65	74,7	0,05	4,19		0,33	32,63	48,06	32,4
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
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом томатным	100	10,18	6,26	9,57	135	0,02	1,17		0,15	12,23	16,34	3,96
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
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
108,13	Хлеб пшеничный.	21	2,24	0,95	10,29	57,8	0,02			0,23	4,2	13,65	2,94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,7	0,71	10,46	47,1	0,04	0,01			5,33		7,67
Итого за Обед		832	22,92	23	116,06	741,7	1,19	51,88	0,71	1,51	168,19	284,34	215,28
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
112,13	Мандарин	100	0,8	0,2	10,29	42	0,06	38		0,2	35	17	11
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44
Итого за Полдник		350	8,21	8	42,82	270	0,14	38,1	0,51	0,21	53,12	26,02	17,84
Итого за день			31,13	31	158,88	1011,7	1,33	89,98	1,22	1,72	221,31	310,36	233,12

(Mr)
Fe
15
0,68
1,02
0,28
1,6
0,55
0,23
0,51
4,92
0,03
0,1
0,82
0,95
5,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (2 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед													
25,02	Салат из свеклы с черносливом и чесноком	70	1,89	3,6	10,5	106,3	0,01	5,99		0,21	30,73	32,61	21,36
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
271,28	Говядина тушеная с картофелем	220	20,46	16,13	28,56	355,7	0,2	26,75		0,48	33,24	187,79	85,27
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13
108,13	Хлеб пшеничный.	21	2,24	0,95	10,29	57,8	0,02			0,23	4,2	13,65	2,94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28	2,27	0,95	13,94	62,8	0,06	0,01			7,11		10,22
Итого за Обед		739	28,48	27,13	99,49	793,8	0,3	34,04		0,95	101,56	243,7	128,23
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
112,03	Апельсин	250	3,25	1	20	107,5	0,1	150		0,5	85	57,5	32,5
300,08	Чай с сахаром	200			10,29	40		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4
Итого за Полдник		490	7,82	8	51	308,73	0,3	150,1	6,11	0,95	106,52	89,8	42,93
Итого за день			36,3	35,13	150,49	1102,53	0,6	184,14	6,11	1,9	208,08	333,5	171,16

(Mr)
Fe
15
1,06
0,14
2,73
0,04
0,23
0,69
4,89
0,36
0,75
0,87
1,98
6,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (2 см.)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед													
59,17	Салат из моркови с яблоками	60	0,65	6,04	6,04	75,1	0,03	3,75		0,21	21,2	27,75	18,85
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
294,12	Запеканка картофельная с печенью	180	14,53	11,41	37,44	297,3	0,83	35,66	0,04	0,94	32,35	110,26	130,19
331,07	Соус сметанный с томатом	40	0,67	1,53	2,96	28,4		0,95		0,03	10,95	7,64	2,23
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20
108,13	Хлеб пшеничный.	27	2,88	1,22	13,23	74,3	0,03			0,3	5,4	17,55	3,78
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95
Итого за Обед		737	23,46	24,49	112,61	733	1,36	61,77	0,06	1,71	144,78	258,48	229,65
Полдник													
112,16	Яблоко	200	0,8		17,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18
590,13	Печенье сахарное	34	6,55	7,33	20	172	0,03		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	11,6	93,5	0,04	8			40	36	20
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
Итого за день			31,01	32,08	161,81	1092,1	1,49	89,77	3,8	3,3	226,64	347,08	274,45

(Mr)
Fe
15
0,7
0,82
2,21
0,05
0,4
0,3
0,74
5,22
4,4
0,71
0,4
5,51
10,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (2 см.)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед													
90,02	Прогретый салат из тыквы припущенной с морковью и изюмом	80	2,03	3,14	10,29	76,26	0,06	3,8		1,34	48,23	62,2	43,8
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
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
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
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
108,13	Хлеб пшеничный.	21	2,24	0,95	10,29	57,8	0,02			0,23	4,2	13,65	2,94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	2,35	0,99	14,44	65	0,06	0,01			7,37		10,59
Итого за Обед		780	24,95	23,13	100,76	714,56	1,59	22,68	0,53	3,62	180,01	478,35	270,32
Полдник													
112,03	Апельсин	250	3,25	1	20	107,5	0,1	150		0,5	85	57,5	32,5
590,13	Печенье овсяное	58	5,75	7,5	14,13	146,5							
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			18	75,1					9,68		2,11
Итого за Полдник		470	9,24	8,5	50,67	329	0,1	150		0,5	94,68	57,5	34,61
Итого за день			34,19	31,63	151,43	1043,56	1,69	172,68	0,53	4,12	274,69	535,85	304,93

(Mr)
Fe
15
1,06
0,88
1,49
5,01
0,69
0,23
0,71
10,12
0,75
0,03
0,78
10,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (2 см.)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед													
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,73	5,1	13,23	108,4	0,1	15,08		2,4	20,02	54,42	45,38
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
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35	0,03			0,26	4,73	15,36	3,31
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
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
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
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	27	2,19	0,92	13,45	60,6	0,05	0,01			6,86		9,86
Итого за Обед		812	26,48	26,42	111,65	837,4	1,01	32,26	1,02	4,01	177,14	403,55	164,97
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
112,16	Яблоко	200	0,8		17,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18
300,08	Чай с сахаром	200			10,29	40		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4
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
Итого за день			34,78	34,42	160,25	1132,23	1,27	52,36	7,13	4,86	230,66	457,85	193,4

(Mr)
Fe
15
0,87
1,67
0,26
0,3
1,38
0,55
0,66
5,96
0,36
4,4
0,87
5,63
11,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (2 см.)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед													
9,08	Салат из моркови с сахаром	90	1,04	5,5	7,65	84,1	0,05	4,19		0,33	32,63	48,06	32,4
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
104,21	Паста с куриным филе, свежим помидором, сыром и сливочным соусом	210	12,8	11,11	42	318,2	0,35	6,59	0,06	8,54	116,19	114,77	27,96
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13
108,13	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1,13	12,25	68,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28	2,27	0,95	13,94	62,8	0,06	0,01			7,11		10,22
Итого за Обед		753	22,18	23,06	113,54	738,8	0,84	30,28	0,56	9,31	201,84	221,97	109,36
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
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
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
Итого за день			30,28	32,1	163,69	1087,85	0,98	38,68	94,82	10,36	314,49	388,04	139,81

(Mr)
Fe
15
0,68
0,67
1,85
0,04
0,28
0,69
4,21
3,21
0,9
4,11
8,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (2 см.)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед													
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	90	1,62	4,5	6,66	73,6	0,03	54,05	2,7	0,09	44,9	28,24	14,51
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
443,04	Плов из говядины	230	19	10,75	44,85	332,4	0,14	5,42		9,45	36,4	330,11	69,64
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20
108,13	Хлеб пшеничный.	22	2,35	1	10,78	60,5	0,02			0,24	4,4	14,3	3,08
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28	2,27	0,95	13,94	62,8	0,06	0,01			7,11		10,22
Итого за Обед		770	27,42	25,46	105,23	726,8	0,3	68,68	2,7	9,81	149,3	418,29	123,76
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
112,13	Мандарин	100	0,8	0,2	10,29	42	0,06	38		0,2	35	17	11
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44
Итого за Полдник		350	8,21	8	42,82	270	0,14	38,1	0,51	0,21	53,12	26,02	17,84
Итого за день			35,63	33,46	148,05	996,8	0,44	106,78	3,21	10,02	202,42	444,31	141,6
Итого за период			390,36	396	1861,9	12736,32	13,21	1305,86	231,75	60,96	2769,35	4445,29	2340,34
Среднее значение за период			32,53	33	155,16	1061,36	1,1	108,8	19,3	5,1	230,8	370,4	195

Составил _____ Филатова ОА

Утвердил _____

М.П.

(мг)
Fe
15
0,56
0,14
3,83
0,4
0,24
0,69
5,86
0,03
0,1
0,82
0,95
6,81
106,06
8,8

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10", Швалина Лариса
Анатольевна, Директор
06.02.2023 07:46 (MSK), Сертификат 4C1F9B17403D33DC2B50E370899394D9