

Утверждаю:

Начальник МУ МРОО

 Т.А.Волкова

« 31 » сентября 2020г



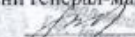
Согласовано:



Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Курганской области
в Варгашинском, Лебяжьевском,
Мокроусовском районах
 Н.В.Семенов

Согласовано:



Директор МКОУ Мокроусовская средняя
общеобразовательная школа №1
имени генерал-майора Г.Ф.Тарасова
 Н.А.Телегина

**Единое 10 - дневное меню
для организации питания детей от 7 до 11 лет
в МКОУ Мокроусовская средняя общеобразовательная школа №1
имени генерал-майора Г.Ф.Тарасова**

Меню школьных завтраков и обедов разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона распределенных в % отношении по приемам пищи обучающимися в ОУ, дифференцированного по возрастной группе (7-11 лет) на основании СанПиНа 2.4.5.2409-08 и методических рекомендаций №0100/8605 07-34, утвержденных руководителем федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Г.Г.Онищенко

При составлении примерного меню были учтены:

- а) нормы потребности в пищевых веществах и энергии обучающихся в общеобразовательных учреждениях
- б) рекомендуемая масса порций блюд
- в) наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся ОУ
- г) ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Перечень блюд и расчеты рационов школьных горячих завтраков и обедов для обучающихся в образовательных учреждениях прилагаются.

**Примерное меню питания школьников
на 2 недели (завтрак и обед) для детей от 7-11 лет**

Понедельник (первая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи Наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1
Завтрак– 25%														
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»с маслом сливочнымж-72% таб. №4/ сб.рец.2011г.	185/11г	200/5	5,6	10,4	23,18	230	0,1	0,9	0,08	0,9	140,82	217,9	24,2	0,79 4
Сыр порциями	97/04г.	15	5,06	5,06	6,46	80	0,008	-	0,015	0,8	22,8	7,2	1,4	1,08
Бутерброд с ветчиной	6/04 г.	30/	6,78	6,27	14,82	84					3,6	80,4	10,5	
Напиток кофейный на молоке	692/04г	200	4,63	3,02	18,39	114,3	0,002	-	0,07	0,78	120,38	156,2	22,1	0,12 6
Хлеб пшеничный в/с		40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1
Фрукты св. (мандарины)		150	1,2	0,3	11,25	57	0,09	14,1	0,015	0,02	0,13	8,0	11,0	0
Итого:			26,31	25,35	93,78	657,7	0,3	15,0	0,18	2,5	305,13	492,9	73	3
Обед– 35%														
Салат из св. огурцов с Маслом растительным	16/04г	100	0,6	7,1	3,0	79	0,089	7,74	0,03	2,95	19,45	46,0	14,3	0,44
Борщ«Сибирский»с мясными фрикадельками	112/04г 111/04г	25/250	8,3	7,0	16,3	170	0,05	5,595	0,087	0,53	97,8	198,0	24,6	0,57 1
Запеканка картофельная с мясом	430/94г	243/5	12,5	12,25	28,85	298,0	0,139	7,015	0,133	0,019	118,65	241,5	42,6	1,98 6
Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	638/04г	200	1,0	-	39,6	158,0	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,00 3
Хлеб пшеничный, в/с		20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	1
Итого:			27,12	26,9	115,39	829,9	0,42	21,0	0,25	3,5	258,6	577,5	87,5	4
Всего за день:			53,43	52,25	209,17	1487,6	0,72	36,0	0,43	6,0	563,73	1070,4	160,5	7

Вторник (первая неделя)

Сезон: осеннее-зимний

Приемы пищи Наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества,			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1
Завтрак– 25%														
Котлета, рубленая с масломсливочнымж-72%	282/11г	80/5	12,73	10,8	12,0	195,8	0,078	3,057	0,02	1,9	71,12	158,6	13,4	1,45 8
Макаронны еизделия отварные	516/04г	150	3,6	7,9	31,4	216,0	0,051	-	0,1	-	36,5	58,7	12,0	0,34 2
Закуска из моркови с курагой с подсолн. маслом	61/04г	80	1,2	4,0 6	10,42	83,96	0,04	2,85			30,11	56,5	39,5	0,8
Чайс сахаром, молоком	630/94г	200	1,6	1,6	17,3	87	0,071	-	0,06	0,6	149,98	172,0	33,3	0,2
Хлеб пшеничный в/с		40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Итого:			22,17	24,66	90,8	675,16	0,34	5,907	0,18	2,5	305,11	469	102	3,8
Обед– 35%														
Винегрет овощной с маслом растительным	71/04г	100	3,4	10,2	6,8	124,0	0,03	5,062	0,095	2,56	13,974	67,0	13,8	0,57 8
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	132/04г	250/10	6,25	5,9	16,74	185,0	0,08	5,681	0,076	0,54	23,486	155,8	22,4	0,6 9
Плов	403/94г	250	8,46	8,9	26,05	257,5	0,125	-	0,069	0,2	324,84	254,7	34,2	0,83 2
Напиток клюквенный	700/04г	200	0,4	-	24,9	97,0	0,012	8,237	-	-	-	34,0	2,5	0,00
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Фрукты свежие (яблоко)		100	0,8	0,4	8,1	47,0	0,043	13,96	0,01	0,2	-	8,0	11,2	0,9
Итого:			24,03	25,95	110,23	835,4	0,42	32,94	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:			46,2	50,61	201,03	1510,56	0,76	38,85	0,43	6,0	690,11	1046,5	189,5	8

Среда (первая неделя)
Сезон: осеннее-зимний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак– 25%														
Яйцо вареное		40	5,1	4,6	0,3	63								
Бутерброд с сыром	3/04г	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,16		139,2	96,0	9,45	0,49
Гуляш из говядины	437/04г	100	14,64	6,5	4,0	132,0	0,138	3,177	0,077	0,2	134,846	178,9	24,2	1,292
Каша ячневая вязкая	510/04г	150	3,15	7,0	21,3	153,0	0,052	-	0,013	-	72,075	89,1	25,9	0,252
Кисель из плодов или ягод свежих	640/04г	200	0,2	-	35,8	142	0,01	5,761	-	-	-	23,6	2,3	0,004
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Итого:			31,93	26,7	95,91	739,4	0,34	9,04	0,25	0,2	363,4	410,8	65,65	2,99
Обед– 35%														
Салат со свежих огурцов и Свежих помидоров с маслом растительным	20/04г	100	1,85	4,1	3,0	79	0,0533	4,74	0,03	2,61	19,45	46,0	14,3	0,044
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124/04г	250/10	2,0	4,3	15,0	88	0,0443	5,631	0,07	2,82	65,305	140,8	2,4	0,09
Котлета рыбная «Любительская»	390/04г	80	10,65	6,15	1,35	121,5	0,0385	0,28	0,07	0,05	157,9	99,7	20,0	0,501
Соус сметанный	600/04г	30	1,2	5,1	2,5	61,0	0,01	-	0,006	-	50,0	26,0	9,0	0,08
Картофельное пюре/капуста свежая тушеная	520/04г 534/04г	100/50	3,35	6,8	19,95	156,0	0,0908	2,819	0,064	0,3	63,645	159,6	27,6	0,784
Компот из плодов или ягод сушеных(чернослив)	638/04г	200	-	-	29,62	136,6	0,01	4,39	-	-	-	23,6	2,3	0,137
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржаной пшеничный		40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Фрукты св. (яблоко)	368/1г.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,043	9,1	0,01	0,02	6,0	23,8	8,5	1,364
Итого:			24,37	27,6	113,76	837,5	0,42	26,96	0,25	5,8	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:			56,3	54,3	209,67	1576,9	0,76	36,0	0,5	6,0	748,4	988,3	153,15	7,19

Четверг (первая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи Наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак– 25%														
Сырники из творога	294/94г.	150	14,5	16,7	25,8	273	0,0513	-	0,111	2,48	234,7	301,95	31,9	1,28
Соус молочный(сладкий)	596/04г	30	1,3	2,9	8,1	62	0,0357	-	0,054	-	55,6	79,35	15,8	0,15
Чайс сахаром	685/04г	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничныйв/с	-	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Фрукты свежие (груша)	-	150	0,9	-	16,2	86,0	0,113	16,29	0,015	0,02	0,13	8,0	11,0	0,57
Бутерброд с ветчиной	6/04 г.	30/	6,78	6,27	14,82	84					3,6	80,4	1	
Итого:			26,72	26,17	99,6	655,4	0,3	16,3	0,18	2,5	311,43	492,9	63,5	3,0
Обед– 35%														
Салат из белокочанной и морской капусты с маслом растительным	405/04г	100	1,4	5,1	9,6	92,0	0,047	7,52	0,006	1,85	40,1	67,0	8,5	1,21
Рассольник ленинградский	Тткот 18.10.08	250	2,8	5,29	27,5	132,9	0,04	0,005	0,087	0,53	97,8	185,9	24,4	0,07
Бефстроганов	423/04г	100	14,12	9,2	5,4	189,0	0,138	3,177	0,077	0,92	134,8	108,9	24,2	1,29
Каша вязкая пшениная	510/04г.	150	3,6	7,5	20,05	167	0,053	-	0,078	0,2	56,8	123,7	24,4	0,423
Напиток апельсиновый	699/04г	200	0,1	-	25,2	96,0	0,012	8,99	0,002	-	-	34,0	2,6	0,007
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,87	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:			26,74	27,64	115,42	801,8	0,42	19,7	0,25	3,5	352,2	577,5	87,5	4,2
Всего за день:			53,46	53,81	215,02	1457,2	0,72	36,0	0,43	6,0	663,63	1070,4	151,0	7,2

Пятница (первая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи Наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак– 25%														
Тефтели (1 вариант)	287/11г.	80/80	8,6	8,4	10,5	126,8	0,082	-	0,005	0,067	98,5	109,0	20,7	0,58
Картофельное пюре/зеленыйгорошек	520/04	130/20	3,35	5,85	20,28	154,7	0,072	5,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185
Какао с молоком	693/04	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,046	-	0,15	-	110,78	102,3	23,1	0,23
Хлеб пшеничный в/с	-	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Закуска из моркови с курагой с подсолн. маслом	61/04г	80	1,2	4,0 6	10,42	83,96	0,04	2,85			30,11	56,5	39,5	0,84
Итого:			21,09	23,61	93,38	647,86	0,34	8,03	0,18	0,067	343,77	469	105	2,835
Обед– 35%														
Икра свекольная	78/04г	100	2,2	7,6	12,4	128	0,007	5,431	0,158	4,51	23,29	72,7	15,0	0,893
Суп картофельный с бобовыми	139/04	250	6,2	5,6	22,3	167	0,049	1,45	0,04	0,052	79,153	103,5	16,1	1,131
Птица отварная с соусом	439/94г.	125	9,8	6,88	0,28	140,13	0,071	-	0,003	0,067	78,5	109,0	15,5	0,12
Рагу овощное	541/11	150	2,45	9,15	16,05	145,5	0,090 8	4,819	0,034	1,3	142,61	195,0	27,6	0,784
Напиток из шиповника	705/04	200	0,4	-	23,6	94	0,012	9,70	0,005	-	-	34,0	2,6	1,007
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Фрукты свежие (мандарин)	368/11	100	1,6	0,4	15,0	60,0	0,06	9,4	0,01	0,004	0,087	5,3	7,3	0,07
Итого:			27,37	30,18	117,27	859,53	0,42	30,80	0,25	5,933	346,34	577,5	87,5	5,205
Всего за день:			48,46	53,79	210,65	1507,39	0,76	38,83	0,43	6,0	690,11	1046,5	192,5	8,04

Понедельник (вторая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи Наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак– 25%														
Каша молочная «Дружба»	262/94г	200/5	4,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574
Бутерброд с маслом сливочным72%	1/04г.	30/10	5,58	8,35	23,24	120,7	0,045	-	0,04	0,8	15,6	59,7	7,2	0,5
Сыр порционнo	97/04г.	30	5,6	6,6	9,7	120,0	0,026	-	0,007	-	48,07	52,3	8,1	0,23
Кофейный напиток на молоке	692/04г	200	4,63	3,02	18,39	114,3	0,002	-	0,038	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126
Апельсин свежий		150	0,9	-	16,2	86,0	0,149	17,29	0,015	0,02	0,13	8,0	11,0	0,57
Итого:			22,81	22,91	84,69	572,7	0,3	17,29	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Обед– 35%														
Закуска из свеклы с яблоками	24/04г.	100	2,02	9,13	7,18	127	0,0593	6,52	0,193	1,85	0,1	58,2	3,15	1,033
Суп картофельный с мясными фрикадельками	137/04г	25/250	3,56	2,83	15,08	183,3	0,108	0,39	-	0,535	98,45	112,0	22,8	0,971
Рыба (минтай) тушеная С овощами	374/04г	100	9,9	5,1	6,35	121,5	0,0485	0,28	0,02	1,115	133,35	178,7	29,0	0,581
Картофельно епюре	520/04г	150	3,15	6,75	25,9	173	0,0642	2,77	0,037	-	130,4	147,0	26,85	0,278
Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	638/04г	200	0,4	-	27,4	106,0	0,01	8,75	-	-	-	23,6	2,3	0,137
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:			23,75	24,36	109,55	835,7	0,42	18,71	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:			46,56	47,27	194,24	1408,4	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

Вторник (вторая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи Наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак– 25%														
Салат из моркови	78/04г	100	2,2	7,6	11,4	128,0	0,007	1,04	0,148	1,51	23,29	72,7	15,0	0,893
Плов из птицы	492/04г	150	14,15	11,85	35,15	268,5	0,15	-	0,022	0,79	234,31	308,6	32,5	0,137
Чайс сахаром	685/04г	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничныйв/с		40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Фрукты св (апельсин)		100	0,8	0,4	8,1	47	0,043	13,96	0,01	0,2	-	8,0	11,2	0,97
Итого:			20,39	20,15	89,33	593,9	0,3	15,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Обед– 35%														
Винегрет с сельдью с маслом растительным	72/04г	100	5,1	9,7	5,2	129,0	0,067	6,431	0,158	2,51	23,29	72,7	15,0	0,89
Суп картофельный с клецками.	85/11г	25/250	3,0	4,8	10,1	190,0	0,049	1,45	0,04	0,052	79,153	103,5	16,1	1,131
Жаркое по-домашнему	394/94	50/250	13,00	10,36	26,2	197,5	0,154	4,359	0,052	0,938	259,857	320,9	50,81	0,639
Кефир	648/04г	200	-	-	42,2	162	0,02	8,76	-	-	-	22,4	2,19	0,34
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,2	0,4	17,8	78,8	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:			25,82	25,41	111,34	803,4	0,42	21,0	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:			46,21	45,56	200,67	1397,4	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

Среда (вторая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи Наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак– 25%														
Салат «Степной» с маслом растительным	25/04г	100	2,7	5,2	2,8	69,0	0,0293	3,52	0,083	1,85	0,1	58,2	3,15	1,033
Голубцы особые	Ттк от12.11. 08г.	120/50	11,6	12,8	21,96	245,1	0,0097	1,03	0,022	0,044	107,39	151,15	11,3	0,667
Чай с молоком	630/94г	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,071	-	0,06	0,6	149,98	172,0	33,3	0,2
Хлеб пшеничный в/с		40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Фрукт свеж. (мандарин)		150	1,6	0,4	20,6	94,0	0,09	10,45	0,015	0,006	0,13	7,95	10,95	0,1
Итого:			20,54	20,3	82,34	587,5	0,3	15,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Обед– 35%														
Салат из сыра, яблока, огурцов	62/04г.	80	3,96	4,76	4,08	103,4	0,0593	6,385	0,069	1,85	0,1	58,2	3,15	1,033
Борщ с фасолью с картофелем	116/04г	250/10	3,9	5,4	15,7	131,0	0,05	5,595	0,087	0,53	97,8	198,0	24,6	0,571
Рулет с луком и яйцом	295/11г	80/30	10,27	10,5	13,3	189,75	0,048	0,03	0,09	0,68	177,38	124,6	22,0	0,66
Рис отварной	511/04г.	150	3,25	5,85	21,95	156	0,1207	-	0,002	0,44	87,02	104,7	31,75	0,729
Компот из свежих плодов (яблок)	631/04г	200	0,2	-	35,8	142,0	0,012	8,99	0,002	-	-	34,0	2,6	0,007
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано- пшеничный		40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:		-	26,3	27,06	118,47	847,05	0,42	21,0	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:		-	46,84	47,36	200,81	1434,55	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

Четверг (вторая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Приемы пищи Наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак– 25%														
Салат из свежих огурцов с маслом растит.	16/04г	100	0,6	7,1	3,0	79,0	0,0533	3,74	0,03	2,45	19,45	46,0	14,3	0,044
Биточки по-белорусски	479/97г	80	13,35	6,8	14,2	153,75	0,0385	0,28	0,07	0,05	157,9	99,7	20,0	0,501
Каша ячневая вязкая	510/04г	150	3,15	6,0	21,3	153,0	0,0652	-	0,07	-	74,25	219,8	15,9	0,091
Чай с сахаром	685/04г	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный в/с		40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Фрукты свежие (яблоки)		150	0,4	0,3	9,8	47,0	0,043	16,98	0,01	-	6,0	23,8	8,5	1,364
Итого:			20,74	20,5	82,98	583,15	0,3	21,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Обед– 35%														
Салат«Овощной»	Тткот 5.09.08	70	2,34	0,79	8,19	113,75	0,0593	10,52	0,133	2,44	0,19	58,2	3,15	0,945
Рассольник«Домашний со сметаной»	131/04г	250/10	2,2	4,5	12,7	181,77	0,108	1,95	0,017	0,003	98,45	112,0	22,8	0,971
Рыба, запеченная (минтай)	319/94г.	300	14,9	11,4	17,0	279,02	0,1107	1,86	0,1	1,055	263,6 6	315,3	55,55	1,081
Компот из плодов или ягод сушеных	638/04г.	200	0,8	-	31,6	122	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:			24,96	17,24	97,13	821,44	0,42	15,0	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:			45,7	37,74	180,11	1404,59	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворение суточной потребности детей (7-11 лет) в основных пищевых веществах и энергии в среднем на 1 ребенка приходится:

Наименование пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах и энергии		
	завтрак25%	обед35%	Завтрак и обед 60%
	с7-11 лет	с7-11 лет	с7-11 лет
1	2	4	6
Макронутриенты:			
Белки, гр	23,304	25,76	49,0
Жиры, гр	22,95	26,07	49,02
Углеводы, гр	89,43	114,35	203,7
Энергетическая ценность	628,467	833,3	1461,7
Микронутриенты			
Витамины:			
«В1» (мг)	0,3	0,42	0,72
«В2» (мг)	0,35	0,49	0,84
«С»	13,9	22,5	36,4
«А»	0,18	0,25	0,43
«Е»	2,0	3,9	5,9
Минеральные в-ва			
Кальций(мг)	300,384	365,2	665,5
Фосфор(мг)	439,71	577,5	1017,2
Магний(мг)	72,1	87,5	159,6
Железо (мг)	3,0	4,2	7,2
Цинк(мг)	2,5	3,5	6,0
Йод	0,025	0,035	0,06