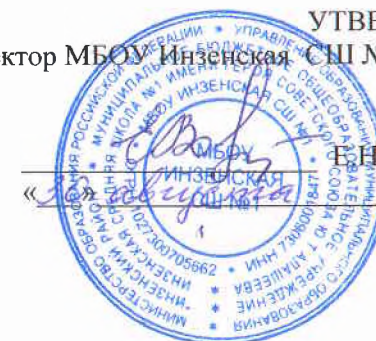


УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Инзенская СШ № 1



Е.Н. Воронова
2023г.

**Примерное меню на 2023 – 2024 учебный год
по Муниципальному бюджетному общеобразовательному учреждению Инзенская средняя школа №1 имени
Героя Советского Союза Ю.Т. Алашеева для детей с ограниченными возможностями здоровья на осенне -
весенний период**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

рацион

Неделя : 1 понедельник

Возраст : 0ВЗ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
173	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	0,22	0,2	1,3	0,054	0,11	142,58	97,9	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53
382	Какао с молоком	200	3,5	2,7	25,5	142,93	0,06	0,01	1,6	0,04	0,4								
	Батон пшеничный обогащенный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4			0,78
	Итого за завтрак	425	13,5	15,45	63,54	427,98	0,32	0,23	2,9	0,094	1,21	149,58	129,5	0,073	0,024	74,85	0,15	6,69	1,31
ОБЕД																			
10	Салат из свежих овощей "Ассорти", заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,016	0	56,3	21,1	0,002	0,17	10,1	0,02	22,6	0,6
52* 3П	Салат из свеклы с сыром, заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0	65,82	48,95	0,01	0,039	8,3	0,02	13,94	0,83
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) с на бульоне	200/50	408	3,10	19,85	129,20	0,21	0,07	7	0	0	42,1	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41
268	Котлета "Говяжья" запеченная с овощами	90	16,68	23,27	4,28	261,52	0,18	0,21	0,43	0,04	0	48,45	0	0	177,91			24,45	1,93
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03	0	0,03	0,04	13,3	46,21	0,01	0,003	93,86	0,08	8,47	0,086
349	Компот из смеси сухофруктов С - витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45	0	3	0,66
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,00	13	0,008	0,003	0			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,00	31,6	0,6	0,02	9,4			0,78
	Итого за обед	610	436,03	37,83	103,85	922,15	0,61	0,45	27,21	0,146	1,94	259,57	311,06	0,708	178,15	191,52	0,158	102,08	5,516
	Итого за 2 приема пищи	1035	449,53	53,28	167,39	1350,1	0,93	0,68	30,11	0,24	3,15	409,15	440,56	0,781	178,18	266,37	0,376	112,75	6,826

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

рацион

Неделя : 1 вторник

Возраст : 0ВЗ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
173	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,4	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	0,018	87,26	0,2	8,92	0,7
379	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,9	0,09	14	0,12
	Батон пшеничный обогащенный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4			0,78
	Итого за завтрак	425	15,96	16,52	69,9	554,64	0,37	0,43	3,03	0,102	0,74	317,5	252,13	0,29	0,278	284,56	0,29	22,92	1,6
ОБЕД																			
53,23	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	9,2	0,48	9	0,28
*49 3П	Салат "Фасолька", заправленный маслом растительным	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,07	1,10	0,05	0	69,36	47,5	0,06	0,02	1,29	0,006	21,3	0,80
96	Рассольник "домашний с крупой перловой	200	2,16	7,45	15,95	135,51	0,07	0,05	7,19	0,56	1,25	37,52	76,54	0,39	0,004	24,01	0,99	0	0
234	Котлеты рыбные паровые, запеченные под сметанно-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,86			0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06
312	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	96,8	0	0	58	0,021	32,92	1,19
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8			14	28,7	0,078	0,2	202		10	0,24
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,00	13	0,008	0,003	0			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,00	31,6	0,6	0,02	9,4			0,78
	Итого за обед	810	22,82	32,25	109,08	734,39	0,38	0,4	17,68	0,697	6,61	205,73	313,01	1,319	0,344	344,68	1,667	84,27	3,57
	Итого за 2 приема пищи	1235	38,78	48,77	178,98	1289	0,75	0,83	20,71	0,799	7,35	523,23	565,14	1,609	0,622	629,24	0,8651	133,77	5,17

рацион

Неделя : 1 четверг

Возраст : 0В3

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
284	Картофельная запеканка с рубленными мясными изделиями по соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,5	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,079	42,83	0,8
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,078	0,2	202	0	10	0,24
	Батон пшеничный обогащенный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4			0,78
	Итого за завтрак	425	14,04	14,07	66,16	449,02	0,24	0,25	8,3	0,009	0,72	60,44	177,98	0,148	0,234	318,46	0,079	52,83	1,82
ОБЕД																			
67	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	9,9	8,90	25,2	214,20	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,3		
279/333	Тефтели под овощным соусом	100	8,1	18,1	9	243	0,23	0,06	0,022			9,09	94,11					16,68	0,92
197	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,25	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161	0,05	0,0203	65,5	0,08	42	0,98
351	Компот из смеси сухофруктов С - витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45	0	3	0,66
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,00	13	0,008	0,003	0			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,00	31,6	0,6	0,02	9,4			0,78
	Итого за обед	760	39,26	33,35	113,61	914,59	0,87	0,36	16,562	0,058	1,93	166,45	409	0,748	0,0623	111,93	0,39	73,96	4,08
	Итого за 2 приема пищи	1185	53,3	47,42	179,77	1363,6	1,11	0,61	24,862	0,067	2,65	226,89	586,98	0,896	0,2963	430,39	0,511	167,36	5,9

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

рацион

Неделя : 1 среда

Возраст : 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
*23.23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,61	36	80,7	507,5	0,08	0,33	2,62	0,09	0	204	25,37	0	0	297,6	0,01	39,42	1,35
181	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,1	0,24	0,09	0,012	0,07	187,7	124,5	0,025	0,02	83,48	0,09	26,14	0,41
75.01	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	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
	Батон пшеничный обогащенный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4			0,78
	Итого за завтрак	425	8,68	11,98	53,12	349,33	0,2	0,27	1,79	0,012	0,77	202,75	165,88	0,135	0,05	124,65	0,09	31,38	2,06
ОБЕД																			
24	Салат из свежих помидор и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29
7* 3П	Салат "Витаминный". заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	23,00	0	0	29,4	43,3	0	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65
83	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,12	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0	37,88	38,91	0,22	0,48	98,2	0,03	18,44	0,93
291	Плов с птицей	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
349	Компот из смеси сухофруктов С - витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45	0	3	0,66
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,00	13	0,008	0,003	0			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,00	31,6	0,6	0,02	9,4			0,78
	Итого за обед	800	22,82	24,09	102,88	710,62	0,39	0,22	52,94	0,382	1,9	145,33	358,63	0,933	0,826	278,52	0,0744	91,14	5,49
	Итого за 2 приема пищи	1225	31,5	36,07	156	1060	0,59	0,49	54,73	0,394	2,67	348,08	524,51	1,068	0,876	403,17	0,1034	174,8	7,55

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

рацион

Неделя : 1 пятница

Возраст : 0B3

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
168	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	200	8,8	7,62	30,5	306	0,19	0,11	0	28	0	22,18	179,24	0	0	63,12	2,06		
379	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,9	0,09	14	0,12
	Батон пшеничный обогащенный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4			0,78
	Итого за завтрак	425	15,12	11,06	62	480,38	0,27	0,28	1,3	28,03	0,73	149,58	300,84	0,21	0,26	260,42	2,15	14	0,9
ОБЕД																			
52	Салат из свеклы, заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0	21,83	24,66	0	0,4	18,5	0,01	12,58	0,8
106	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	12,6	13,34	27,85	274,90	0,19	0,13	0,36	0,02		34,48	134				0,3	20,32	1,57
289	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,2	0,033	61,6	2,93
375	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,9	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,00	13	0,008	0,003	0			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,00	31,6	0,6	0,02	9,4			0,78
	Итого за обед	760	32,23	30,01	93,59	683,83	0,87	0,75	35,24	0,0321	1,9	156,67	428,64	1,274	0,4248	117,93	0,343	98,9	7,17
	Итого за 2 приема пищи	1185	47,35	41,07	155,59	1164,2	1,14	1,03	36,54	28,062	2,63	306,25	729,48	1,484	0,6848	378,35	3,093	108,28	8,07

рацион

Неделя : 2 понедельник

Возраст : 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	Г	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,3	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,3	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,9	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87
	Батон пшеничный обогащенный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4			0,78
	Итого за завтрак	375	12,9	8,59	24,74	231,4	0,11	0,46	1,29	0,0201	2,5	110,55	167,17	0,67	0,04	45,52	0,21	21,53	1,84
ОБЕД																			
67	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52
89	Щи из свежей капусты с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	0,06	7,29	12	0	36,2	93,3	0	0	0	0	27,28	0,38
591	Мясо тушеное с овощами	90	19,72	17,89	4,76	168,2	0,11	1,28	1,49	2,25	24,36	194,69	0	0	26,01	2,32			
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0	0	18,12	0	157,03	0	0	0		104,45	3,55
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,078	0,2	202	0	10	0,24
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,00	13	0,008	0,003	0			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,00	31,6	0,6	0,02	9,4			0,78
	Итого за обед	750	37,17	32,56	92,6	703,77	0,36	1,53	23,32	14,258	44,38	273,84	350,52	0,776	26,252	228,5	0,01	121,06	5,69
	Итого за 2 приема пищи	1125	50,07	41,15	117,34	935,17	0,47	1,99	24,61	14,278	46,88	384,39	517,69	1,446	26,292	274,02	0,21	147,59	7,53

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

рацион

Неделя : 2 вторник

Возраст : 0B3

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
188	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,4	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	0,018	87,26	0,2	8,92	0,7
382	Какао с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,9	0,09	14	0,12
	Батон пшеничный обогащенный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4			0,78
	Итого за завтрак	425	15,96	16,52	69,9	554,64	0,37	0,43	3,03	0,102	0,74	317,5	252,13	0,29	0,278	284,56	0,29	22,92	1,6
ОБЕД																			
49	Салат "Фасолька", заправленный маслом растительным	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,07	1,1	0,05	0	69,36	47,5	0,06	0,02	1,29	0,006	21,3	0,8
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) с на бульоне	200/50	408	3,10	19,85	129,20	0,21	0,07	7	0	0	42,1	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41
234	Котлеты рыбные паровые, запеченные под сметанно-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,86	0	0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06
312	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	96,8	0	0	58	0,021	32,92	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов С - витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45	0	3	0,66
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,00	13	0,008	0,003	0			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,00	31,6	0,6	0,02	9,4			0,78
	Итого за обед	550	427,91	24,6	107,96	687,46	0,48	0,3	11,86	0,12	5,36	193,26	344,35	0,926	0,129	179,33	0,229	76,59	3,32
	Итого за 2 приема пищи	975	443,87	41,12	177,86	1242,1	0,85	0,73	14,89	0,222	6,1	510,76	596,48	1,216	0,407	463,89	0,291	123,37	4,92

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

рацион

Неделя : 2 среда

Возраст : 0В3

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
144	Овощи тушеные с мясными изделиями	200	4,44	4,8	46,68	236,01	0,04	0,02	19	0	0,04	17,92	95,28	0	0	0	0	33,46	0,7
376	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,9	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87
	Батон пшеничный обогащенный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4			0,78
	Итого за завтрак	425	5,96	5,09	68,53	327,11	0,08	0,05	19,9	0,0001	0,74	30,17	135,12	0,61	0,01	25,23	0	37,86	2,35
ОБЕД																			
15	Гастрономия/ Сыр порционно	20	4,6	6	0	72,8	0	0,06	0,2	0,02	0	17,6	100	0	0,02	17,6	0	7	0,2
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	9,9	8,90	25,2	214,20	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,3		
182	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	0	20		5,9	67	0	0	0	0	21,8	0,47
424	Яйцо отварное	20	3,06	3,52	8,83	77	0,03	0,12	2,8	2,87		33,1	49,8						
382	Какао с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0	0	149,63	0,19	21,3	0,4
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,00	13	0,008	0,003	0			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,00	31,6	0,6	0,02	9,4			0,78
	Итого за обед	690	28,19	28,04	110,27	789,5	0,32	0,54	11,99	22,96	1,95	417,7	460,6	0,608	0,043	198,43	0,49	50,1	2,07
	Итого за 2 приема пищи	1115	34,15	33,13	178,8	1116,6	0,4	0,59	31,89	22,96	2,69	447,87	595,72	1,218	0,053	223,66	0,54	104,09	4,42

рацион

Неделя : 2 четверг

Возраст : 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
*173	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	0,22	0,2	1,3	0,054	0,11	142,58	97,9	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53
23,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,61	36	80,7	507,5	0,08	0,33	2,62	0,09	0	204	25,37	0	0	297,6	0,01	39,42	1,35
379	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,9	0,09	14	0,12
	Батон пшеничный обогащенный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4			0,78
	Итого за завтрак	655	40,61	51,95	143,4	933,83	0,38	0,7	5,22	0,174	0,84	473,98	244,87	0,273	0,274	560,35	0,25	60,11	2,78
ОБЕД																			
24	Салат из свежих помидор и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29
7* 3П	Салат "Витаминный", заправленный растительным маслом	60	1,9	2,50	7,8	61,00	0,05	0,03	23	0	0	29,4	43,3	0	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65
83	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,12	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0	37,88	38,91	0,22	0,48	98,2	0,03	18,44	0,93
268	Котлета мясные из говядины	90	16,68	23,27	4,28	261,52	0,18	0,21	0,43	0,04	0	48,45	0	0	177,91			24,45	1,93
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,03	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86		
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	82	0	0,08	4	0	0	31,1	18	0	0	8	0,72		
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,00	13	0,008	0,003	0			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,00	31,6	0,6	0,02	9,4			0,78
	Итого за обед	810	29,83	33,97	95,91	760,16	0,46	0,44	52,48	0,45	3,15	183,95	199,95	1,618	178,65	236,47	1,611	50,52	4,8
	Итого за 2 приема пищи	1465	70,44	85,92	239,31	1694	0,84	1,14	57,7	0,624	3,99	657,93	444,82	1,891	178,92	796,82	4,159	103,8	7,58

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

рацион

Возраст : 0В3

Неделя : 2 пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I ₄	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,1	0,24	0,09	0,012	0,07	187,7	124,5	0,025	0,02	83,48	0,09	26,14	0,41
351	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0	0	8,04	0	0,85	0,08
	Батон пшеничный обогащенный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4			0,78
	Итого за завтрак	425	8,47	11,94	56,52	363,96	0,14	0,26	1,34	0,013	0,77	199,94	163,91	0,035	0,03	100,92	0,09	26,99	1,27
ОБЕД																			
52	Салат из свеклы, заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0	21,83	24,66	0	0,4	18,5	0,01	12,58	0,8
88	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,4	3,96	6,3	71,8	0,05	0,038	12,6	0	0	39,4	39,2	0	0	30,66	0	17,7	0,66
288	Птица порционная запеченная	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3
197	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,25	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161	0,05	0,0203	65,5	0,08	42	0,98
736	Напиток фруктовый лимонный	200	0,18	0,02	27,46	94,29	0,26	0,26	25,5	0,1	0	16,3	4,4					4,1	0,18
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,00	13	0,008	0,003	0			0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,00	31,6	0,6	0,02	9,4			0,78
	Итого за обед	750	36,42	21,16	95,07	700,45	0,78	0,608	44,99	0,14	1,93	173,55	399,46	0,658	0,4533	141,46	0,13	91,27	4,92
	Итого за 2 приема пищи	1175	44,89	33,1	151,59	1064,4	0,92	0,868	46,33	0,153	2,7	373,49	563,37	0,693	0,4833	242,38	0,22	126,4	6,19

Прошнуровано и
Тронумеровано лист *26*.
Директор
МБОУ Инзенская СШ №1
Е.Н. Воронова

