

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ВЯЗОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА ИМНИ А.М. НИКИФОРОВА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Вязовская ОШ
им. А.М. Никифорова»
М.В. Строкова

Приказ № 69/10 от «06» сентября 2023г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

обучающихся 1-4 классов

МОУ «Вязовская ОШ им. А.М. Никифорова»

Радищевского района Ульяновской области

с. Вязовка
2023 г.

Рацион: Муниципального общеобразовательного учреждения "Вязовская
основная школа имени А.М. Никифорова"

День 1

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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 (полноценный рацион питания)																			
74	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,7	12,5	31,2	252,0	0,22	0,2	1,30	0,054	0,11	142,6	97,9	0,063	0,014	65,5	0,15	6,7	0,53
693,08	Какао с молоком	200	4,7	5,2	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0	0	152,20	124,5	0,034	0,003	149,60	0,190	21,30	0,04
0,09	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	133,20	0,06	0,02	1,35	0,000	0	12,00	39,00	0,01	0,00	78,60	0,00	0,00	0,66
Обед (полноценный рацион питания)																			
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками ржаными на бульоне	200	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			46,99	44,06	220,55	1404,78	0,87	0,77	28,55	0,23	0,26	470,86	719,76	1,23	0,19	496,84	0,90	150,14	4,32
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,00	250	12,00
% от суточной нормы			61,0%	55,8%	65,8%	59,8%	72,5%	54,6%	47,6%	32,1%	26,0%	42,8%	65,4%	40,9%	62,0%	45,2%	90,0%	60,1%	36,0%

Рацион: Муниципального общеобразовательного учреждения "Вязовская
основная школа имени А.М. Никифорова"

День 2

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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 (полноценный рацион питания)																			
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,10	130,53	0,080	0,018	87,26	0,20	8,92	0,70
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,7	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90	0,200	0,250	187,9	0,090	14	0,12
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,20	0,06	0,02	1,35	0,00	0	12,00	39,00	0,01	0,003	78,60	0,002	0,00	0,66
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,25	Салат из капусты белокочанной 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	9,20	0,48	9,00	0,28
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,000	0,000	30,66	0,000	17,7	0,66
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19
349,10	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	0,450	0	3,0	0,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,003	12,2	0,0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			47,28	60,36	204,92	1492,82	0,83	0,76	22,47	0,22	0,09	606,41	763,64	0,44	0,29	496,61	0,84	167,63	7,97
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			61,4%	76,4%	61,2%	63,5%	69,2%	54,5%	37,5%	31,3%	9,0%	55,1%	69,4%	14,5%	97,3%	45,1%	84,2%	67,1%	66,4%

Рацион: Муниципального общеобразовательного учреждения "Вязовская основная школа имени А.М. Никифорова"

День 3

Сезон:

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	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 (полноценный рацион питания)																			
2,47	Каша молочная пшениная с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,90	258,00	0,19	0,16	1,20	0,02	0,11	136,00	181,37	0,06	0,01	228,70	0,1500	47,60	1,24
430,00	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,050	15,01	58,00	0	0,001	0,9	0,00	0,00	5,25	8,24	0,60	0,00	15,83	0,00	4,40	0,87
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,20	0,1	0,0	1,35	0,000	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,002	0,00	0,66
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	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	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93
291,33	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
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,0	0,0	17,5	79,0	0,01	0,00	12,2	0,0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,570	30,870	189,690	1121,460	0,640	0,476	37,550	0,399	0,110	267,080	599,340	1,085	0,983	754,970	0,225	166,010	8,140
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			41,0%	39,1%	56,6%	47,7%	53,3%	34,0%	62,6%	57,0%	11,0%	24,3%	54,5%	36,2%	32,8%	68,6%	22,5%	66,4%	67,8%

Рацион: Муниципального общеобразовательного учреждения "Вязовская
основная школа имени А.М. Никифорова"

День 4

Сезон:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энерге- тическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет					Минеральные вещества (мг/ мкг)							
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)												
			Б	Ж	У		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 (полноценный рацион питания)																			
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,1	0,012	0,07	187,76	124,50	0,03	0,020	83,48	0,09	26,14	0,41
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,80	0,00	0,0	14,0	28,7	0,10	0,20	202,00	0,00	10,0	0,24
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,20	0,06	0,015	1,35	0,00	0,0	12,00	39,00	0,01	0,00	78,60	0,00	0,00	0,66
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52
124,44	Суп овощной на бульоне	200	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40
33,10	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,000	0,0	17,50	79,0	0,012	0,0028	12,2	0,0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			49,09	41,06	200,30	1365,49	0,84	0,75	26,59	0,11	0,10	401,68	585,88	0,35	0,90	513,67	0,51	181,80	7,72
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			63,8%	52,0%	59,8%	58,1%	70,2%	53,2%	44,3%	15,7%	10,0%	36,5%	53,3%	11,8%	29,8%	46,7%	51,2%	72,7%	64,3%

Рацион: Муниципального общеобразовательного учреждения "Вязовская
основная школа имени А.М. Никифорова"

День 5

Сезон:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст:					7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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 (полноценный рацион питания)																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,30	3,00	0,00	36,40	0	0,03	0,10	0,01	0	88,0	50,00	0,00	0,01	8,80	0,000	3,50	0,10
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,4	8,30	2,9	140,30	0,07	0,43	0,39	0,020	1,80	98,33	127,33	0,060	0,030	20,29	0,21	17,13	0,19
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0	152,20	124,50	0,034	0,0030	149,60	0,190	21,3	0,04
0	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,48	29,5	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,0	39,0	0,007	0,0	78,6	0	0,0	0,66
Обед (полноценный рацион питания)																			
4,19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,0271	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,000	0,000	17,50	79,0	0,012	0,0028	12,2	0,0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45,86	36,37	147,16	1053,54	1,00	1,49	44,48	0,18	2,07	511,36	730,24	0,28	0,34	563,49	0,47	165,40	7,36
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			59,6%	46,0%	43,9%	44,8%	83,3%	106,1%	74,1%	26,1%	207,1%	46,5%	66,4%	9,4%	11,2%	51,2%	47,1%	66,2%	61,3%

Рацион: Муниципального общеобразовательного учреждения "Вязовская основная школа имени А.М. Никифорова"

День 6

Сезон:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Возраст:					7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У							Ca	P	F	Si	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 (полноценный рацион питания)																				
9,00	Молочная вермишель с маслом сливочным	200	8,7	12,5	31,2	252,0	0,22	0,2	1,50	0,054	0,11	142,6	97,9	0,063	0,014	65,5	0,15	6,7	0,53	
693,08	Какао с молоком	200	4,7	5,2	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0	0	152,20	124,5	0,034	0,003	149,60	0,190	21,50	0,04	
0,09	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,20	0,06	0,02	1,35	0,000	0	12,00	39,00	0,01	0,00	78,60	0,00	0,00	0,66	
Обед (полноценный рацион питания)																				
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29	
66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80	
267,71	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,20	0,30	0,0	15,88	175,41	0,00	0,06	20,00	0,13	25,23	1,68	
532	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09	
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45,3	36,4	177,5	1231,6	0,8	0,8	38,5	0,8	0,2	423,4	648,4	0,4	1,0	781,3	0,6	127,5	6,3	
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00	
% от суточной нормы			58,8%	46,1%	53,0%	52,4%	64,2%	54,6%	64,2%	118,1%	2,1%	38,5%	58,9%	12,2%	31,9%	71,0%	58,3%	51,0%	52,3%	

Рацион: Муниципального общеобразовательного учреждения "Вязовская основная школа имени А.М. Никифорова"

День 7

Сезон:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст:					7-11 лет								
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	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 (полноценный рацион питания)																				
177	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	58,40	286,20	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,10	130,53	0,080	0,018	87,26	0,20	8,92	0,70	
305,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,7	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90	0,200	0,250	187,9	0,090	14	0,12	
0,09	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	133,20	0,06	0,02	1,35	0,00	0	12,00	39,00	0,01	0,003	78,60	0,002	0,00	0,66	
Обед (полноценный рацион питания)																				
0,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80	
124,47	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными	200/10	5,80	5,60	33,60	205,30	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40	
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06	
520,08	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	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19	
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	20	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18	
349,10	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	0,0	0,45	0	3,0	0,66	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,02	23,5	0,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			44,8	45,5	225,8	1400,4	0,7	0,7	18,0	0,4	3,5	524,3	555,6	0,6	0,9	514,6	0,7	107,3	5,7	
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	3,00	3,00	1100	1,0	250	12,00	
% от суточной нормы			58,1%	57,6%	67,4%	59,6%	60,8%	51,8%	30,0%	51,7%	35,0%	47,7%	48,7%	20,3%	31,4%	46,8%	70,9%	42,9%	47,7%	

Рацион: Муниципального общеобразовательного учреждения "Вязовская основная школа имени А.М. Никифорова"

День 8

Сезон:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энерге- тическая ценность	Возраст:					7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	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 (полноценный рацион питания)																				
2,47	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	8,25	9,60	52,06	286,38	0,21	0,18	1,33	0,02	0,12	150,96	201,32	0,07	0,02	253,86	0,1700	52,84	1,38	
450,00	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,050	15,01	58,00	0	0,001	0,9	0,00	0,00	5,25	8,24	0,60	0,00	15,83	0,00	4,40	0,87	
0,09	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	133,20	0,1	0,0	1,35	0,000	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,002	0,00	0,66	
Обед (полноценный рацион питания)																				
50,08	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	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83	
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,000	0,000	30,66	0,000	17,7	0,66	
288,38	Птица, порционная запеченая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3	
350,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	0,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			49,1	34,1	189,7	1286,2	0,9	0,6	24,2	0,6	0,2	384,0	712,1	0,9	0,1	514,2	0,5	174,5	8,5	
суточная норма			77,0	79,0	355,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00	
% от суточной нормы			63,8%	43,2%	56,6%	54,7%	73,3%	41,7%	40,3%	84,0%	15,0%	34,9%	64,7%	28,6%	3,7%	46,7%	33,2%	69,8%	70,8%	

Рацион: Муниципального общеобразовательного учреждения "Вязовская основная школа имени А.М. Никифорова"

День 9

Сезон:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энерге- тическая	Возраст:					7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У			B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	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 (полноценный рацион питания)																				
2,35	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	7,90	12,96	34,48	285,97	0,11	0,27	0,11	0,013	0,08	208,41	138,20	0,05	0,022	92,66	0,10	29,02	0,46	
407	Сокт фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,80	0,00	0,0	14,0	28,7	0,10	0,20	202,00	0,00	10,0	0,24	
0,09	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	133,20	0,06	0,015	1,35	0,00	0,0	12,00	39,00	0,01	0,00	78,60	0,00	0,00	0,66	
Обед (полноценный рацион питания)																				
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60	
99,54	Суп овощной "Летний" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88	
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями	230	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	0,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,4	38,4	167,5	1142,0	0,8	0,8	34,4	0,2	0,1	364,2	492,7	0,3	0,8	534,0	0,2	152,2	5,7	
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00	
% от суточной нормы			40,7%	48,5%	50,0%	48,6%	63,3%	57,5%	57,3%	34,1%	11,0%	33,1%	44,8%	8,5%	27,9%	48,5%	16,5%	60,9%	47,8%	

Рацион: Муниципального общеобразовательного учреждения "Вязовская основная школа имени А.М. Никифорова"

День 10

Сезон:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая	Возраст: 7-11 лет					Минеральные вещества (мг)								
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	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 (полноценный рацион питания)																				
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,30	3,00	0,00	36,40	0	0,03	0,10	0,01	0	0	88,0	50,00	0,00	0,01	8,80	0,000	3,50	0,10
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,4	8,30	2,9	140,30	0,07	0,43	0,39	0,020	1,80	98,33	127,33	0,060	0,050	20,29	0,21	17,13	0,19	
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0	152,20	124,50	0,034	0,0030	149,60	0,190	21,3	0,04	
0,09	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,48	29,5	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,0	39,0	0,007	0,0	78,6	0	0,0	0,66	
Обед (полноценный рацион питания)																				
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52	
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66	
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89	
1,39	Капуста тушеная белокачанная	150	4,14	6,22	12,10	100,90	0,08	0,09	95,35	0,96	0	11,48	76,88	0,00	0,00	0,00	0,0	39,08	1,45	
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	0,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,26	30,01	116,59	828,16	0,36	0,42	111,37	1,11	0,28	114,23	420,69	1,22	0,41	253,65	0,45	134,79	4,71	
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00	
% от суточной нормы			36,7%	38,0%	34,8%	35,2%	30,0%	30,0%	185,6%	159,1%	28,0%	10,4%	38,2%	40,8%	13,6%	23,1%	44,7%	53,9%	39,3%	