Муниципальное автономное учреждение «Центр сопровождения образовательных организаций «ПЕРЕМЕНА» муниципального образования «город Глазов»»

СОГЛАСОВАНО:
Директор
Муниципального бюджетного
Общеобразовательного учреждения
«СОШ № 3»
_____ Т.Е.Хлобыстова
(подпись, дата)

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по производству
МАУ ЦСОО «Перемена»
МО «Город Глазов»
_____ Н.А.Касимова
(подпись, дата)

Примерное меню на 12 дней для организации цикличного рационального питания школьников возрастной категории 7-11 лет на осенний период

г. Глазов
2024

1 день понедельник. Возраст 7-11 (сезон осень)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
284/2021	Суфле из творога	80	10,93	5,37	11,70	150,26	19,49782	0,04257	0,20487	0,47331	75,85947	0,51352	0,00770	16,59643	88,34046
119/2008	Каша молочная "Дружба"	200/10	5,92	10,61	42,96	295,36	18,74938	0,20360	0,16804	1,21558	106,26213	2,39905	0,03848	42,68702	131,47077
459/2021	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,20	39,87	0,00000	0,00278	0,00158	2,77248	8,97450	0,08620	0,00000	2,21453	1,68254
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
ИТОГО за Завтрак			**18,44**	**16,17**	**74,80**	**530,69**	**38,24720**	**0,27973**	**0,38988**	**4,46137**	**196,09850**	**3,30661**	**0,04618**	**68,23198**	**237,46297**
3/2021	Салат из свежей капусты с яблоками	80	0,89	3,84	5,85	67,50	0,00000	0,02771	0,02161	24,38093	24,57333	1,03068	0,00782	9,18517	16,07502
118/2021	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200/8	2,33	4,99	12,88	105,21	7,85050	0,08264	0,04907	17,53149	36,95619	1,17845	0,03951	22,84173	40,94272
301/2011	Птица тушеная	50/50	16,02	10,39	3,77	166,42	3,05916	0,08317	0,07068	3,88133	12,86483	1,28514	0,03848	21,61614	87,48043
201/2021	Пудинг овощной	150	5,34	7,44	18,82	159,10	8,16541	0,11655	0,16944	28,61457	73,11623	1,65400	0,02053	36,84029	113,25281
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,64	92,23	0,00000	0,00000	0,00000	0,06234	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб Украинский	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
ИТОГО за Обед			**29,22**	**27,19**	**90,89**	**708,76**	**19,07507**	**0,34855**	**0,33004**	**74,47066**	**161,96271**	**5,56193**	**0,10634**	**100,65840**	**277,71248**
ВСЕГО			**47,66**	**43,36**	**165,69**	**1239,45**									

2 день вторник. Возраст 7-11 (сезон осень)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
337/2004	Яйцо вареное	60	5,40	6,90	0,42	94,20	0,14430	0,04040	0,25397	0,00000	44,54060	1,47090	0,03848	9,73544	111,54390
302/2004	Каша пшеничная молочная	200/5	7,45	6,73	45,87	268,92	18,49445	0,18124	0,19144	1,20058	116,25193	3,31217	0,03848	42,69933	132,85220
97/2004	Сыр Российский	10	2,32	3,15	0,00	36,40	0,02501	0,00385	0,02886	0,06734	84,65600	0,09620	0,00000	3,36700	48,10000
460/2021	Чай с молоком	200	1,25	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	54,46171	0,09274	0,00000	8,15199	43,44873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
575/2021	Хлеб Украинский	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
ИТОГО за Завтрак			**19,34**	**18,41**	**77,56**	**549,84**	**28,28376**	**0,27552**	**0,56200**	**1,89514**	**304,91264**	**5,27985**	**0,07696**	**70,68776**	**351,91403**
21/2021	Салат из моркови	80	0,93	3,86	10,45	83,23	1,38066	0,04142	0,04832	3,45166	18,71590	0,49477	0,00000	26,23259	37,96822
138/2021	Суп-пюре из печени	200	4,96	7,36	5,63	107,73	7,57402	0,08361	0,49369	7,64598	43,55744	1,57056	0,04618	13,26406	57,46988
388/2004	Котлеты рыбные (минтай)	90	11,15	9,93	13,56	194,41	5,71428	0,08780	0,07533	0,28571	32,07442	0,96537	0,03463	37,27616	79,57760
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	4,33	4,08	37,91	202,42	0,02405	0,08341	0,04406	0,00000	22,92061	0,62626	0,03848	10,85521	44,31934
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	14,28	59,40	0,00000	0,00000	0,00000	1,05820	8,08080	0,02886	0,00000	1,73160	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб Украинский	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
ИТОГО за Обед			**25,70**	**25,71**	**105,51**	**755,19**	**14,69301**	**0,33472**	**0,68064**	**12,44155**	**131,60217**	**4,07062**	**0,11929**	**97,77712**	**239,29654**
ВСЕГО			**45,04**	**44,12**	**183,07**	**1305,03**									

3 день среда. Возраст 7-11 (сезон осень)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
268/2021	Омлет натуральный	80	5,20	9,79	1,77	123,88	5,81633	0,04452	0,25390	0,36943	55,45593	1,22849	0,01424	9,82645	117,32081
302/2004	Каша ячневая молочная	200/5	8,02	6,81	40,87	250,66	18,95621	0,15318	0,18097	1,23059	98,71044	0,89995	0,01154	14,02826	129,03787
462/2021	Какао с молоком	200	2,96	2,92	14,76	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	100,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,88880
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
82/2021	Яблоко	150	0,60	0,00	16,95	69,00	0,00000	0,01443	0,00433	18,75900	23,08800	3,17460	0,00000	12,98700	15,87300
ИТОГО за Завтрак			**18,30**	**19,70**	**84,29**	**588,09**	**44,01254**	**0,28370**	**0,60582**	**21,60962**	**283,20616**	**6,00607**	**0,02578**	**60,03072**	**367,08968**
13/2004удм.	Салат Сезонный	80	0,86	3,79	7,18	65,95	0,00000	0,02970	0,02720	18,39344	24,44788	0,57566	0,06166	9,92322	26,06559
135/2021	Суп-пюре из зеленого горошка и моркови	200	2,76	8,25	7,14	113,87	13,30735	0,05963	0,12591	3,55363	80,83686	0,36018	0,04618	19,35544	81,97010
350/2021	Тефтели из говядины "Ёжики"	90	10,70	10,08	13,16	189,96	5,78354	0,06127	0,12615	1,43338	39,41016	0,83390	0,03771	19,79402	89,72988
510/2004	Каша пшеничная вязкая	150	3,69	4,21	25,77	153,06	0,02525	0,10505	0,04007	0,00000	20,81287	2,27908	0,03848	22,41220	36,69790
494/2021	Компот из кураги + С	200	1,04	0,06	21,04	88,23	0,00000	0,01924	0,03848	0,83194	27,43913	1,49110	0,00000	20,99757	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	35	2,66	0,32	17,40	79,10	0,00000	0,05387	0,02694	0,00000	8,75420	0,53872	0,00000	11,78450	27,94610
575/2021	Хлеб Украинский	35	2,45	0,35	15,75	72,10	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
ИТОГО за Обед			**24,16**	**27,06**	**107,44**	**762,27**	**19,11614**	**0,32876**	**0,38475**	**24,21239**	**201,70110**	**6,07864**	**0,18403**	**104,26695**	**281,64957**
ВСЕГО			**42,46**	**46,76**	**191,73**	**1350,36**									

4 день четверг. Возраст 7-11 (сезон осень)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
119/2008	Каша молочная "Дружба"	200/5	5,87	6,84	42,89	262,26	18,72533	0,20360	0,16323	1,21558	105,20393	2,30285	0,03848	42,54272	130,55687
97/2004	Сыр Российский	25	5,80	7,88	0,00	91,00	0,06253	0,00962	0,07215	0,16835	211,64000	0,24050	0,00000	8,41750	120,25000
464/2021	Кофейный напиток	200	1,61	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	54,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000
573/2021	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
575/2021	Хлеб Украинский	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
82/2021	Яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
ИТОГО за Завтрак			**16,60**	**16,44**	**85,63**	**552,42**	**28,40786**	**0,27286**	**0,32581**	**14,51523**	**391,84145**	**5,04455**	**0,03848**	**74,47150**	**320,64807**
32/2021	Салат из свеклы с сыром	60	1,86	4,35	4,65	70,25	0,01156	0,01194	0,03365	5,11047	58,04900	0,75973	0,00577	23,42855	44,17168
100/2021	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,09	4,98	17,94	117,19	9,75641	0,08498	0,06201	13,78277	28,69261	0,87887	0,04137	24,39440	52,98311
498/2004	Котлеты рубленые из птицы	90	15,61	8,79	12,44	191,18	2,70130	0,08572	0,06650	1,35065	11,91860	1,21991	0,03463	22,05540	81,11680
377/2021	Картофельное пюре	150	3,06	5,94	28,25	150,17	4,36498	0,14892	0,12078	23,65799	35,33907	1,10333	0,02893	30,23518	88,93931
494/2021	Компот из плодов сушеных (изюма)	200	0,36	0,00	24,44	91,43	0,00000	0,02886	0,01539	0,06234	23,59113	0,60606	0,00000	9,83837	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб Украинский	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
ИТОГО за Обед			**26,63**	**24,54**	**111,40**	**728,22**	**16,83425**	**0,39890**	**0,31757**	**43,96422**	**163,84341**	**4,95270**	**0,11070**	**118,36940**	**306,41240**
ВСЕГО			**43,23**	**40,98**	**197,03**	**1280,64**									

5 день пятница. Возраст 7-11 (сезон осень)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	Р (фосфор)
107/2008	Запеканка морковная с творогом	100	8,69	6,94	20,36	182,49	17,53091	0,07336	0,18899	3,39342	76,28506	1,02143	0,03848	37,14311	103,55689
302/2004	Каша ячневая молочная	200/10	8,07	10,59	40,94	283,76	18,98026	0,15318	0,18578	1,23059	100,44204	1,01568	0,03848	14,32071	130,45682
457/2021	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
ИТОГО за Завтрак			**18,66**	**17,76**	**83,71**	**560,17**	**36,51117**	**0,26503**	**0,39420**	**4,62593**	**191,15614**	**2,46655**	**0,07696**	**61,69758**	**254,13394**
3/2008	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,42	2,46	2,18	37,99	0,00000	0,02453	0,02078	8,94660	10,99566	0,40981	0,00000	9,06204	20,25972
39/2008	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,64	6,10	12,35	114,15	7,81213	0,05465	0,05111	16,74712	38,14715	0,90995	0,06277	24,31358	43,08028
451/2004	Котлеты из говядины	90	10,53	11,10	14,30	207,65	0,00000	0,06771	0,11671	0,86580	17,59652	1,28225	0,03463	23,70214	91,33324
510/2004	Каша гречневая вязкая	180	6,05	6,59	26,05	186,47	0,03030	0,22434	0,09072	0,00000	37,44681	3,42626	0,03848	43,08702	44,20101
486/2021	Компот из свежих яблок +С	200	0,08	0,00	12,30	46,83	0,00000	0,00192	0,00058	2,56354	10,84366	0,45214	0,00000	3,39394	2,11640
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,00000	0,06157	0,03078	0,00000	10,00480	0,61568	0,00000	13,46800	31,93840
575/2021	Хлеб Украинский	40	2,80	0,40	18,00	82,40	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
ИТОГО за Обед			**24,56**	**27,01**	**105,06**	**765,89**	**7,84243**	**0,43472**	**0,31068**	**29,12306**	**125,03460**	**7,09609**	**0,13588**	**117,02672**	**232,92905**
ВСЕГО			**43,22**	**44,77**	**188,77**	**1326,06**									

6 день суббота. Возраст 7-11 (сезон осень)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	Р (фосфор)
302/2004	Каша гречневая молочная	200/5	9,30	12,25	40,13	303,93	18,48579	0,29181	0,24410	1,19845	131,57659	4,17781	0,03848	61,09873	133,61891
97/2004	Сыр	15	3,30	4,17	0,00	52,95	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
462/2021	Какао с молоком	200	2,96	2,92	14,76	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	100,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,88880
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
82/2021	Яблоко	150	0,60	0,00	16,95	69,00	0,00000	0,01443	0,00433	18,75900	23,08800	3,17460	0,00000	12,98700	15,87300
ИТОГО за Завтрак			**18,06**	**19,57**	**84,27**	**581,73**	**37,72579**	**0,38551**	**0,41890**	**21,20805**	**261,86698**	**8,13240**	**0,03848**	**98,95824**	**258,34221**
71/2004	Винегрет овощной	80	0,98	6,46	6,91	100,48	0,15440	0,03671	0,02825	7,08032	17,62384	0,61414	0,03159	16,62336	31,15341
116/2021	Суп из овощей	200/8	1,65	4,56	11,67	90,83	7,83568	0,07111	0,05203	16,91836	29,43759	0,68260	0,04045	18,09695	43,16263
88/2008	Котлета рыбная Нептун	90	11,51	10,93	8,51	191,97	7,67099	0,08359	0,10785	1,31120	41,30251	0,76682	0,03463	37,60458	85,32843
159/2021	Суфле из картофеля	150	5,22	5,10	31,73	165,46	6,20205	0,17091	0,19122	24,64259	51,56878	1,49700	0,03646	34,34282	125,62768
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,64	92,23	0,00000	0,00000	0,00000	0,06234	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб Украинский	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
ИТОГО за Обед			**24,38**	**27,62**	**110,87**	**770,57**	**21,86312**	**0,40850**	**0,40244**	**50,01481**	**155,63545**	**4,05118**	**0,14313**	**118,52628**	**309,22595**
ВСЕГО			**42,44**	**47,19**	**195,14**	**1352,30**									

7 день понедельник. Возраст 7-11 (сезон осень)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	Р (фосфор)
268/2021	Омлет натуральный	100	6,48	10,97	2,19	143,25	7,26103	0,05565	0,31569	0,46172	68,94365	1,53224	0,01770	12,23164	146,32963
302/2004	Каша пшённая молочная	200/5	7,45	7,18	45,22	273,42	18,49445	0,33516	0,16258	1,20058	109,99893	3,60077	0,03848	61,93933	132,85220
464/2021	Кофейный напиток	200	1,61	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	54,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
575/2021	Хлеб Украинский	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
ИТОГО за Завтрак			**18,46**	**19,87**	**78,85**	**569,83**	**35,37548**	**0,44083**	**0,56581**	**2,28760**	**238,54810**	**5,51781**	**0,05618**	**89,02425**	**338,44103**
26/2021	Салат из свеклы отварной	100	1,44	4,84	8,45	92,24	0,00000	0,01847	0,03694	9,23520	34,41074	1,29990	0,00962	39,76427	39,89174
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	8,34	19,54	178,51	0,15507	0,19318	0,06166	8,85935	28,51368	1,57537	0,04040	27,84028	47,14762
492/2004	Плов из птицы	200	18,09	11,44	34,71	348,48	3,97306	0,14025	0,12180	6,16642	24,64067	2,45074	0,02886	40,67625	154,72857
494/2021	Компот из кураги + С	200	1,04	0,06	21,04	88,23	0,00000	0,01924	0,03848	0,83194	27,43913	1,49110	0,00000	20,99757	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
575/2021	Хлеб Украинский	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
ИТОГО за Обед			**27,55**	**25,06**	**102,68**	**793,86**	**4,12813**	**0,40192**	**0,27427**	**25,09291**	**120,00662**	**7,12495**	**0,07888**	**136,01237**	**276,97713**
ВСЕГО			**46,01**	**44,93**	**181,53**	**1363,69**									

8 день вторник. Возраст 7-11 (сезон осень)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
107/2008	Запеканка морковная с творогом	80	6,95	5,55	16,29	145,99	14,02173	0,05868	0,15121	2,71452	61,03082	0,81697	0,03078	29,71396	82,84408
302/2004	Каша пшеничная молочная	200/10	7,50	10,50	45,94	302,02	18,51850	0,18124	0,19625	1,20058	117,31013	3,40837	0,03848	42,84363	133,76610
457/2021	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
ИТОГО за Завтрак			**16,35**	**16,28**	**84,64**	**541,93**	**32,54023**	**0,27841**	**0,36689**	**3,91702**	**192,76999**	**4,65478**	**0,06926**	**82,79135**	**236,73041**
13/2004удм.	Салат Сезонный	80	0,86	3,79	7,18	65,95	0,00000	0,02970	0,02720	18,39344	24,44788	0,57566	0,06166	9,92322	26,06559
111/2021	Солянка сборная рыбная	200	6,47	6,14	1,74	96,70	1,80906	0,05533	0,06322	4,41774	30,51464	0,74323	0,03848	22,89945	48,27700
451/2004	Котлеты из говядины	90	10,53	11,10	14,30	207,65	0,00000	0,06771	0,11671	0,86580	17,59652	1,28225	0,03463	23,70214	91,33324
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	4,33	4,08	37,91	202,42	0,02405	0,08341	0,04406	0,00000	22,92061	0,62626	0,03848	10,85521	44,31934
494/2021	Компот из плодов сушеных (изюма) +С	200	0,36	0,00	24,44	91,43	0,00000	0,02886	0,01539	0,06234	23,59113	0,60606	0,00000	9,83837	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб Украинский	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
ИТОГО за Обед			**26,58**	**25,63**	**111,73**	**783,45**	**1,83311**	**0,31119**	**0,28967**	**23,73932**	**126,57438**	**4,29522**	**0,17325**	**87,31939**	**253,18897**
ВСЕГО			**42,93**	**41,91**	**196,37**	**1325,38**									

9 день среда. Возраст 7-11 (сезон осень)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
113/2008	Омлет натуральный с зеленым горошком	100	5,21	8,02	3,37	113,02	7,80822	0,06279	0,23953	2,35979	64,65794	1,16496	0,03848	14,21759	121,37295
230/2021	Каша манная молочная жидкая	200/5	5,31	6,63	31,88	211,60	20,80325	0,08304	0,18139	1,35065	113,94698	0,81780	0,01154	24,23085	119,52561
462/2021	Какао с молоком	200	2,96	2,92	14,76	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	100,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,88880
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб Украинский	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
82/2021	Яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
ИТОГО за Завтрак			**17,53**	**18,05**	**84,99**	**577,97**	**47,85147**	**0,23472**	**0,59428**	**17,46704**	**301,19931**	**4,87915**	**0,05002**	**71,97895**	**360,33086**
13/2008	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,55	4,73	10,63	87,45	0,19240	0,05137	0,04473	38,48000	40,13464	0,86965	0,03871	16,02692	29,66808
129/2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,90	6,60	17,95	143,09	0,15509	0,07261	0,04315	9,27368	18,31840	0,63184	0,04812	16,51369	40,99659
488/2004	Курица в томатном соусе	50/50	15,13	9,49	4,17	154,64	2,99855	0,07902	0,07305	3,68027	14,52293	1,22224	0,03848	22,20335	82,35470
512/2004	Рис припущенный	150	2,17	5,39	35,43	215,92	0,03367	0,04040	0,02693	0,00000	7,99422	0,95046	0,03848	11,97209	50,99081
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,64	92,23	0,00000	0,00000	0,00000	0,06234	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб Украинский	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
ИТОГО за Обед			**25,04**	**26,69**	**115,50**	**801,33**	**3,37971**	**0,28188**	**0,20710**	**51,49629**	**95,42232**	**4,08785**	**0,16379**	**76,89112**	**223,97168**
ВСЕГО			**42,57**	**44,74**	**200,49**	**1379,30**									

10 день четверг. Возраст 7-11 (сезон осень)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	Р (фосфор)
284/2021	Суфле из творога	80	10,93	5,37	11,70	150,26	19,49782	0,04257	0,20487	0,47331	75,85947	0,51352	0,00770	16,59643	88,34046
119/2008	Каша молочная "Дружба"	200/10	5,92	10,61	42,96	295,36	18,74938	0,20360	0,16804	1,21558	106,26213	2,39905	0,03848	42,68702	131,47077
460/2021	Чай с молоком	200	1,25	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	54,46171	0,09274	0,00000	8,15199	43,44873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
ИТОГО за Завтрак			**19,62**	**17,41**	**76,93**	**554,74**	**47,86720**	**0,29620**	**0,46064**	**2,31611**	**241,58571**	**3,31315**	**0,04618**	**74,16944**	**279,22916**
3/2008	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,56	3,28	2,90	50,65	0,00000	0,03271	0,02770	11,92880	14,66088	0,54642	0,00000	12,08272	27,01296
39/2008	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,64	6,10	12,35	114,15	7,81213	0,05465	0,05111	16,74712	38,14715	0,90995	0,06277	24,31358	43,08028
317/1996	Поджарка из горбуши	75/20	16,30	10,16	7,97	227,65	0,02597	0,14160	0,14219	4,62722	43,84796	1,95142	0,05772	38,66278	114,94457
520/2004	Картофельное пюре	150	3,21	4,02	29,78	137,97	4,64054	0,15729	0,12484	24,97544	37,23421	1,16908	0,04465	31,93600	93,79019
486/2021	Компот из свежих яблок +С	200	0,08	0,00	12,30	46,83	0,00000	0,00192	0,00058	2,56354	10,84366	0,45214	0,00000	3,39394	2,11640
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб Украинский	40	2,80	0,40	18,00	82,40	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
ИТОГО за Обед			**26,87**	**24,23**	**98,21**	**727,45**	**12,47864**	**0,43435**	**0,36951**	**60,84212**	**152,23746**	**5,49077**	**0,16514**	**120,49002**	**304,89820**
ВСЕГО			**46,49**	**41,64**	**175,14**	**1282,19**									

11 день пятница. Возраст 7-11 (сезон осень)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	Р (фосфор)
110/2008	Сырники из творога запеченные	75/15	13,12	10,84	25,83	267,53	25,58559	0,05190	0,24949	0,46898	84,93017	0,57913	0,01924	22,82345	94,38663
302/2004	Каша рисовая молочная	150/5	3,23	5,83	30,45	196,72	14,26550	0,05411	0,12443	0,92569	76,02340	0,78492	0,03848	17,47819	96,79548
457/2021	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
82/2021	Яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
ИТОГО за Завтрак			**18,65**	**16,90**	**89,99**	**604,17**	**39,85109**	**0,15412**	**0,39624**	**13,90259**	**190,77461**	**3,90989**	**0,05772**	**59,19340**	**221,88434**
13/2008	Салат из свежей капусты	80	1,24	3,23	8,50	69,96	0,15392	0,04110	0,03579	30,78400	32,10771	0,69571	0,03096	12,82153	23,65750
171/2004	Суп- пюре из картофеля с гренками	200/10	3,42	5,93	26,60	165,85	5,92800	0,12291	0,10736	15,19498	49,93934	0,97471	0,04964	28,11734	85,23320
498/2004	Котлеты рубленые из птицы	90	15,61	8,79	12,44	191,18	2,70130	0,08572	0,06650	1,35065	11,91860	1,21991	0,03463	22,05540	81,11680
183/2021	Запеканка картофельная с овощами	150	4,50	6,50	32,76	180,05	4,35059	0,16825	0,13406	37,53099	37,08510	1,72077	0,03486	33,95379	103,02299
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	14,28	59,40	0,00000	0,00000	0,00000	1,05820	8,08080	0,02886	0,00000	1,73160	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
575/2021	Хлеб Украинский	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
ИТОГО за Обед			**28,72**	**24,88**	**115,77**	**763,14**	**13,13381**	**0,44876**	**0,35910**	**85,91882**	**144,13395**	**4,94780**	**0,15009**	**105,41366**	**308,99969**
ВСЕГО			**47,37**	**41,78**	**205,76**	**1367,31**									

12 день суббота. Возраст 7-11 (сезон осень)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	Р (фосфор)
302/2004	Каша ячневая молочная	200/10	8,07	10,59	40,94	283,76	18,98026	0,15318	0,18578	1,23059	100,44204	1,01568	0,03848	14,32071	130,45682
97/2004	Сыр Российский	20	4,64	6,30	0,00	72,80	0,05002	0,00770	0,05772	0,13468	169,31200	0,19240	0,00000	6,73400	96,20000
460/2021	Чай с молоком	200	1,25	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	54,46171	0,09274	0,00000	8,15199	43,44873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
82/2021	Яблоко	170	0,68	0,00	19,21	78,20	0,00000	0,01635	0,00491	21,26020	26,16640	3,59788	0,00000	14,71860	17,98940
ИТОГО за Завтрак			**16,16**	**18,32**	**82,42**	**543,88**	**28,65028**	**0,22726**	**0,33614**	**23,25269**	**355,38455**	**5,20654**	**0,03848**	**50,65930**	**304,06415**
14/2008	Салат из свежих овощей	80	0,92	6,39	7,47	102,29	0,15392	0,03233	0,03195	20,00960	24,85808	0,57258	0,03088	11,86723	25,24288
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	8,34	19,54	178,51	0,15507	0,19318	0,06166	8,85935	28,51368	1,57537	0,04040	27,84028	47,14762
394/2004	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/50	10,16	7,75	15,13	185,26	5,16594	0,10251	0,08708	3,77249	37,47903	1,04949	0,18470	39,21787	82,96626
534/2004	Капуста свежая тушеная	150	3,58	4,01	17,73	108,76	0,08297	0,11203	0,09831	85,02089	87,84503	1,86955	0,02359	30,78930	61,48480
494/2021	Компот из кураги + С	200	1,04	0,06	21,04	88,23	0,00000	0,01924	0,03848	0,83194	27,43913	1,49110	0,00000	20,99757	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	35	2,66	0,32	17,40	79,10	0,00000	0,05387	0,02694	0,00000	8,75420	0,53872	0,00000	11,78450	27,94610
575/2021	Хлеб Украинский	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
ИТОГО за Обед			**24,52**	**27,17**	**111,81**	**803,95**	**5,55790**	**0,51316**	**0,34442**	**118,49427**	**214,88915**	**7,09681**	**0,27957**	**142,49675**	**264,02766**
ВСЕГО			**40,68**	**45,49**	**194,23**	**1347,83**									

Анализ энергетической ценности

	Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	Р (фосфор)
1	**18,44**	**16,17**	**74,80**	**530,69**	38,24720	0,27973	0,38988	4,46137	196,0985	3,30661	0,04618	68,23198	237,46297
	29,22	**27,19**	**90,89**	**708,76**	19,07507	0,34855	0,33004	74,47066	161,96271	5,56193	0,10634	100,65840	277,71248
2	**19,34**	**18,41**	**77,56**	**549,84**	28,28376	0,27552	0,562	1,89514	304,91264	5,27985	0,07696	70,68776	351,91403
	25,70	**25,71**	**105,51**	**755,19**	14,69301	0,33472	0,68064	12,44155	131,60217	4,07062	0,11929	97,77712	239,29654
3	**18,3**	**19,7**	**84,29**	**588,09**	44,01254	0,2837	0,60582	21,60962	283,20616	6,00607	0,02578	60,03072	367,08968
	24,16	**27,06**	**107,44**	**762,27**	19,11614	0,32876	0,38475	24,21239	201,7011	6,07864	0,18403	104,26695	281,64957
4	**16,60**	**16,44**	**85,63**	**552,42**	28,40786	0,27286	0,32581	14,51523	391,84145	5,04455	0,03848	74,47150	320,64807
	26,63	**24,54**	**111,4**	**728,22**	16,83425	0,3989	0,31757	43,96422	163,84341	4,9527	0,1107	118,3694	306,4124
5	**18,66**	**17,76**	**83,71**	**560,17**	36,51117	0,26503	0,3942	4,62593	191,15614	2,46655	0,07696	61,69758	254,13394
	24,56	**27,01**	**105,06**	**765,89**	7,84243	0,43472	0,31068	29,12306	125,0346	7,09609	0,13588	117,02672	232,92905
6	**18,06**	**19,57**	**84,27**	**581,73**	37,72579	0,38551	0,4189	21,20805	261,86698	8,13240	0,03848	98,95824	258,34221
	24,38	**27,62**	**110,87**	**770,57**	21,86312	0,4085	0,40244	50,01481	155,63545	4,05118	0,14313	118,52628	309,22595
7	**18,46**	**19,87**	**78,85**	**569,83**	35,37548	0,44083	0,56581	2,28760	238,5481	5,51781	0,05618	89,02425	338,44103
	27,55	**25,06**	**102,68**	**793,86**	4,12813	0,40192	0,27427	25,09291	120,00662	7,12495	0,07888	136,01237	276,97713
8	**16,35**	**16,28**	**84,64**	**541,93**	32,54023	0,27841	0,36689	3,91702	192,76999	4,65478	0,06926	82,79135	236,73041
	26,58	**25,63**	**111,73**	**783,45**	1,83311	0,31119	0,28967	23,73932	126,57438	4,29522	0,17325	87,31939	253,18897
9	**17,53**	**18,05**	**84,99**	**577,97**	47,85147	0,23472	0,59428	17,46704	301,19931	4,87915	0,05002	71,97895	360,33086
	25,04	**26,69**	**115,50**	**801,33**	3,37971	0,28188	0,2071	51,49629	95,42232	4,08785	0,16379	76,89112	223,97168
10	**19,62**	**17,41**	**76,93**	**554,74**	47,8672	0,2962	0,46064	2,31611	241,58571	3,31315	0,04618	74,16944	279,22916
	26,87	**24,23**	**98,21**	**727,45**	12,47864	0,43435	0,36951	60,84212	152,23746	5,49077	0,16514	120,49002	304,8982
11	**18,65**	**16,90**	**89,99**	**604,17**	39,85109	0,15412	0,39624	13,90259	190,77461	3,90989	0,05772	59,19340	221,88434
	28,72	**24,88**	**115,77**	**763,14**	13,13381	0,44876	0,3591	85,91882	144,13395	4,94780	0,15009	105,41366	308,99969
12	**16,16**	**18,32**	**82,42**	**543,88**	28,65028	0,22726	0,33614	23,25269	355,38455	5,20654	0,03848	50,65930	304,06415
	24,52	**27,17**	**111,81**	**803,95**	5,55790	0,51316	0,34442	118,49427	214,88915	7,09681	0,27957	142,49675	264,02766
Итого:	530,10	527,67	2274,95	15919,54									
Среднее:	44,00	44,00	190,00	1327,00									

Суточная энергетическая ценность 2350 ккал
Завтрак составляет от 470 до 587 ккал
Обед составляет от 705 до 822 ккал
завтрак белки 15,4-19,25
обед белки 23,1-26,95
завтрак жиры 15,8-19,75
обед жиры 23,7-27,65
завтрак углеводы 67-83,75
обед углеводы 100,5-117,25

Сбалансированное питание обучающихся – это залог крепкого здоровья, хорошего самочувствия и успеваемости. Очень важно грамотно составить рацион ребенка, чтобы в раннем периоде заложить необходимый фундамент, позволяющий укрепить защитные функции организма и его адаптацию к повышенным физическим, эмоциональным нагрузкам, а так же улучшению интеллектуального развития.

Во исполнение действующего санитарного законодательства и других нормативно-правовых документов, регулирующих организацию горячего питания обучающихся в общеобразовательных организациях, разработано технологами МАУ ЦСОО «ПЕРЕМЕНА» МО «Город Глазов», в школы с продолжительностью нахождения ребенка в организации до 6 часов, примерное 12-ти дневное меню горячих завтраков, обедов, дифференцированного по возрастным категориям (7-11 лет, 12 лет и старше), с учетом физиологических норм потребности в пищевых веществах и энергии, на основании требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», «Регионального стандарта оказания услуг по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций Удмуртской Республики», руководствуясь сборниками «Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений», (Сборник разработан ООО «Уральским региональным центром питания» и ФГБОУ ВО «Пермским государственным медицинским университетом им.академика Е.А.Вагнера» Минздрава России, г.Пермь, 2018, 2021г.г.)

Примечание: Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.