



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет (без особенностей)

в муниципальном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа П. Поливаново»
Муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области

РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА МЕЛЛО

№ пробы	Имя материала	Масса	Химический состав						Элементный состав													
			Водород	Углерод	Кислород	Азот	Восстановитель	Железо	H1	H2	A	D	C	Na	n	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Итого за металл																						
Загрузка																						
53-19	Мелкозернистый порошок	10	0,1	2,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,1	0,28	
54-13	Однородный порошок в упаковке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0		
54-16	Канва "Торнадо"	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,29	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23		
54-21	Канва с мелочью	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25		
проб	Характеристики	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7		
	Итого за загрузку	500	17,2	20,8	68,5	528,7	0,19	0,37	118,13	0,3	1,33	801,18	460,31	421,1	76,01	358,35	2,44	68,49	11,94	81,46		
Итого																						
13	Очистка металла	60	0,6	0	2	11,6	0,02	0,02	61,9	0	13,5	3,98	145,3	16	11,9	22,3	0,48	1,58	0,22	15,7		
113	Сып-материал	200	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,04	14,45	0,09	0,46	14,84	65,09	10,57	6,87	51,53	0,6	2,07	2,07	33,34		
302-У	Канва грубого помола	150	7,8	7	35,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	10,83	207,01	15,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17		
208-У	Восстановитель	90	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	0,21	131,38	1,11	4,75	157,37	349,85	104,34	31,49	195,6	3,21	17,53	4,44	61,7		
343-У	Канва из флюорированной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,29	0,57	0,36	0,23	4,9		
проб	Характеристики	90	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	78	1,95	2,2	2,75	12		
	Итого за проб	750	34,5	31,5	102,4	832,7	0,48	0,44	248,77	1,3	35,33	415,93	1040,29	223,35	201,93	530,29	10,62	25,89	13,04	142,81		
	Итого за металл	1250	51,7	52,3	170,9	1361,4	0,67	0,81	366,9	1,6	36,66	1217,11	1500,6	644,45	277,94	888,64	13,06	94,38	24,98	224,27		

Наименование образовательного учреждения Школьный стадион №11

Возрастная категория 7-11 лет

Характеристика питательности и особенностей

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ рецептуры	Пример наименования блюда	Масса	Пищевые вещества			Витеринарный витамин	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Вторник 1 недели																				
Завтрак																				
330	Суп с мясным	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,08	0,29	4,04
54-23а	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
394-У	Вареники с картофелем	120	5,8	8,7	32,1	229,7	0,1	0,08	26,62	0,16	4,32	109,59	298,34	40,28	19,11	81,75	0,98	5,74	3,43	32,87
пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за завтрак	500	13,3	14,7	72,2	473,2	0,21	0,26	57,3	0,16	16,9	379,05	869,43	236,71	67,26	236,35	5,08	20,16	7,64	70,86
Обед																				
17	Нарезка овощей "Ассорти"	60	0,8	0	2,2	12,4	0,02	0,02	29,2	0	16	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,2	9,4
К2-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	0,04	130,23	0	8,53	19,35	319,65	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44	27,35
304-У	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	0	6,37	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74	7,1	26,67
295-У	Котлеты куриные	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,14	0,27	90,66	2	6,89	408,41	280,09	158,96	28,05	196,89	3,17	22,18	4,76	99,49
15	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
пром.	Хлеб ржанопшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,3	14,5	23,3	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за обед	750	30	32,6	111,3	859,1	0,49	0,6	322,72	3,34	39,52	650,16	1010,09	297,15	112,8	415,72	7,69	32,83	15,34	179,26
	Итого за день	1250	43,3	47,3	183,5	1332,3	0,7	0,86	380,02	3,5	56,42	1029,21	1879,52	533,86	180,06	652,07	12,77	52,99	22,98	250,12

Название школы: Образовательный центр "Школьный Станция" 7-11 лет
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Характеристика питания: Белково-углеводный

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ рецепту- ры	Пример пищи, использование блюда	Масса г	Энергетические вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	В2 мг	А мкг	D мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					4
Среды 1 недели																					
Завтрак																					
102,2	Фруктовая нарезка	50	0,33	0,15	5,97	26,5	0,02	0,02	3,25	0	18	10	119	13	5	9	0,7	1	0,2	6,25	
219-У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59	
330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4	
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
	Итого за завтрак	500	35,83	18,45	65,27	570,9	0,17	0,42	63,97	0,14	20,25	398,52	435,54	284,6	57,82	381,23	3,91	20,89	42,52	75,66	
Обед																					
50,08	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4	
87-У	Щи из свеклы капуста с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78	
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51	
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0	
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за обед	750	26,2	29,3	102,2	777,1	0,34	0,36	243,12	1,49	18,32	569,38	733,77	413,11	76,94	348,58	5,75	40,72	7,44	80,61	
	Итого за день	1250	62,03	47,75	167,47	1348	0,51	0,78	307,09	1,63	38,57	967,9	1169,31	697,71	134,76	729,81	9,66	61,61	49,96	156,27	

Наименование: Образовательный центр «Средняя Школа №1» г. Сургут 711000
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Характеристика телосложения: без особенностей

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Четверг 1 неделя																					
Завтрак																					
173	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,87	244,31	127,93	61,56	206,47	1,5	11,64	13,04	40,08	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
50,23	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34	
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	10,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
	Итого за завтрак	520	22,9	21,9	95,5	633,7	0,31	0,37	88,59	0,36	1,07	283,7	534,14	373,11	108,46	434,58	3,72	23,5	22,29	80,32	
Обед																					
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	60	1,2	0,2	6,2	31,4	0	0,02	0	0	1,16	182,4	0	2,64	0	26,1	0,2	0	0	0	
99-У	Суп овощной	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,4	0,43	30,5	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушенными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,93	57,69	
54-7лн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1	
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за обед	750	27,2	29,3	82,8	703,7	0,38	0,43	362,97	1,2	51,77	1445,34	1532,69	245,15	118,57	417,38	7,62	162,74	7,18	148,08	
	Итого за день	1270	50,1	51,2	178,3	1337,4	0,69	0,8	451,56	1,56	52,84	1729,04	2066,83	618,26	227,03	851,96	11,34	186,24	29,47	228,4	

Примерное меню. Образовательная организация: Школа №1. Стандарт 7-11 лет.
 Категория: 7-11 лет.
 Характеристика питательных веществ

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

№ блюда	Пример пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	D	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Понедельник 2 недели																					
Завтрак																					
102.2	Салат-коктейль фруктовый	100	0,7	0,3	12	53,4	0,04	0,03	6,53	0	36,29	19,59	239,19	26,43	11,15	17,12	1,27	2	0,41	12,5	
377	Чай фруктовый	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0	
396	Блины со стуженным молоком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78	
	Итого за завтрак	500	16,8	14,1	104,1	610	0,27	0,43	51,28	0	41,99	132,21	721,08	378,07	64,13	306,32	4,08	17,32	9,03	68,28	
Обед																					
32	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2	0,42	12	
34-1с	Щи со свежей капустой со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76	
34-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
29-У	Крокеты "Детские"	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,27	235,9	1,43	25,81	336,32	426,54	125,01	35,97	226,81	3,81	47,84	3,82	71,24	
69	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0	
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за обед	750	33,9	30,5	110	850,7	0,39	0,46	394,01	2,02	44,99	1046,82	954,94	346,95	94,81	403,23	7,91	114,26	7,39	121,92	
	Итого за день	1250	50,7	44,6	214,1	1460,7	0,66	0,89	445,29	2,02	86,98	1179,03	1676,02	725,02	158,94	709,55	11,99	131,58	16,42	190,2	

ОПЕЧАТНО-ИЗДАТЕЛЬНОЕ МЕНЮ

№ группы	Имя клиента, наименование заказа	Масса	Исходные материалы						Итого при печати	Варианты										Материальные ресурсы									
			Бумага	Жирная бумага	Стекло	Сетка	СНБ	СНБ		H1	H2	A	D	E	F	G	K	CA	MG	P	EV	I	Se	F					
1		2	1	1	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	19	20	21						
Средн 2 недели																													
Загрузка																													

1	Можно стучаться	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,1	3,9	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5					
S4-2118	Класс и монтаж	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25					
394-Y	Варианты с тиражом	130	15,5	14,8	38,3	348,6	0,08	0,16	47,94	0,26	0,63	148,7	130,73	98,17	21,29	158,57	0,93	6,89	18,87	33,22					
группа	Характеристики	20	1,5	0,2	9,8	10,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9					
группа	Глобус	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6					
	Итого за загрузку	500	24,4	21,6	89,1	611,4	0,2	0,46	85,29	0,26	13,61	368,65	812,76	381,15	79,41	380,75	4,94	23,73	23,62	94,47					

Обла

0,05-Y	Загрузка обложки	60	1	2	3	34,4	0,02	0,02	11,68	0	26,1	85	175,8	30,62	9,54	18,34	0,38	9,72	0,18	7,7					
102-Y	Сумма вариантов с тиражом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53					
S4-26r	Рис с обложки	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56	4,64	31,3					
23-Y	Наклейки "Летние"	90	17,7	17	17,2	293	0,11	0,21	71,55	1,1	3,76	244,56	229,62	88,21	24,73	178,83	2,54	13,54	5,36	110,76					
375,01	Части верстака с тиражом	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4					
группа	Характеристики-типажи	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12					
	Итого за обла	750	32,9	30,1	86,2	748,6	0,4	0,37	462	1,1	37,12	783,82	1012,05	187,93	120,65	433,33	8,51	50,73	14,94	189,69					
	Итого за артс	1250	57,3	51,7	175,3	1360	0,6	0,83	547,29	1,36	50,73	1182,47	1824,81	569,08	200,06	814,08	13,45	74,46	38,56	284,16					

Средняя масса тела: 70 кг; рекомендуемые уровни потребления: Стандарт 7-11 лет

Пол: мальчик; возраст: 7-11 лет

Для характеристики индивидуальных особенностей: Без особенностей

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ позиции меню	Примеры блюд, рекомендованные блюда	Масса	Пищевые волокна			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Питание 2 недели																				
Завтрак																				
216-У	Сырники творожные	120	23,7	10,7	18,1	263,9	0,06	0,25	29,18	0,11	0,22	39,19	124,53	161,21	24,64	228,64	0,68	10,99	30,81	41,27
334-У	Сыре ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,5	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	2,64
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за завтрак	520	28,4	11,6	83,2	551,8	0,23	0,44	124,27	0,53	19,45	228,6	686,2	205,16	90,04	304,77	3,59	12,26	33,84	51,01
Обед																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"	60	0,8	0	2,2	12,4	0,02	0,02	29,2	0	16	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,2	9,4
108	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
311-У	Картофель отварной	150	4,1	5	24,2	158,1	0,14	0,14	22,14	0,07	12,23	51,81	762,95	62,2	35,58	112,23	1,23	11,55	1,19	54,14
287.66-У	Крокеты с кабачком	90	12,3	17,3	15,3	266,3	0,15	0,17	149,91	1,18	5,43	57,23	244,82	85,87	22,23	139,45	2,15	13,73	3,03	75,06
пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за обед	750	28,9	27	101,8	766,3	0,49	0,46	297,95	1,47	43,12	490,24	1761,33	218,22	116,17	421,39	9,44	53,9	11,11	182,09
	Итого за день	1270	57,3	38,6	185	1318,1	0,72	0,9	422,22	2	62,57	718,84	2447,53	423,38	206,21	726,16	13,03	66,16	44,95	233,1