

Утверждаю
Директор
МКОУ Новопогореловской СШ
им. Л.И. Буинцева

Приказ № 103 от 31.08 2024 г.



**Циклическое десятидневное меню
МКОУ Новопогореловской СШ
им. Л.И. Буинцева**

для обучающихся 12-18 лет

на 2024-2025 учебный год

(Характеристика питающихся - без особенностей)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

понедельник

Сезон: осенне-весенний

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					12-18 лет							
			Пищевые вещества (г)				В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10	0.00	0.00	16.00	11.00	0.00	0.00	1.70	0.000	5.00	0.12
71.19	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	9.03	12.26	36.0	281.3	0.27	0.25	1.60	0.067	0.13	178.22	122.37	0.078	0.017	81.81	0.18	8.36	0.66
693.08	Какао с молоком	200	4.68	5.15	22.58	151.5	0.06	0.23	1.95	0.05	0.05	152.2	124.5	0.0	0.0	149.6	0.190	21.3	0.40
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.10	0.0	0.0	10.0	32.5	0.7	0.0	6.5	0.010	0.0	0.44
Итого за Завтрак			17.91	18.21	92.83	592.90	0.43	0.52	14.65	0.12	0.18	356.42	290.37	0.84	0.02	239.64	0.38	34.66	1.62
Обед (полноценный рацион питания)																			
10.40	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1.00	5.16	3.60	64.33	0.10	0.11	22.66	0.026	0.0	93.83	35.16	0.003	0.03	16.83	0.033	38.0	0.10
* 50 ЗП	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1.81	7.55	8.25	113.8	0.016	0.066	9.20	0.10	0.00	109.70	81.58	0.016	0.65	13.83	0.03	23.23	1.38
102.19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками жареными на бульоне	250/10	6.0	3.84	24.81	161.5	0.26	0.09	8.67	0.001	0.0	52.62	178.12	0.097	0.007	86.76	0.047	37.02	0.51
267.65	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	100	15.41	11.36	5.48	215.67	0.14	0.13	3.2	0.0013	0.07	28.30	124.24	0.94	0.014	31.72	0.075	26.03	1.62
332.10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6.84	4.11	43.74	228.38	0.108	0.036	0.0	0.036	0.048	15.96	55.45	0.012	0.036	112.63	0.96	10.16	0.103
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.73	78.2	0	0	2.5	0.0	0.0	4.00	3.30	0.0	0.0	0.45	0.0	1.70	0.15
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0.0	0.0	0.0	17.50	79.0	0.0	0.0	12.2	0.02	23.5	0.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30.6	24.73	115.46	838.54	0.70	0.41	37.03	0.06	0.12	212.21	475.27	1.06	0.09	260.59	1.14	136.41	3.43
Итого за Обед (зимний период)			31.43	27.12	120.11	887.99	0.61	0.36	23.57	0.14	0.12	228.08	521.69	1.08	0.71	257.59	1.13	121.64	4.71
Поддиск																			
54.51	Салат "Лес" мясо-овощной заправленный сметаной (термическая обработка)	50	3.44	5.48	3.19	76.37	0.04	0.04	3.87	0.06	0.01	16.03	41.59	0.02	0.12	114.37	2.03	8.57	0.44
695.31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творожной начинкой	100	12.8	7.6	40.5	280.5	0.09	0.12	0.14	0.065	0.1	70.55	105.39	0.013	0.03	131.82	0.1	14.1	0.7
407.00	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.39	0.02	0.1	4.8	0.0	0.0	14	28.7	0.0782	0.20	202.00	0.0	10	0.24
Итого за Поддиск			16.44	13.34	65.89	443.26	0.15	0.26	8.81	0.13	0.11	100.58	175.68	0.11	0.35	448.19	2.13	32.67	1.38
Ужин																			
11.02	Огурец порционно	20	0.01	0	0.38	2.2	0.01	0	0.4	0	0	3.4	0	0.034	0.006	2.8	0	2.8	0
267.73	Ромштекс "Школьный" запеченный под овощами	90	17.60	13.12	1.5	225.96	0.02	0.11	2	0.30	0.00	17.22	132.58	0.00	0.06	21.75	0.01	24.46	1.73
21	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.7	4.0	38.9	196.2	0.03	0.02	0.0	0.04	0.04	14.9	79.4	0.2	0.1	39.0	0.06	27.9	0.59
430.06	Чай черный витаминизированный	200	0.20	0.05	15.01	57.54	0.00	0.01	2.9	0.0	0	5.25	8.2	0.6	0.0	15.8	0.070	4.40	0.87
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.50	0.06	0.02	1.10	0.000	0.00	10.00	32.50	0.73	0.00	6.50	0.010	0.00	0.44
Итого за Ужин			25.31	17.53	80.01	599.44	0.12	0.16	6.00	0.34	0.04	50.81	252.70	1.55	0.13	85.83	0.15	59.55	3.63
Итого в день			90.28	73.81	354.19	2474.14	1.40	1.35	66.49	0.65	0.45	720.02	1194.02	3.57	0.58	1034.25	3.79	263.29	10.06
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.4	1.6	70.0	0.9	1.0	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.0
% от суточной нормы			100%	96%	99%	99%	100%	84%	95%	72%	45%	90%	99.5%	89%	82%	86%	99%	88%	56%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Район: Общеобразовательные Учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					12-18 лет							
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Са	P	F	Si	K	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
11.02	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	20	0.01	0.00	0.38	2.20	0.010	0.00	0	0.000	0	3.40	0.00	0.03	0.01	2.80	0.0	2.80	0.00	
* 3.01 ЭП	Гастрономия / Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.00	36.40	0.000	0.03	0.07	0.100	0	88.00	50.00	0.00	0.01	8.80	0.0	3.50	0.10	
267.67	Котлета "Солнечногорская" запеченная под соусом овощным	100	18.76	9.70	8.74	234.26	0.088	0.18	0.018	0.0017	0.0	108.34	159.21	0.02	0.011	21.21	0.008	34.36	1.72	
171.07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9.09	8.70	44.73	268.12	0.312	0.048	0.0	0.036	0.048	17.04	215.52	0.015	0.0036	27.48	0.012	14.40	0.48	
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19.96	74.9	0	0	0.0	0.0	0	0.4	0.0	0.25	71.15	0	0	0.06		
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.1	0.0	0.0	10.00	32.5	0.7	0.0	6.5	0.01	0.0	0.44	
Итого за Завтрак			31.66	18.80	98.06	696.93	0.47	0.25	1.52	0.04	0.05	139.18	407.23	0.80	0.26	129.14	0.03	51.56	2.70	
Итого за Завтрак(осенний период)			34.0	21.8	97.7	731.1	0.5	0.3	1.2	0.1	0.0	223.8	457.2	0.8	0.3	135.1	0.0	52.3	2.8	
Обед (поощренный рацион питания)																				
53.350	Салат из капусты безкочанной с огурцом "Зайчик"	100	1.28	5.060	3.760	51.610	0.033	0.030	1.710	0.028	0.000	42.750	22.700	0.005	0.028	15.33	0.8	15.0	0.46	
0.09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2.78	3.91	16.25	107.3	0.083	0.16	1.83	0.083	0	115.63	79.16	0.01	0.03	2.15	0.01	35.50	0.13	
151.54	Суп-паша домашняя с зеленью на бульоне	250	6.30	5.20	23.87	170.37	0.087	0.08	1.20	0.06	0.027	31.0	80.18	0.075	0.015	9.37	0.026	10.91	1.13	
239.43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12.35	7.90	16.91	143.66	0.13	0.12	1.97	0.044	0	149.95	297.55	0.14	0.001	35.93	0.054	65.10	1.94	
520.09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3.90	11.10	26.42	164.11	0.19	0.15	3.00	0.072	0.06	52.56	116.16	0.00	0.00	69.60	0.025	39.50	1.42	
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	0.5	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	0.0	0.0	12.2	0.00	23.5	1.95	
Итого за Обед (поощренный рацион питания)			25.37	29.50	107.50	697.00	0.53	0.42	8.08	0.20	0.09	316.39	603.29	0.24	0.05	142.88	0.91	157.01	7.56	
Итого за Обед (зимний период)			26.87	28.35	119.99	752.69	0.58	0.55	8.20	0.26	0.09	389.27	659.75	0.24	0.05	129.70	0.12	177.51	7.23	
Подник																				
83.36	Яйцо отварное с огурцом	20/30	2.60	2.30	0.71	34.70	0.02	0.09	2.10	0.05	0.0044	16.47	3.84	0.014	0.065	5.66	0.0041	6.62	0.51	
432.28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	100	8.04	5.88	35.50	230.25	0.10	0.04	4.7	0.04	0.02	16.2	55.71	0.02	0.01	28.69	0.00	12.87	0.81	
409.13	Компот из яблок и ягод (клюква)	200	1.00	0.00	20.20	79.8	0.02	0.1	4.8	0.0	0.0	14.00	28.70	0.01	0.04	3.79	0.000	12.10	0.12	
Итого за Подник			11.64	8.18	56.41	344.70	0.14	0.23	11.60	0.09	0.02	46.67	88.25	0.05	0.12	38.14	0.01	31.59	1.44	
Ужин																				
28.02	Фрукт порционно / Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	40.00	0.040	0.03	6.00	0.050	0	34.00	23.00	0.02	0.05	18.10	0.000	13.00	0.30	
340.19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11.38	8.30	2.89	140.29	0.070	0.43	0.39	0.024	1.8	98.33	127.33	0.06	0.03	20.29	0.210	17.13	0.19	
351.01	Кисель фруктовый	200	0.03	0.02	18.62	73.23	0.0	0.00	1.25	0.001	0	5.24	7.81	0.00	0.00	8.04	0.000	0.85	0.08	
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.1	0	0	10.00	32.50	0.73	0.00	6.50	0	0.00	0.44	
Итого за Ужин			16.11	8.92	53.86	371.02	0.17	0.48	8.74	0.08	1.80	147.57	190.64	0.80	0.08	52.93	0.22	30.98	1.01	
Итого в день			84.78	65.40	315.83	2109.65	1.31	1.38	29.94	0.41	1.96	649.81	1289.41	1.89	0.51	363.09	1.16	271.14	12.71	
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70.0	0.90	1.0	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.00	
% от суточной нормы			94%	95%	96%	92%	94%	86%	43%	45%	196%	97%	107%	97%	97%	30%	102%	90%	71%	

№ респ.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Возраст:						12-18 лет							
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe	
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																				
28.01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10.0	0.00	0.20	16.00	11.0	0.00	0.00	1.70	0.0	5.00	0.12	
223.52	Пудинг творожно-пшеничный с соусом молочным (сладким)	170/30	17.50	16.91	37.05	361.52	0.23	0.35	0.10	0.023	0.31	254.0	451.0	0.048	0.03	214.0	0.0011	110.0	1.80	
375.01	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	0.10	0.02	31.77	0.0	5.24	0.87	
5.36	Батон пшеничный йодированный	50	3.30	0.66	17.16	83.6	0.16	0.016	0.016	0.016	0.0	17.50	79.0	0.0	0.0	0.0	0.010	23.50	2.00	
Итого за Завтрак			21.44	18.03	79.43	546.40	0.49	0.40	11.82	0.04	0.51	295.55	550.78	0.15	0.05	247.47	0.01	143.74	4.79	
Обед (полноценный рацион питания)																				
38.13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0.60	3.14	2.90	48.16	0.05	0.016	14.85	0.53	0	21.40	14.88	0.016	0.31	102.28	0.0023	16.36	0.48	
* 7,03 3 П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3.16	4.16	13.00	85.00	0.083	0.05	38.30	0.0	0	49.60	72.30	0.00	0.066	153.40	0.0016	12.70	0.91	
1184.02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2.34	2.65	10.95	74.56	0.062	0.062	19.62	0.75	0	47.75	48.63	0.27	0.60	122.75	0.03	23.05	1.16	
291.17	Плов с птицей	250	25.79	33.48	56.70	617.05	0.21	0.108	5.09	0.002	0	34.35	233.90	0.103	0.101	63.11	0.045	56.79	2.13	
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.3	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0	28.7	0.1	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	17.50	79.0	0.0	0.0	12.2	0.00	23.5	1.95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30.25	39.77	109.85	916.66	0.43	0.33	44.36	1.28	0.00	135.00	405.11	0.48	1.21	502.34	0.08	129.70	5.96	
Итого обед (зимний период)			32.8	40.8	120.0	933.3	0.5	0.4	67.8	0.8	0.0	163.2	462.3	0.5	1.0	533.3	0.1	126.0	6.4	
Полдник																				
3003.03	Горячее блюдо из картофеля: Драники с соусом сметанным (белорусское национальное блюдо)	50/10	1.79	5.38	12.92	128.54	0.08	0.05	13.06	0.004	0	19.55	46.61	1.22	0.0013	286.22	0.69	16.35	0.70	
8.7	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста/Слойка с фруктовой начинкой (яблоко)	100	4.25	13.32	30.72	250.36	0.06	0.04	0	0.01	0	12.50	38.30	0.01	0.00	14.71	0.07	6.55	0.51	
420.12	Напиток из яблок и лимона	200	0.06	0.04	13.17	51.3	0	0	1.2	0	0	1.84	0.66	0.06	0.03	12.95	0.000	0.4	0.30	
Итого за Полдник			6.10	18.74	56.81	430.20	0.14	0.09	14.27	0.01	0.00	33.89	85.57	1.29	0.03	313.88	0.76	23.26	1.51	
Ужин																				
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2.3	2.95	0.0	36.40	0.00	0.03	0.07	0.01	0	88.00	50.00	0.00	0.01	8.80	0.000	3.50	0.10	
279.35	Тертель "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12.51	17.31	6.05	229.59	0.19	0.15	0.14	0.04	0.0	18.47	149.98	0.02	0.06	23.86	0.050	23.63	1.87	
332.02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.70	3.43	36.45	190.31	0.09	0.03	0.00	0.03	0.04	13.30	46.2	0.0	0.0	93.9	0.080	8.47	0.09	
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	0.0	0.00	19.96	74.85	0.00	0.00	0.00	0	0	0.4	0	0	0	71	0.000	0.0	0.01	
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.1	0	0	10.00	32.50	0.73	0.00	6.50	0.010	0.00	0.44	
Итого за Ужин			24.33	24.09	86.71	648.65	0.34	0.23	1.31	0.08	0.04	130.17	278.69	0.76	0.33	204.17	0.14	35.60	2.50	
Итого в день			82.1	100.6	332.8	2541.9	1.4	1.0	71.8	1.4	0.6	594.6	1320.2	2.7	1.6	1267.9	1.0	332.3	14.8	
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70.0	0.90	1.0	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.00	
% от суточной нормы			91%	109%	97%	103%	100%	65%	103%	157%	55%	79.5%	110%	66.99%	97%	106%	99%	111%	82%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

№ п/п	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность	Возраст:					12-18 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
4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																			
51.07	Салат из моркови с citrusовыми	100	1.12	0.12	13.89	64.25	0.05	0.060	18.30	0.006	0	42.60	42.41	0.005	0.08	17.80	0.033	11.91	0.56
*102.2.3 П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0.65	0.3	9.20	42.5	0.033	0.03	3.80	0.04	0	25.00	17.00	10.15	0.033	144.06	0.001	11.0	1.25
478.28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным	200	12.52	13.57	37.12	329.5	0.18	0.13	4	0.01	0.02	39.44	117.68	0.06	0.02	107.06	0.079	42.83	0.80
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.73	78.16	0	0	2.50	0.02	0.0	4.00	3.3	0	0	0.5	0	1.70	0.15
0.08	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88	0.0	0.0	8.0	26.0	0.0	0.0	52.4	0.001	0	0.44
Итого за завтрак			16.74	14.03	91.42	560.77	0.27	0.20	25.18	0.04	0.02	94.04	189.39	0.07	0.11	177.71	0.11	56.44	1.95
Итого за завтрак(зимний период)			16.3	14.2	86.7	539.0	0.3	0.2	10.7	0.0	0.0	76.4	164.0	10.2	0.1	304.0	0.1	53.5	2.6
Обед (полноценный рацион питания)																			
72.26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1.58	5.17	8.61	87.80	0.05	0.05	15.5	0.013	0.00	29.91	44.81	0.15	0.031	24.63	0.016	20.5	0.86
124.44	Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем и шиньятом	250	2.50	13.0	11.25	110.12	0.02	0.02	11.50	0.05	0	45.87	30.25	0.087	0.71	38.68	0.25	15.50	0.50
33.09	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	100	15.32	16.67	16.57	278.72	0.18	0.16	1.83	0.022	0.0	20.69	86.06	0.00	0.066	28.30	0.144	54.97	1.80
250.02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20.71	3.43	45.74	300.55	0.42	0.16	0.0	0.036	0.036	79.57	193.2	0.06	0.024	78.6	0.096	50.0	1.17
349.10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный С-	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6	7.7	0.0	0.0	0.45	0.0	3.0	0.66
66,037.03	Кондитерское изделие Печенье	20	1.7	2.26	13.8	78.89	0.002	0.01	0	0.0	0.0	8.2	17.4	0.0	0.0	0.2	0.0	3.0	0.20
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0.0	0.0	17.50	79.0	0.0	0.0	12.2	0.00	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			43.35	40.77	132.51	1023.33	0.76	0.44	29.03	0.12	0.04	224.34	458.42	0.31	0.83	183.03	0.51	170.43	7.14
Подник																			
202.36	Макароны с мясными изделиями	100	9.99	9.54	23.1	220.5	0.05	0.03	0.7	0.03	0.09	11.2	34.9	0.56	0.01	31.40	0.06	3.9	0.60
738.58	Мучное кулинарное изделие Пирожки с зеленым луком и яйцом	50	4.60	2.88	19.00	121.40	0.05	0.08	0.04	0.028	0.33	25.10	48.0	0.01	0.013	6.89	0.030	9.06	0.28
519.02	Напиток фруктовый (клюква)	200	0.05	0.0	15.0	56.4	0.00	0.00	1.4	0.03	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	8.5	0.000	0.0	0.05
Итого за Подник			14.64	12.43	57.04	398.33	0.10	0.11	2.14	0.09	0.42	36.35	82.94	0.57	0.03	46.74	0.09	15.0	0.93
Ужин																			
0.05	Закуска овощная	30	0.54	1.03	1.48	17.4	0.00	0.010	1.4	0.002	0	17.16	10.15	0.01	0.01	0.05	0.030	5.55	0.20
288.38	Птица, порционная запеченая	90	13.89	12.37	1.38	169.0	0.05	0.120	0.75	0.48	0	18.71	125.60	0.01	0.01	17.40	0.040	14.89	1.30
171.05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7.6	7.25	37.28	223.44	0.26	0.04	0.00	0.03	0.04	14.20	179.55	0.01	0.00	22.90	0.010	12.00	0.40
408.03	Отвар из шиповника	200	0.3	0.14	19.80	85.25	0	0.03	10.00	0.0	0	6.30	1.70	0.00	0.00	5.45	0	1.7	0.35
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.1	0	0	10.00	32.50	0.73	0.03	6.50	0.010	0.00	0.44
Итого за Ужин			26.15	21.19	84.19	612.55	0.38	0.22	13.25	0.51	0.04	66.37	349.50	0.77	0.05	52.30	0.09	34.14	2.69
Итого в день			100.88	88.42	365.16	2594.98	1.51	0.97	69.60	0.76	0.52	421.10	1080.25	1.72	1.02	459.78	0.80	276.01	12.71
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70.0	0.90	1.00	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.00
% от суточной нормы			112%	96%	98%	98%	108%	61%	99%	84%	52%	99%	90%	42.94%	81%	38%	97%	92%	71%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацон: Общеобразовательные Учреждения

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин:					12-18 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																						
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0.40	0.4	10.0	42.70	0.04	0.02	10.00	0.00	0	16.0	11.0	0.0	0	1.7	0.000	5.00	0.12			
340.20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15.50	11.06	3.85	187.06	0.09	0.57	0.52	0.026	2.47	131.10	169.73	0.08	0.036	27.05	0.28	22.84	0.25			
430.06	Чай черный витаминизированный	200	0.2	0.05	15.01	57.5	0.0000	0.01	2.9	0.0001	0	5.25	8.24	0.60	0	15.83	0	4.4	0.87			
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.7	0.0	6.5	0.010	0	0.44			
Итого за Завтрак			19.90	11.91	53.11	404.80	0.19	0.62	14.52	0.03	2.47	162.35	221.47	1.41	0.04	51.08	0.36	32.24	1.68			
Обед (полноценный рацион питания)																						
4.20	Салат "Солнышко"	100	0.98	0.20	8.08	38.25	0.05	0.05	11.63	0.045	0	38.0	36.0	0.0	0.066	17.16	0.033	24.5	0.98			
*52 3П	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.43	2.60	8.55	62.38	0.016	0.033	9.50	0.016	0	36.38	41.10	0.00	0.066	30.83	0.016	21.13	1.33			
392.33	Пельмени с бульоном и зеленью	130/120	16.16	14.26	36.61	330.00	0.23	0.24	0.61	0.023	0.11	29.28	167.32	0.05	0.03	28.12	0.061	22.82	0.93			
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	0.018	74.20	0.033	61.6	2.93			
409.02	Напиток фруктовый (яблоко, ягоды)	200	0.1	0.1	28.8	210.6	0.01	0.01	2.4	0.053	0.066	322.6	250.66	0.003	0.004	272.0	0.018	40.00	0.26			
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	0.0	12.2	0.00	23.5	1.95			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34.29	29.46	119.51	905.35	0.99	0.90	42.48	0.12	0.18	491.49	750.12	0.13	0.12	403.68	0.15	172.42	7.05			
Итого обед (зимний период)			34.7	31.9	120.0	929.5	1.0	0.9	40.4	0.1	0.2	489.9	755.2	0.1	0.1	417.4	0.1	169.1	7.4			
Полдник																						
401.21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6.68	3.36	46.06	243.70	0.11	0.04	0.00	0.03	0.07	13.39	6.23	0.09	0.022	9.91	0.03	10.76	0.08			
66271.00	Кисломолочный напиток/ Снежок	200	7.20	6,66	21.60	158.0	0.00	0.00	1.80	0.04	0.060	242.00	188.00	0.04	0.004	272.00	0.018	30.00	0.20			
Итого за Полдник			13.88	3.36	67.66	401.70	0.11	0.04	1.80	0.07	0.13	255.39	194.23	0.13	0.03	281.91	0.05	40.76	0.28			
Ужин																						
83.34	Яйцо отварное с огурцом	20/20	2.55	2.30	0.52	33.6	0.020	0.090	1.4	0.05	0.0	14.8	3.8	0.0	0.1	5.6	0.004	5.22	0.05			
455.22	Голубцы ленивые "Лобительские "	180	17.77	11.63	20.78	257.8	0.1	0.2	24.71	0.03	0.0011	63.8	216.44	0.13	0.49	216.82	0.13	45.43	3.04			
331.03	Соус сметанно-томатный	30	0.44	1.52	2.05	24.0	0.01	0.01	0.92	0.23	0	6.61	0.73	0.01	0.78	26.82	0.01	2.34	0.10			
349.10	Компот из смеси сухофруктов, С- витаминизированный	200	0.22	0.00	19.4	76.8	0.00	0.00	0.2	0.0	0.00	22.60	7.70	0.00	0.00	0.45	0.000	3.00	0.66			
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.40	24.25	117.5	0	0.02	1.10	0.0	0	10.00	32.50	0.73	0.00	6.50	0	0.0	0.44			
Итого за Ужин			24.78	15.85	67.04	509.61	0.19	0.32	28.33	0.31	0.01	117.82	261.17	0.88	1.34	256.19	0.15	55.99	4.29			
Итого в день			92.85	60.58	307.32	2221.46	1.48	1.88	87.13	0.53	2.78	1027.05	1426.99	2.55	1.52	992.86	0.70	301.41	13.30			
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70.0	0.90	1.0	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.00			
% от суточной нормы			103%	98%	94%	99%	106%	118%	124%	59%	278%	86%	119%	63.9%	96%	83%	90%	100%	74%			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 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	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
102.20	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0.65	0.3	9.20	42.5	0.033	0.03	3.80	0.0	0.00	25.00	17.00	0.10	0.03	144.06	0.00	11.00
679.21	Блинчики с соусом молочным (сладким)	250	26.06	5.7	85.67	521.06	0.02	0.041	0.34	0.031	0.44	32.12	26.42	0.52	0.156	258.12	0.02	4.15
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5.00	3.20	24.66	141.28	0.04	0.15	1.30	0.03	0.03	120.40	90.0	0.2	0.3	187.85	0.1	14.00
Итого за Завтрак			31.71	9.20	119.53	704.84	0.09	0.22	5.44	0.06	0.47	177.52	133.42	0.82	0.44	590.03	0.11	29.15
Обед (полноценный рацион питания)																		
38.13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0.6	3.1	2.9	48.16	0.05	0.02	14.9	0.5	0.0	21.4	14.9	0.0	0.3	102.28	0.002	16.4
47,02 ЗП	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3.2	4.2	13.0	85.0	0.083	0.05	38.3	0.00	0.0	49.6	72.3	0.00	0.066	153.4	0.002	12.70
66236.00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2.34	5.45	10.95	74.56	0.06	0.06	19.62	0.075	0	47.75	48.63	0.27	0.60	122.75	0.03	23.05
301.86	Суфле из субпродуктов (печень) с рисом и маслом сливочным	100	14.53	5.2	8.6	157.76	0.22	1.54	22.0	0.044	0.8	20.18	252.8	0.14	0.25	184.66	0.15	17.58
332.10	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.84	7.20	43.74	228.38	0.11	0.04	0	0.04	0.048	16.0	55.45	0.01	0.04	112.63	0.096	10.16
407.00	Сок фруктовый	200	0	0.3	22.2	86.4	0.02	0.10	4.8	0	0	14.00	28.70	0.08	0.20	202.0	0	10
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25.83	21.49	105.49	722.59	0.55	1.79	61.27	0.69	0.85	136.79	479.46	0.53	1.40	736.52	0.28	100.65
Итого за Обед (зимний период)			28.4	22.5	115.6	722.6	0.6	1.8	84.7	0.2	0.8	165.0	536.9	0.5	1.2	787.6	0.3	97.0
Полдник																		
54.52	Салат "Столичный" заправленный сметаной (термическая обработка)	50	3.44	5.48	3.19	76.37	0.04	0.04	3.9	0.06	0	16.0	41.59	0.02	0.12	11.47	0.02	8.57
456.31	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с мясо-овощной начинкой	100	4.18	11.16	45.29	287.00	0.07	0.04	0.6	0.01	0.13	14.3	40.57	0.40	0.22	14.71	0.1	8.51
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	0.10	0.02	31.77	0	5.24
Итого за Полдник			7.86	16.70	63.70	421.94	0.17	0.09	6.17	0.07	0.13	38.36	91.94	0.52	0.36	57.95	0.07	22.32
Ужин																		
0.05	Салат "Молодость" заправленный растительным	60	1.10	2.07	3.00	35.1	0.020	0.030	0	0.04	0.0	34.8	20.6	0.3	0.2	10.9	0.050	11.26
392.31	Пельмени отварные под сметанным соусом	150/20	0.36	7.2	0.47	44.1	0.00	0.02	0.12	0.06	0.01	14.59	9.23	0.26	0.06	17.45	0.058	1.16
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.73	78.2	0.00	0.0	2.50	0.00	0.0	4.00	3.30	0.0	0.0	0.45	0.0	1.70
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.1	0	0	10.00	32.50	0.73	0.0	6.50	0	0.0
Итого за Ужин			5.32	9.69	48.45	274.82	0.08	0.07	4.00	0.10	0.01	63.38	65.64	1.25	0.25	35.30	0.12	14.12
Итого в день			70.7	57.1	337.2	2124.2	0.9	2.2	76.9	0.9	1.5	416.1	770.5	3.1	2.5	1419.8	0.6	166.2
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	1.0	1200	1200	4	5.00	1200	1.0	300
% от суточной нормы			79%	102%	98%	98%	64%	136%	110%	102%	146%	35%	64%	78%	49%	118%	58%	55%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 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	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
210.12	Яйцо отварное 1/2 шт	20	2.50	2.30	0.14	31.40	0.01	0.08	0	0.05	0.44	11.00	3.80	0.0	0.64	28.0	0.001	2.40
267.72	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	100	20.04	10.74	4.40	235.48	0.036	0.024	0.00	0.048	0.048	17.92	194.90	0.0	0.066	22.2	0.14	28.03
21.05	Рис отварной с маслом сливочным	180	4.44	4.75	46.65	265.58	0.05	0.03	0	0.05	0.07	17.92	95.25	0.22	0.072	46.74	0.07	33.46
430.06	Чай черный витаминизированный	200	0.2	0.05	15.01	58	0	0.01	2.90	0.0001	0	5.25	8.24	0.6	0.00	15.83	0.07	4.4
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	118	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.01	0
Итого за Завтрак			30.98	18.24	90.45	707.50	0.16	0.16	4.00	0.15	0.56	62.09	334.69	1.56	0.78	119.29	0.29	68.29
Обед (полноценный рацион питания)																		
0.09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2.78	3.91	16.25	107.30	0.08	0.16	1.83	0.08	0.00	115.63	79.16	0.01	0.03	2.15	0.01	35.50
124.44	Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем и шпинатом	250	2.50	13.00	11.25	110.12	0.02	0.02	11.50	0.05	0.00	45.87	30.25	0.09	0.7	38.68	0.25	15.50
273.07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	100	13.25	10.55	22.46	223.17	0.00	0.00	0.00	0.68	0.011	4.88	5.83	0.20	0.088	45.31	0.18	12.27
520.09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3.90	11.10	26.42	164.11	0.19	0.150	3	0.07	0.06	52.56	116.16	0.00	0.00	69.60	0.03	39.50
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
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
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25.3	40.6	124.0	835.1	0.40	0.38	16.5	0.99	0.07	266.4	333.8	0.3	0.8	175.6	0.47	129.5
Полдник																		
833.60	Салат овощной "Березка"	50	1.93	3.19	1.96	44.28	0.02	0.06	23.3	0.03	0.22	22.88	0.30	0.14	0.03	102.78	0.026	6.96
432.28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	100	8.04	5.88	35.5	230.3	0.10	0.04	4.7	0.04	0.02	16.20	55.7	0.02	0.0	28.69	0.00	12.87
519.02	Напиток фруктовый (клюква)	200	0.1	0.01	15.0	56.4	0.00	0.00	1.40	0.03	0	0.03	0.00	0.0	0.01	8.45	0.000	0.00
Итого за Полдник			10.0	9.1	52.4	331.0	0.12	0.10	29	0.1	0.2	39.1	56.0	0.2	0.1	139.9	0.03	19.8
Ужин																		
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.00	36.40	0.00	0.03	0.07	0.01	0.00	88.00	50.00	0.0	0.01	8.80	0.0	3.50
223.15	Пудинг творожно- пшенный с соусом молочным	170	14.92	14.38	31.51	307.26	0.20	0.30	0.09	0.02	0.27	215.97	384.01	0.04	0.03	181.88	0.001	93.88
408.03	Отвар из шиповника	200	0.34	0.14	19.80	85.25	0.01	0.03	10.00	0.000	0	6.30	1.70	0.0	0.0	5.45	0.0	1.70
5.36	Батон пшеничный йодированный	50	3.3	0.7	17.2	83.60	0.2	0.0	0.0	0.016	0	17.5	79.0	0.0	0.0	0.0	0	23.50
Итого за Ужин			20.88	18.13	68.47	512.51	0.37	0.38	10.18	0.05	0.27	327.77	514.71	0.04	0.04	196.13	0.01	122.58
Итого в день			87.2	86.1	335.3	2386.0	1.1	1.0	60.1	1.3	1.1	695.4	1239.2	2.1	1.7	630.9	0.8	340.2
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	1	1200	1200	4	5.00	1200	1.0	300
% от суточной нормы			97%	99%	97%	97%	75%	64%	86%	142%	114%	58%	103%	52%	34%	53%	80%	113%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 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	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2.32	2.95	0	36.4	0	0.03	0.07	0.1	0	88	50	0	0.01	8.8	0.0001	3.5
786.04	Мучное кулинарное изделие/ Булочка творожная	60	6.69	5.77	29	194.89	0.08	0.09	0.10	0.014	0.03	38.64	79.3	0.06	0.03	87.04	0.02	11.04
181.11	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8.9	14.6	38.8	322.03	0.12	0.3	0.11	0.015	0.087	234.7	155.62	0.031	0.025	104.35	0.11	32.67
351.01	Кисель фруктовый	200	0.03	0.02	18.62	73.23	0	0	1.25	0.00	0	5.24	7.81	0.00	0.00	8.04	0.0	0.85
5.36	Батон пшеничный йодированный	50	3	0.7	17.2	83.6	0.2	0.02	0.016	0.016	0	17.5	79.0	0.0	0.0	0.0	0.01	23.5
Итого за Завтрак			21.24	24.00	103.29	710.15	0.36	0.44	1.55	0.15	0.12	384.08	371.73	0.09	0.07	208.23	0.14	71.56
Обед (полноценный рацион питания)																		
50	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1.81	7.55	8.25	113.78	0.016	0.07	9.20	0.10	0	109.70	81.58	0.02	0.65	13.83	0.03	23.23
151.54	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	250	6.30	5.20	23.87	170.4	0.09	0.08	1.20	0.06	0.027	31.03	80.18	0.1	0.02	9.37	0.03	10.91
289.39	Птица, порционная запеченная	100	15.43	13.74	1.53	187.74	0.055	0.13	0.83	0.0	0	20.78	139.50	0.01	0.01	19.3	0.044	16.54
250.02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20.71	3.43	45.74	300.55	0.42	0.16	0	0.036	0.04	79.57	193.20	0.06	0.02	78.6	0.10	50.00
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
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45.8	30.2	111.7	921.5	0.7	0.5	12.9	0.2	0.1	266.6	583.2	0.3	0.7	165.1	0.2	129.4
Полдник																		
1.90	Салат- коктейль фруктовый с сахарной пудрой	50	0.00	0.15	4.48	21.25	0.02	0.01	1.91	0.0	0.0	12.50	8.50	0.05	0.016	72.03	0.0	5.50
225.16	Сырники творожные	100	15.1	15.3	42.2	367.7	0.10	0.28	0.4	0.09	0.11	127.8	216.05	0.10	0.30	112.41	0.10	23.4
420.05	Напиток из яблок	200	0.1	0.0	15.7	59.3	0.02	0.01	1.8	0.00	0	10.8	1.7	0.0	0.04	9.99	0	5.8
Итого за Полдник			15.2	15.4	62	448	0.14	0.30	4.15	0.09	0.11	151.10	226.25	0.15	0.36	194.43	0.100	34.72
Ужин																		
20.02	Помидор натуральный порционно	20	0.22	0.04	0.76	4.6	0.010	0.010	5	0.00	0.0	2.8	0.5	0.0	0.1	58.0	0.400	4.00
66037,03 ЗГ	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1.70	2.26	13.80	78.9	0.002	0.010	0	0.00	0.0	8.2	17.4	0.0	0.0	0.2	0.000	3.00
267.66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	13.87	10.23	4.9	194.11	0.13	0.12	2.19	0.00125	0.07	25.52	111.82	0.85	0.013	28.55	0.068	23.43
43.10	Рагу овощное с томатом	150	2.63	2.80	15.04	97.6	0.10	0.08	35.72	0.02	0.00	46.12	67.06	0.05	0.16	388.82	0.020	30.70
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.20	86.4	0	0.10	4.80	0	0	14.00	28.70	0.08	0.20	202.00	0	10.0
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.1	0	0	10.00	32.50	0.73	0.00	6.50	0.010	0.00
Итого за Ужин			20.72	13.73	67.19	500.18	0.32	0.33	48.81	0.02	0.07	98.44	240.58	1.71	0.46	683.87	0.50	68.13
Итого в день			102.9	83.4	344.5	2580.0	1.5	1.6	67.4	0.5	0.4	900.3	1421.8	2.2	1.6	1251.6	0.9	303.8
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	1	1200	1200	4	5.00	1200	1.0	300
% от суточной нормы			114%	101%	95%	102%	110%	97%	96%	51%	36%	75%	118%	56%	32%	104%	93%	101%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 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	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
901.01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0.10	0.72	0.14	66.20	0.00	0.01	0	0.100	0.13	1.20	1.90	0.28	0.10	3.0	0.0	0.04
279.36	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	100	13.90	19.23	6.72	255.10	0.21	0.16	0.15	0.044	0	20.52	166.64	0.022	0.066	26.51	0.05	26.25
332.10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6.84	4.11	43.74	228.38	0.11	0.04	0	0.04	0.048	16.0	55.45	0.01	0.0	112.63	0.96	10.16
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5.00	3.20	24.66	141.28	0.04	0.15	1.3	0.03	0.03	120.40	90.0	0.2	0.3	187.85	0.1	14.00
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	118	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.0	0
Итого за Завтрак			29.6	27.7	99.5	808.5	0.4	0.4	2.6	0.2	0.2	168.1	346.5	1.2	0.5	336.5	1.1	50.5
Обед (полноценный рацион питания)																		
10.01	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1.0	5.2	3.6	64.3	0.1	0.11	22.66	0.03	0.00	93.8	35.2	0.00	0.03	16.83	0.03	38.0
* 7,03 3 П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3.2	4.2	13.0	85.0	0.083	0.05	38.3	0.0	0.0	49.6	72.3	0.00	0.066	153.4	0.0	12.7
99.21	Суп овощной "Летний" на бульоне	250	6.22	9.60	11.82	155.75	0.25	0.18	10.48	0.15	0.0	27.87	89.35	0.053	0.71	38.68	0.025	23.38
436.99	Картофель, тушеный с мясными изделиями	250	13.76	14.78	34.55	331.08	0.24	0.14	3.90	0.09	0.032	32.28	121.68	0.065	0.026	116.36	0.0032	50.72
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.73	78.2	0	0	2.5	0.02	0	4.0	3.3	0.0	0.0	0.45	0.0	1.7
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			22.4	29.8	87.8	719.8	0.7	0.5	39.5	0.3	0.0	175.5	328.5	0.1	0.8	184.5	0.1	137.3
Итого за Обед (зимний период)			31.7	34.0	100.8	804.8	0.8	0.5	77.8	0.3	0.0	225.1	400.8	0.1	0.8	337.9	0.0	137.3
Полдник																		
401.21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6.68	3.36	46.06	243.7	0.11	0.04	0.00	0.03	0.07	13.39	6.23	0.09	0.02	9.91	0.03	10.76
66271.00	Кисломолочный напиток/ Снежок	200	7.2	6,66	21.6	158.0	0.00	0.00	1.8	0.0	0.06	242.0	188.00	0.0	0.0	272	0.0	30.0
Итого за Полдник			13.9	3.4	67.7	401.7	0.11	0.04	1.8	0.1	0.1	255.4	194.2	0.1	0.0	281.9	0.049	40.8
Ужин																		
11.02	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	20	0.01	0.00	0.38	2.20	0.010	0.00	0.40	0.000	0	3.40	0.00	0.03	0.01	2.80	0.000	2.80
291.33	Плов с птицей	230	16.15	17.02	48.46	407.63	0.200	0.10	4.7	0.002	0	31.61	215.19	0.10	0.09	58.07	0.042	52.25
349.10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.2	0.00	19.44	76.8	0.00	0.00	0.20	0.00	0	22.60	7.70	0.00	0.00	0.45	0.000	3.00
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.40	24.25	117.50	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	33	1	0	7	0.010	0.0
Итого за Ужин			20.18	17.42	92.53	604.08	0.27	0.12	6.39	0.00	0.00	67.61	255.39	0.86	0.10	67.82	0.05	58.05
Итого в день			86.1	78.2	347.5	2534.1	1.5	1.0	50.3	0.6	0.4	666.6	1124.6	2.4	1.3	870.7	1.3	286.6
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	1	1200	1200	4	5.00	1200	1.00	300
% от суточной нормы			96%	101%	96%	97%	106%	63%	72%	63%	37%	56%	94%	59%	27%	73%	127%	96%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 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	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
28.02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0.90	0.20	8.10	40.0	0.040	0.030	6	0.05	0.0	34.0	23.0	0.0	0.05	18.1	0.0	13.00
340.20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15.5	11.1	3.9	187.1	0.09	0.57	0.52	0.03	2.47	131.10	169.7	0.08	0.04	27.05	0.28	22.84
430	Чай черный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	58	0	0.01	0.90	0.0001	0	5.25	8.24	0.6	0.0	15.83	0	4.4
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	118	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.0	0
Итого за Завтрак			20.4	12	51	402.1	0.19	0.63	8.52	0.08	2.5	180.4	233.5	1.4	0.1	67.5	0.29	40.2
Обед (полноценный рацион питания)																		
72.26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1.58	5.17	8.61	87.80	0.05	0.05	15.5	0.01	0	29.91	44.81	0.15	0.03	24.63	0.02	20.5
155.35	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6.30	5.20	23.87	170.4	0.09	0.08	1.2	0.06	0.03	31.03	80.18	0.08	0.02	9.37	0.03	10.91
267.90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18.38	17.81	45.46	379.32	0.088	0.12	0.94	0.08	0.066	34.31	184.7	1.13	0.15	19.07	0.44	40.28
171.07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9.09	8.70	44.73	268.12	0.31	0.05	0	0.04	0.048	17.04	215.52	0.02	0.00	27.48	0.01	14.40
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
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36.9	37.4	162.0	1082.5	0.6	0.44	22.4	0.2	0.141	143.8	632.9	1.5	0.4	294.8	0.494	119.6
Полдник																		
520.20	Крокеты картофельные	50	4.3	6.7	23.7	175.87	0.13	0.12	19.6	0.004	0.11	21.9	82.15	1.22	2.8	222.76	1.02	25.03
8	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста / Слойка с творожной начинкой	100	17.8	18.0	48.7	415.8	0.10	0.43	0.00	0.01	0	78.20	64.70	0.01	0.02	36.95	0.07	14.1
420.12	Напиток из яблок и лимона	200	0.1	0.04	13.17	51	0	0.00	1.21	0.00	0.0	1.84	0.66	0.1	0.03	12.95	0	0.4
Итого за Полдник			22.2	24.7	85.6	643.0	0.2	0.6	20.8	0.01	0.11	101.9	147.5	1.3	2.9	272.7	1.092	39.5
Ужин																		
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.00	36.40	0	0.03	0.1	0.01	0	88.00	50.0	0.0	0.0	8.8	0.00	3.50
273.07	Котлеты рыбные паровые запеченные под	90	11.93	9.50	20.22	200.86	0	0	0.62	0.010	3.41	4.40	5.25	0.18	0.08	40.78	0.17	11.05
520.08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.25	9.25	22.02	138.76	0.16	0.13	25.91	0.06	0.05	43.80	96.79	0.00	0.00	58.00	0.021	32.92
351	Кисель фруктовый	200	0.03	0.02	18.62	73.23	0	0	1.3	0.001	0	5.2	7.8	0.0	0.0	8.0	0	0.9
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.1	0	0	10.00	32.50	0.73	0.00	6.50	0.010	0.00
Итого за Ужин			21.33	22.12	85.11	566.75	0.22	0.18	28.95	0.08	3.46	151.44	192.35	0.91	0.09	122.12	0.20	48.32
Итого в день			100.8	96.0	383.8	2694.3	1.3	1.8	80.7	0.4	6.2	577.5	1206.3	5.1	3.4	757.0	2.1	247.6
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	1	1200	1200	4	5.00	1200	1.0	300
% от суточной нормы			112%	104%	100%	99%	91.9%	112%	115%	40%	618%	48%	101%	127%	69%	63%	208%	82.5%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

590-20

Fe
20
1.25
0.06
0.12
1.43
0.48
0.91
1.16
5,12
0.10
0.2
1.95
3.93
4.4
0.44
0.58
0.87
1.89
0.65
0.06
0.15
0.44
1.30
8.6
18.00
48%

590-20

Fe
20
0.50
1.86
0.7
0.87
0.44
4.37
0.13
0.50
0.06
1.42
0.18
0.66
1.95
4.90
0.48
0.81
0.05
1.34
0.10
1.53
0.35
2.00
3.98
14.6
18.00
81%

590-20

Fe
20
0.1
0.60
0.51
0.08
2.00
3.29
1.38
1.13
1.40
1.17
0.87
1.95
7.9
0.625
1.24
1.60
3.47
0.18
0.20
1.46
1.09
0.24
0.44
3.41
18.1
18.00
100%

590-20

Fe
20
0.02
2.07
0.10
0.12
0.44
2.8
0.10
0.9
0.11
1.94
0.15
1.95
4.3
4.3
0.08
0.20
0.28
0.00
1.96
0.66
0.44
3.06
10.3
18.00
57%

590-20

Fe
20
0.30
0.25
0.87
0.44
1.86
0.86
1.13
0.98
0.48
0.2
1.95
5.64
1.25
0.87
0.30
2.42
0.10
0.06
1.19
0.08
0.44
1.87
11.8
18.00
66%