

Утверждаю

Директор школы /Ермохина О.Н./

Приказ № 60 от 25.08.2022



**Примерное меню для учащихся 12-18 лет
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
Чамзинская средняя школа имени Героя Советского Союза И.А.Хуртина
на 2022 – 2023 учебный год**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Общеобразовательные организации

понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ р е ц	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества (г)			Эне рге тиче ская ценн ость (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
71,20	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	11,38	12,51	33,6	253,4	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53
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
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88
Итого за Завтрак			22,14	18,30	95,54	582,50	0,36	0,45	4,43	0,104	0,16	304,78	254,90	0,763	0,014	224,25	0,36	27,99	1,81
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	0,003	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	0,065	13,83	0,033	23,23	1,38
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками ржаными 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
331,40	Ромштекс «Школьный» запечённые под соусом сметано-томатным	100	16,62	23,50	7,12	271,17	0,14	0,13	3,2	0,003	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
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,15	37,36	148,15	1047,74	0,79	0,44	38,13	0,06	0,12	229,21	539,37	1,80	0,09	271,97	1,15	145,81	4,25
Итого за Обед (замена)			36,96	39,75	152,80	1097,19	0,70	0,40	24,67	0,14	0,12	245,08	585,79	1,81	0,071	268,97	1,14	131,04	5,53
Итого за 2 приёма пищи			58,69	56,06	253,69	1672,89	1,19	0,91	52,56	0,17	0,28	549,99	805,27	2,63	0,11	497,95	1,51	178,80	6,18
Итого за 2 приема пищи (замена)			59,5	58,5	258,3	1722,3	1,1	0,9	14,6	0,1	0,3	565,9	851,7	2,6	0,07	495,0	1,5	164,0	7,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Общеобразовательные организации

вторник

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

Неделя: 1

№	Прием пищи, наименование блюда	Ма са пор ции	Пищевые вещества (г)			Эне ргетиче ская ценн ость (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	F e
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,00	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20
71,15	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	11,09	15,78	40,80	327,01	0,360	0,32	2,160	0,072	0,2	237,62	163,16	0,10	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,060	0,230	2,0	0,050	0,05	152,20	124,50	0,034	0,0030	149,63	0,190	21,30	0,40
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0,0	0	10,0	32,5	0,7	0,003	9,2	0	0	0,88
Итого за Завтрак			26,49	27,47	102,74	728,86	0,50	0,63	5,43	0,14	0,22	575,82	420,16	0,86	0,04	285,43	0,46	39,45	2,35
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,350	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик"	100	1,28	5,060	3,760	51,61	0,033	0,030	1,710	0,028	0,000	42,75	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
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,80
273,07	Котлеты рыбные паровые запечённые под сметанолуковым 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	0,06
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
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44

Итого за Обед (полноценный рацион питания)	25,15	29,74	122,58	770,03	0,59	0,42	23,68	0,14	0,06	351,56	636,21	0,90	0,03	183,19	0,91	177,60	7,05
<i>Итого за Обед (замена)</i>	26,65	28,59	135,07	825,72	0,64	0,55	23,80	0,20	0,06	424,44	692,67	0,90	0,03	170,01	0,12	198,10	6,72
Итого за 2 приёма пищи	51,64	57,21	225,32	1498,89	1,09	1,05	29,11	0,29	0,28	927,38	1056,37	1,76	0,08	468,62	1,37	217,05	9,40
<i>Итого за 2 приёма пищи (замена)</i>	53,1	56,1	237,8	1554,6	1,1	1,2	29,2	0,3	0,3	1000,3	1112,8	1,8	0,1	455,4	0,6	237,6	9,1

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Общеобразовательные организации

среда

Сезон: осенне-весенний

№	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Неделя: 1			Энерге - тиче ская ценн ость	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				В 1	В 2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	F e
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
223,24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,61	36	80,7	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,0	204,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	39,4	1,35
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
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,180	0,00	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,00	0,88
Итого за Завтрак			31,93	37,70	135,28	743,70	0,22	0,36	5,5	0,09	0,00	222,05	42,28	0,17	0,02	40,97	0,03	44,64	3,1
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	0,023	16,36	0,48
* 7,033 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	0,016	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	0,02	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
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,57	40,26	140,90	1070,36	0,52	0,36	45,46	1,28	0,0	152,00	469,21	1,21	1,21	513,72	0,11	139,10	5,78
Итого за Обед (замена)			37,13	41,28	151,00	1107,20	0,56	0,40	68,91	0,75	0,0	180,20	526,63	1,20	0,97	564,84	0,11	135,44	6,21
Итого за 2 приёма пищи			66,90	77,36	286,18	1856,74	0,78	0,74	60,96	1,37	0,02	390,05	522,49	2,04	1,24	556,39	0,14	188,76	9,0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Общеобразовательные организации

среда

Сезон: осенне-весенний

	Неделя: 1							Возраст:					12-18 лет				
	6	78,	296,	189	0,	0,	84,	0,8	0	418	579,	2,0	1,	607,	0,1	18	0
<i>Итого за 2 приема пищи (замена)</i>	9, 5	4	3	3,6	8	8	4		2	,3	9		0	5	5,1	9	4

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Общеобразовательные организации

четверг

Сезон: осенне-весенний

№ ре- ц- п-	Прием пищи, наименование блюда	Ма- сса пор- ции	Неделя: 1			Энерге- тиче- ская ценн- ость	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				В 1	В 2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	F e
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,03	Гастрономия/ Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,00	0,02	17,60	0,00	7,00	0,20
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	0,51
407	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0	0	4,80	0,00	0,00	14,00	28,7	0	0	202,0	0	10,00	0,24
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88
Итого за Завтрак			19,82	24,40	100,36	658,82	0,20	0,38	6,23	0,035	0,087	434,70	316,82	0,731	0,045	333,15	0,13	49,67	1,83
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
124,48	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными	250/50	7,25	7,0	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,05	0	36,74	24,20	0,070	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40
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	0,00	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 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	0,0	3,0	0,66
66037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0,00	8,2	17,4	0,00	0,0	0,2	0,00	3,0	0,20
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			52,4	35,1	194,31	1323,53	0,85	0,48	27,83	0,12	0,04	232,21	516,47	1,03	0,69	186,68	0,49	176,73	6,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Общеобразовательные организации

четверг

Сезон: осенне-весенний

	Неделя: 1				Возраст:								12-18 лет				
	2	2															8
Итого за 2 приёма пищи	77,93	261,5	297,81	2075,10	1,17	0,85	40,99	0,14	0,06	395,05	711,71	40,40	0,93	666,94	0,62	265,06	9,51
<i>Итого за 2 приема пищи (замена)</i>	71,9	50,0	302,2	1959,5	1,2	0,8	41,1	0,2	0,1	320,7	712,4	12,0	1,0	649,0	0,6	240,6	10,0

Рацион: Общеобразовательные организации

пятница

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

№ р е ц и	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Неделя: 1				Эне рге тиче ская ценн ость (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)			В 1		В 2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	F e
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
340,20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,5	1,1	3,9	187,1	0,09	0,57	0,52	0,03	0,247	131,10	169,7	0,08	0,04	27,05	0,28	22,84	0,25
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,06	0,23	2,0	0,05	0,05	152,20	124,50	0,03	0,003	149,63	0,19	21,30	0,4
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88
Итого за Завтрак			26,26	1,89	65,84	561,15	0,23	0,82	3,7	0,08	0,297	293,30	326,70	0,81	0,043	185,88	0,49	44,14	1,53
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 3 П	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	1,426	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
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями / Жаркое по-домашнему	250	13,76	1,478	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	1,94
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,00	0,85	0,008
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,93	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			38,71	3,01	143,96	934,84	1,09	1,03	45,98	0,07	0,11	199,89	592,26	0,94	0,32	345,06	0,16	151,82	6,85
Итого обед (зимний период)			39,2	3,5	144,4	959,0	1,1	1,0	43,9	0,0	0,1	198,3	597,4	0,9	0,3	358,7	0,1	148,5	7,2
Итого за 2 приёма пищи			68,09	8,66	226,40	1771,64	1,50	2,06	63,47	0,38	2,51	685,30	1154,86	1,75	0,36	1059,42	0,46	232,95	11,25
Итого за 2 приема пищи (замена)			68,54	8,90	226,87	1795,77	1,47	2,04	61,34	0,35	2,51	683,68	1159,96	1,75	0,36	1073,09	0,45	229,58	11,60

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
понедельникСезон: осенне-весенний
Возраст:

Неделя: 2

12-18 лет

Рацион: Общеобразовательные организации

№	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества (г)			Энер ге- тиче ская ценн ость (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В 2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
786,04	Мучное кулинарное изделие / Булочка сдобная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,009	0,10	0,014	0,003	38,64	79,36	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60
71,20	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	11,38	12,51	33,6	253,4	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	14,258	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,150	1,30	0,030	0,03	12,040	90,00	0,20	0,250	187,85	0,09	14,00	0,12
5; 10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за Завтрак			29,15	22,12	126,62	767,17	0,42	0,46	3,88	0,098	0,17	31,162	299,77	1,023	0,294	349,54	0,28	31,73	2,13
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	0,48
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	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	0,075	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16
255,00	Печень по-строгановски / ИЛИ/	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,006	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	18,69	6,72
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	1,86
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	7,20	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,008	16,0	55,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	0,10
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; 0; 8	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5; 0; 1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,67	28,61	135,12	892,97	0,66	2,23	55,23	0,65	0,05	14,883	601,40	1,34	40,08	833,61	6,93	11,16	10,47
Итого за Обед (замена)			38,2	28,5	142,4	954,0	0,5	0,3	63,8	0,2	0,1	179,7	543,1	1,1	1,0	636,6	0,3	116,8	6,0

Итого за 2 приёма пищи	74,48	67,58	27,440	1936,74	0,98	2,91	62,16	1,07	0,08	53,343	111,010	2,37	40,36	117,472	7,04	17,986	14,44
Итого за 2 приёма пищи (замена)	78,03	67,51	28,172	1997,78	0,81	1,03	70,75	0,58	0,13	56,433	105,178	2,14	1,26	977,69	0,41	18,554	10,01

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Общеобразовательные организации

вторник

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 2

Возраст:

№	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценн ост ь (кк ал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В 1	В 2	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																			
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	17,60	100,00	0,00	0,02	17,60	0,00	7,00	0,20
2,48	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250	8,88	1,135	49,30	284,75	0,24	0,20	1,46	0,20	0,13	17,00	226,71	0,10	0,07	285,80	0,18	59,50	1,24
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,06	0,23	2,00	0,05	0,05	15,22	124,50	0,03	0,03	149,63	0,19	21,30	0,40
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,50	0,70	0,00	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за Завтрак			24,28	2,30	11,24	686,60	0,38	0,51	4,73	0,09	0,08	50,82	483,71	0,83	0,04	462,33	0,39	87,80	2,72
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	11,56	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
124,48	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными	250/50	7,25	7,00	42,00	256,62	0,02	0,22	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,06	30,95	0,20	12,40	0,40
66235,01	Рыба «Аппетитная» запеченная с овощами	100	20,2	1,207	2,08	197,23	0,22	0,17	2,63	0,03	0,22	74,26	37,32	0,50	0,03	74,26	0,04	0,04	0,84
303	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	7,88	5,03	38,78	222,23	0,07	0,04	0,00	0,04	0,00	21,74	188,44	4,26	0,00	0,00	0,00	12,53	4,26
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0,0	0,1	0,0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0,0	0,2	0,18
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0,0	19,44	76,75	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0,0	0,0	0,0	24,5	110,6	0,016	0,00	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1,0	0,0	0,0	10,0	32,5	0,730	0,00	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,4	3,51	18,58	113,53	0,55	0,4	15,3	1,0	0,1	27,43	391,8	1,0	0,7	179,2	0,4	13,58	4,6
Итого за 2 приёма пищи			58,7	5,8	29,70	182,19	0,93	0,9	20,1	1,1	0,3	78,25	875,5	1,9	0,7	641,5	0,8	22,36	7,3

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Общеобразовательные организации

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества (г)			Энерге - тическ ая ценн ост ь (кк ал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В 2	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																			
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	0,60
181,11	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8,9	1,46	38,8	322,03	0,12	0,3	0,11	0,015	0,087	23,47	155,62	0,031	0,025	104,35	0,11	32,67	0,51
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,00	0,85	0,08
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за Завтрак			21,73	2,103	12,789	772,72	0,28	0,41	3,89	0,049	0,117	28,734	270,72	0,791	0,055	201,04	0,15	45,41	2,14
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	10,970	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,80
289,39	Птица, порционная запеченная с овощами	100	15,43	1,374	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,00	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40
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	1,17
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
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45,6	3,05	12,68	994,5	0,8	0,5	28,5	0,1	0,0	30,18	616,2	0,9	0,7	205,4	0,2	15,00	7,4
Итого за 2 приёма пищи			78,3	6,19	24,57	1875,5	1,2	1,4	30,1	0,3	0,2	10,331	1203,6	1,8	0,8	414,8	0,4	23,92	9,8

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Район: Общеобразовательные организации

Неделя: 2

четверг

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценн ост ь (кк ал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В 2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1 2	13	14	15	1 6	17	18	19	20
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	0,001	3,5	0,1
175	Каша из смеси круп «Дружба» молочная с маслом сливочным	250	4,2	6	30,22	184,1	0,17	0,12	4,02	0,04	0,00	15,288	220,2	0,36	0,00	0,00	0	66,1	0,36
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,030	0,03	12,040	90,00	0,20	0,250	187,85	0,09	14,00	0,12
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за Завтрак			17,6	12,79	94,24	539,38	0,29	0,32	6,57	0,17	0,03	37,128	39,27	0,63	0,26	205,85	0,1101	83,6	1,46
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	0,10
* 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	0,9
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
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями / Жаркое по-домашнему	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	1,94
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	0,15
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,7	30,3	118,9	873,5	0,8	0,5	40,6	0,3	0,0	19,25	392,6	0,9	0,8	195,9	0,1	14,67	4,1
<i>Итого за Обед (зимний период)</i>			28,8	29,3	128,3	894,2	0,8	0,4	56,3	0,3	0,0	148,3	429,7	0,9	0,8	332,5	0,1	121,4	4,9
Итого за 2 приёма пищи			49,3	52,7	206,0	149,59	1,2	0,9	64,9	0,3	0,2	29,51	683,0	1,7	1,0	686,8	0,2	20,89	8,0
Итого за 2 приёма пищи (замена)			51,5	51,7	215,4	151,66	1,2	0,8	80,6	0,3	0,2	25,09	720,1	1,7	1,1	823,4	0,1	18,36	8,8

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Общеобразовательные организации

Неделя: 2

пятница

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества (г)			Энерге - тическ ая ценн ость (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																			
340,20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,5	11,1	3,9	187,1	0,09	0,057	0,52	0,03	0,024	13,110	169,7	0,08	0,04	27,05	0,28	22,84	0,25
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
510	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за Завтрак			21,78	11,81	58,27	422,70	0,17	0,060	2,6	0,031	0,044	14,635	210,44	0,21	0,04	52,08	0,30	27,24	2,00
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	0,86
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	1,13
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	0,98
303	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	4,8	46,66	235,58	0,05	0,03	0,03	0,05	0,00	13,0	96,95	0,00	0,00	0,00	0,0012	31,96	0,70
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
508	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
501	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,1	36,6	162,8	1089,1	0,5	0,53	13,8,0	1,3	0,093	27,7,5	573,8	2,2	0,4	278,7	0,51	16,1,4	6,72
Итого за 2 приёма пищи			59,7	48,6	229,1	1551,3	0,7	1,2	14,6,6	1,4	0,3	45,7,9	807,2	3,6	0,5	348,8	0,8	20,1,7	9,0

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период