

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**

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Общеобразовательные организации

понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно / Яблоко | 120-150 | 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 |
| 71,20 | 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 | | | 22,54 | 18,70 | 105,54 | 625,15 | 0,40 | 0,47 | 14,43 | 0,10 | 0,16 | 320,78 | 265,90 | 0,83 | 0,02 | 225,98 | 0,36 | 32,99 | 1,93 |
| 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 гренками 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 | Крокеты "Детские" запеченные под соусом сметано-томатным | 100 | 16,62 | 23,50 | 7,12 | 271,17 | 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 |
| 5,08 | 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 | 0,71 | 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 приёма 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 | 0,7 | 495,0 | 1,5 | 164,0 | 7,5 |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Общеобразовательные организации

вторник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,0 | 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 |
| 239,44 | 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 |
| 5,08 | 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 |
| Итого за Обед (замена) | | | 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 |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | | | 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

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|--|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 150 | 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 |
| 223,24 | 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 | 0,000 | 0,0 | 10,00 | 32,5 | 0,7 | 0,0 | 9,2 | 0,020 | 0,00 | 0,88 |
| Итого за Завтрак | | | 32,33 | 37,10 | 145,28 | 786,38 | 0,26 | 0,38 | 15,50 | 0,09 | 0,20 | 238,05 | 53,28 | 0,83 | 0,02 | 42,67 | 0,03 | 49,66 | 3,22 |
| 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 3П | 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 |
| 5,08 | 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 | 0,00 | 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 | 0,00 | 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 | 0,20 | 390,05 | 522,49 | 2,04 | 1,24 | 556,39 | 0,14 | 188,76 | 9,00 |
| Итого за 2 приема пищи (замена) | | | 69,5 | 78,4 | 296,3 | 1893,6 | 0,8 | 0,8 | 84,4 | 0,8 | 0,2 | 418,3 | 579,9 | 2,0 | 1,0 | 607,5 | 0,1 | 185,1 | 9,4 |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Общеобразовательные организации

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,20 | Салат "Петрушка" из моркови с сыром | 100 | 6,71 | 12,42 | 4,82 | 158,06 | 0,035 | 0,123 | 3,68 | 0,010 | 0 | 99,40 | 16,36 | 38,500 | 0,006 | 162,00 | 0,035 | 35,50 | 0,73 |
| *102,2 | 3 II 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(или субпродуктами) 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 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,20 | 86,39 | 0 | 0 | 4,80 | 0,00 | 0,0 | 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 | 0,0 | 10,0 | 32,5 | 0,7 | 0,0 | 9,2 | 0,020 | 0 | 0,88 |
| Итого за Завтрак | | | 25,51 | 26,89 | 103,50 | 751,57 | 0,32 | 0,37 | 13,16 | 0,02 | 0,02 | 162,84 | 195,24 | 39,37 | 0,23 | 480,26 | 0,13 | 88,33 | 2,65 |
| Итого завтрак(зимний период) | | | 19,5 | 14,8 | 107,9 | 636,0 | 0,3 | 0,3 | 13,3 | 0,0 | 0,0 | 88,4 | 195,9 | 11,0 | 0,3 | 462,3 | 0,1 | 63,8 | 3,2 |
| 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 | 0,013 | 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 | 0,0 | 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 | 30 | 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 |
| 5,08 | 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) | | | 52,42 | 35,26 | 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 | 6,86 |
| Итого за 2 приёма пищи | | | 77,93 | 62,15 | 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 |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | | | 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

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--|--|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|-------|-------|---------|-------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно / Яблоко | 150 | 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 |
| 340,34 | Омлет запеченный с картофелем отварным | 200 | 14,20 | 47,97 | 21,08 | 466,50 | 0,17 | 0,48 | 6,25 | 0,25 | 2,40 | 99,41 | 249,10 | 0,08 | 0,04 | 703,46 | 0,28 | 34,13 | 3,10 |
| 66272,00 | Молоко /или/ Кисломолочный напиток | 300 | 8,7 | 7,50 | 12,00 | 150,0 | 0,12 | 0,51 | 0,06 | 0,06 | 0 | 360,00 | 270,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,006 | 42,0 | 0,3 |
| 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 | | | 29,38 | 56,51 | 82,44 | 836,80 | 0,41 | 1,03 | 17,49 | 0,31 | 2,40 | 485,41 | 562,60 | 0,81 | 0,04 | 714,36 | 0,31 | 81,13 | 4,40 |
| 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 | 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 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 0,000 | 14,0 | 28,70 | 0,078 | 0,200 | 202,0 | 0,000 | 10,00 | 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) | | | 38,71 | 30,11 | 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 | 32,5 | 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 | 86,62 | 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 | 89,02 | 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 7)
понедельник

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

Рацион: Общеобразовательные организации

Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--|--|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|-------|-------|---------|-------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 1,25 |
| 2,30 | Запеканка творожная "Сюрприз" с соусом молочным сладким | 230 | 28,08 | 34,83 | 66,1 | 682,39 | 0,17 | 0,48 | 0,65 | 0,39 | 0,0 | 229,2 | 369,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 43,7 | 1,72 |
| 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 | 120,40 | 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 | | | 39,81 | 38,97 | 139,28 | 1043,77 | 0,32 | 0,68 | 6,93 | 0,42 | 0,03 | 384,60 | 508,70 | 1,03 | 0,29 | 341,11 | 0,11 | 68,70 | 3,97 |
| 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 |
| 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 | 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 | 0,048 | 16,0 | 55,45 | 0,01 | 0,04 | 112,63 | 0,096 | 10,16 | 0,10 |
| 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 | 0,2 |
| 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) | | | 34,67 | 28,61 | 135,12 | 892,97 | 0,66 | 2,23 | 55,23 | 0,65 | 0,05 | 148,83 | 601,40 | 1,34 | 40,08 | 833,61 | 6,93 | 111,16 | 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 | 274,40 | 1936,74 | 0,98 | 2,91 | 62,16 | 1,07 | 0,08 | 533,43 | 1110,10 | 2,37 | 40,36 | 1174,72 | 7,04 | 179,86 | 14,44 |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | | | 78,03 | 67,51 | 281,72 | 1997,78 | 0,81 | 1,03 | 70,75 | 0,58 | 0,13 | 564,33 | 1051,78 | 2,14 | 1,26 | 977,69 | 0,41 | 185,54 | 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 8)

Рацион: Общеобразовательные организации

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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,0 | 0,02 | 17,6 | 0,0 | 7,00 | 0,20 |
| 2,48 | Каша молочная пшеница с маслом сливочным | 250 | 8,88 | 11,35 | 49,30 | 284,75 | 0,24 | 0,200 | 1,46 | 0,020 | 0,13 | 170,00 | 226,71 | 0,1 | 0,017 | 285,8 | 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 | 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 | 177,60 | 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 | | | 24,28 | 23,04 | 111,24 | 686,60 | 0,38 | 0,51 | 4,73 | 0,09 | 0,18 | 508,20 | 483,71 | 0,83 | 0,04 | 462,23 | 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 | 115,63 | 79,16 | 0,01 | 0,03 | 2,15 | 0,01 | 35,50 | 0,13 |
| 124,48 | Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными | 250/50 | 7,25 | 7,00 | 42,00 | 256,62 | 0,02 | 0,02 | 9,20 | 0,04 | 0,00 | 36,74 | 24,20 | 0,07 | 0,6 | 30,95 | 0,20 | 12,40 | 0,40 |
| 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 | 0,06 |
| 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 | 1,42 |
| 66112 | Кондитерское изделие / Мармелад | 30 | 1,4 | 1,81 | 11,0 | 63,1 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0 | 7,4 | 15,7 | 0,0 | 0,0 | 7,20 | 0 | 0,2 | 0,18 |
| 349,10 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0,0 | 0,0 | 0,45 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| 5,08 | 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) | | | 34,4 | 35,1 | 185,8 | 1135,3 | 0,5 | 0,4 | 15,3 | 1,0 | 0,1 | 274,3 | 391,8 | 1,0 | 0,7 | 179,2 | 0,4 | 135,8 | 4,6 |
| Итого за 2 приёма пищи | | | 58,7 | 58,1 | 297,0 | 1821,9 | 0,9 | 0,9 | 20,1 | 1,1 | 0,3 | 782,5 | 875,5 | 1,9 | 0,7 | 641,5 | 0,8 | 223,6 | 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 9)

Рацион: Общеобразовательные организации

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--|--|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,1 |
| 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 | 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 |
| 66272,00 | Молоко /или/ Кисломолочный напиток | 300 | 8,70 | 7,50 | 12,00 | 150,00 | 0,12 | 0,51 | 0,06 | 0,06 | 0 | 360,00 | 270,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 42,00 | 0,30 |
| 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 | | | 32,69 | 31,46 | 118,87 | 880,92 | 0,40 | 0,95 | 1,52 | 0,19 | 0,12 | 731,34 | 587,42 | 0,82 | 0,07 | 209,39 | 0,16 | 89,21 | 2,39 |
| 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 | 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 | 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 | 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 | 30,5 | 126,8 | 994,5 | 0,8 | 0,5 | 28,5 | 0,1 | 0,0 | 301,8 | 616,2 | 0,9 | 0,7 | 205,4 | 0,2 | 150,0 | 7,4 |
| Итого за 2 приёма пищи | | | 78,3 | 61,9 | 245,7 | 1875,5 | 1,2 | 1,4 | 30,1 | 0,3 | 0,2 | 1033,1 | 1203,6 | 1,8 | 0,8 | 414,8 | 0,4 | 239,2 | 9,8 |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Общеобразовательные организации

Неделя: 2

четверг

Сезон: осенне-весенний

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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно / Яблоко | 120-150 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 42,70 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0,000 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 1,7 | 0,0 | 5,00 | 0,12 |
| 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 | 2,07 |
| 318,00 | Овощи, тушеные в молочном соусе | 100 | 2,06 | 1,88 | 8,83 | 60,60 | 0,05 | 0,06 | 8,15 | 0,01 | 0 | 42,1 | 51,56 | 0,00 | 0,0 | 251,50 | 0,00 | 20,96 | 0,58 |
| 407,00 | Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,20 | 86,39 | 0,02 | 0,10 | 4,8 | 0,00 | 0 | 14,00 | 28,7 | 0,1 | 0,2 | 202,00 | 0,0 | 10,00 | 0,24 |
| 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 | | | 22,6 | 22,4 | 87,1 | 622,4 | 0,4 | 0,4 | 24,3 | 0,1 | 0,2 | 102,6 | 290,4 | 0,8 | 0,3 | 490,9 | 0,1 | 62,2 | 3,9 |
| 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 |
| 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 | 0,11 |
| 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 | 192,5 | 392,6 | 0,9 | 0,8 | 195,9 | 0,1 | 146,7 | 4,1 |
| Итого за Обед (зимний период) | | | 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 | 1495,9 | 1,2 | 0,9 | 64,9 | 0,3 | 0,2 | 295,1 | 683,0 | 1,7 | 1,0 | 686,8 | 0,2 | 208,9 | 8,0 |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | | | 51,5 | 51,7 | 215,4 | 1516,6 | 1,2 | 0,8 | 80,6 | 0,3 | 0,2 | 250,9 | 720,1 | 1,7 | 1,1 | 823,4 | 0,1 | 183,6 | 8,8 |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Общеобразовательные организации

Неделя: 2

пятница

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

| № рек. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|--------|-------|---------------------------|-------|-------|------|-------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,02 | Фрукт порционно / Апельсин | 120-150 | 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 | 0,30 |
| 340,20 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200 | 15,5 | 11,1 | 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 |
| 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 | 0,87 |
| 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 | | | 22,7 | 12 | 66 | 462,2 | 0,21 | 0,63 | 8,60 | 0,08 | 0,2 | 180,4 | 233,5 | 1,4 | 0,1 | 70,2 | 0,30 | 40,2 | 2,30 |
| 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 |
| 1,4 | Капуста тушеная белокочанная /ИЛИ/ Цветная капуста отварная | 180 | 4,96 | 7,46 | 14,50 | 121,00 | 0,09 | 0,10 | 114,42 | 1,15 | 0 | 133,77 | 92,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 46,89 | 1,74 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,10 | 4,8 | 0 | 0 | 14,00 | 28,70 | 0,1 | 0,20 | 202,0 | 0 | 10 | 0,2 |
| 5,08 | 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) | | | 37,1 | 36,6 | 162,8 | 1089,1 | 0,5 | 0,53 | 138,0 | 1,3 | 0,093 | 277,5 | 573,8 | 2,2 | 0,4 | 278,7 | 0,51 | 161,4 | 6,72 |
| Итого за 2 приёма пищи | | | 59,7 | 48,6 | 229,1 | 1551,3 | 0,7 | 1,2 | 146,6 | 1,4 | 0,3 | 457,9 | 807,2 | 3,6 | 0,5 | 348,8 | 0,8 | 201,7 | 9,0 |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период