

Согласовано:
Директор
МБОУ «Жуковская Средняя
Общеобразовательная Школа»



Скляр И. П.

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «БизнесЦентр»



Н.И.Фомнинова

Перспективное меню на 2022 год

*В Муниципальном Общеобразовательном Учреждении «Жуковская Средняя
Общеобразовательная Школа» Алексеевского района Белгородской области
(предоставление горячих завтраков и обедов)*

для обучающихся с 11 и старше

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа		понедельник						Сезон:		осенне-весенний												
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период			Неделя:			1	2	3	4	5	6	7	Возраст:		12-18 лет							
№ рец. по сборнику	каша молочная манная с маслом сливочным	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe					
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
Завтрак молочный																						
	Блинчики с начинкой	60	10.80	0.40	0.40	9.80	44.40	0.04	0.02	10	0	0.20	16.00	11.00	0	0	9.00	2.20				
	Сгущенное молоко	10	2.70	2.32	3.40	0.01	39.92	0.00	0.03	0.07	0.023	0.05	88.00	50.00	0.40	0.020	3.50	0.13				
	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	15.60	7.23	9.81	28.80	232.41	0.22	0.20	1.30	0.080	0	142.58	222.38	0	0.001	65.69	1.53				
	Молоко "Авишка"	200	23.00	3.50	3.70	25.50	149.30	0.06	0.01	1.60	0.040	0.40	102.60	178.40	1.00	0.001	24.80	0.48				
377	Чай с сахаром	200/4	1.53	0.26	0.06	15.22	62.46		0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87				
				0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000				
		470	53.63	13.71	17.4	79.3	528.5	0.32	0.27	15.87	0.16	0.71	357.23	471.56	1.45	0.024	108.23	5.21				
% от суточной нормы				15.23%	18.9%	20.7%	19.4%	23.1%	16.6%	22.7%	18.1%	5.9%	29.8%	39.3%	10.3%	24.0%	36.1%	28.9%				
Обед (полноценный рацион питания)																						
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100		1.57	12.033	8.783	149.70	0.05	0.05	20.67	0.002	2.5	32.833	33.9	0.5	0.00	16.63	0.57				
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	7.00	1.50	2.18	9.33	62.98	0.10	0.12	25.83	0.118	0.50	47.00	31.50	0.33	0.002	17.50	1.00				

102	Суп картофельный с горохом	250/15	5.60	6.22	3.99	21.7 3	147.7 1	0.27	0.09	9.00	0.00 1	0.26	54.1 3	183. 20	1.16	0.01 3	49.6 3	1.0 3	
268	Палочки детские "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80	28.23	13.4 6	10.9	5.3	172.9 4	0.07	0.23	0.75	0.2	0.021	73.7 4	184. 8	2.28	0.03 0	29.8 6	1.9 3	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5.95	6.84	4.12	43.7 4	239.3 6	0.11	0.04	0.00	0.03 6	1.50	15.9 4	55.4 5	0.94	0.00 2	10.1 6	1.0 3	
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4.00	0.22		24.4 2	98.56			26.11			22.6	7.7	0	0	3.0	0.6 6	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.35	2.64	0.48	13.6 8	69.60	0.08	0.04	0	0	2.40	14.0 0	63.2 0	1.20	0.00 1	9.40	0.7 8	
	Вафли	10	3.87																
	Йогурт	100	23.00																
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		929	80.00	30.8 8	21.6 3	118. 24	791.2	0.63	0.51	61.69	0.36	4.68	227. 41	525. 87	5.91	0.04 7	119. 55	6.4 3	
% от суточной нормы					34.3 1%	23.5 %	30.9 %	29.1 %	44.9 %	32.0 %	88.1%	39.5 %	39.0 %	19.0 %	43.8 %	42.2 %	47.5 %	39.9 %	35. 7%
*Итого за Обед (осенний период)																			
Полдник																			
	конвертик с сыром	80	27.52	0.52	0.24	7.16	32.88	0.02 7	0.03	30.60	0.02 7	0.8	20.0	13.6 0	0.17	0.00 1	8.80	1.0 0	
377	Чай с лимоном	200/ /4	2.48	0.26	0.06	15.2 2	62.46		0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.00 0	5.24	0.8 7	
Итого за Полдник		80	30.00	0.78	0.30	22.3 8	95.34	0.03	0.04	33.50	0.03	0.86	28.0 5	23.3 8	0.19	0.00	14.0 4	1.8 7	
% от суточной нормы					0.87 %	0.3 %	5.8%	3.5%	1.9 %	2.3 %	47.9%	3.0%	7.2%	2.3 %	1.9 %	1.4 %	1.3% %	4.7 %	10. 4%
Итого в день					45.3 7	39.3	220. 0	1415. 0	0.98	0.82	111.0 6	0.55	6.25	612. 69	102 0.8	7.54 4	0.07 3	241. 82	13. 51
суточная норма					90.0 0	92.0	383. 0	2720. 0	1.40	1.60	70	0.90	12	120 0	120 0	14	0.1	300	18. 00
% от суточной нормы					50.4 1%	42.7 %	57.4 %	52.0 %	69.9 %	51.0 %	158.7 %	61%	52.1 %	51.1 %	85.1 %	53.9 %	72.8 %	80.6 %	75 %
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																			
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)																			
Рацион: Школа						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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																		
<i>* 209/62 ОП</i>	<i>Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м.</i>	<i>20/40</i>		<i>3.06</i>	<i>3.52</i>	<i>8.83</i>	<i>79.24</i>	<i>0.03</i>	<i>0.12</i>	<i>2.8</i>	<i>2.87</i>	<i>0.39</i>	<i>33.1</i>	<i>49.8</i>	<i>0.18</i>	<i>0</i>	<i>16.2</i>	<i>0.76</i>
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	6.20	0.33	0.04	1.13	6.23	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.90	12.60	0.064	0.001	4.20	0.18
268	Котлета "Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	70	36.89	12.95	18.10	3.33	228.07	0.158	0.11	0.38	0.035	0.009	42.39	155.66	1.995	0.035	21.39	1.69
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	5.90	4.44	6.44	44.02	251.82	0.04	0.02	0	0.05	0	17.9	95.3	0	0.0012	33.5	0.71
377	Чай с лимоном	200/3	2.24	0.26	0.06	15.22	62.46		0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011	0.001	0.000	0.293
Итого за Завтрак мясной		330	53.63	20.01	24.9	76.8	611.1	0.23	0.16	6.86	0.09	1.03	80.61	290.63	2.087	0.039	64.3	3.74
% от суточной нормы				22.23%	27.0%	20.1%	22.5%	16.4%	10.1%	9.8%	9.6%	8.6%	6.7%	24.2%	14.9%	38.5%	21.4%	20.8%
*Итого за Завтрак (осенний период)																		
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	3.41	0.86	3.05	5.13	51.41	0.01	0.02	5.7	0.01	0.10	26.61	25.64	0.43	0.010	12.9	0.84
113	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/15	8.89	8.71	8.770	23.670	208.450	0.230	0.210	5.302	1.040	0.379	43.800	95.750	0.130	0.001	18.300	1.250
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	31.28	18.18	10.86	1.87	177.98	0.18	0.15	2.37	0.028	0.30	77.50	37.59	0.8	0.0	26.07	0.82
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	13.22	3.95	8.47	26.65	198.65	0.19	0.16	0.88	0.096	1.8	51.05	117.3	0.359	0.001	39.67	1.43

345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	3.60	0.06	0.02	20.7 3	83.34			2.50	0.0	0.20	4.00	3.30	0.08	0.00 1	1.70	0.1 5	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.1 0	87.0	0.1	0.05	0	0	3.00	17.5 0	79.0 0	1.50	0.00 1	11.7 5	0.9 75	
	Фрукты(мандарин)	110	17.25																
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		925	80.00	35.0 6	31.8	95.2	806.8	0.71	0.59	16.75	1.17	5.78	220. 46	358. 58	3.30	0.05 4	110. 36	5.4 6	
% от суточной нормы					38.9 5%	34.5 %	24.8 %	29.7 %	50.9 %	36.8 %	23.9%	130. 5%	48.2 %	18.4 %	29.9 %	23.6 %	54.5 %	36.8 %	30. 4%

Полдник

406	Пирожок с начинкой	75	16.83	11.0 0	9.5	31.5	255.5 0	0.10	0.30	0.60	0.13	1.80	18.6 0	113. 80	1.63	0.01	17.4 0	0.6 0	
389	Кофейный напиток	200	13.17	1.00	0.20	20.2 0	86.60	0.02	0.02	4.8	0	0	14.0	18.0	0.0	0.0	8.0	0.7 2	
Итого за Полдник		275	30.00	12.0 0	9.7	51.7	342.1	0.1	0.3	5.4	0.1	1.8	32.6	131. 8	1.7	0.0	25.4	1.3	
% от суточной нормы					13.3 3%	10.5 %	13.5 %	12.6 %	8.6 %	20.0 %	7.7%	14.4 %	15.0 %	2.7 %	11.0 %	11.9 %	10.0 %	8.5 %	7.3 %
Итого в день					67.0 7	66.3 7	223. 70	1760. 0	1.06	1.07	29	1.39	9	333. 7	781. 01	7.0	0.10 3	200. 06	10. 52
суточная норма					90.0 0	92.0	383. 0	2720. 0	1.40	1.60	70	0.90	12	120 0	120 0	14	0.1	300	18. 00
% от суточной нормы					74.5 2%	72.1 %	58.4 %	64.7 %	75.8 %	67.0 %	41.4%	154 %	72%	27.8 %	65.1 %	50.3 %	103 %	66.7 %	58. 5%

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержущие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа							среда			Сезон:		осенне-весенний					
		Неделя:			1				Возраст:		12-18 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энер гетическая ценн ость (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Завтрак молочный																		
	Сгущенное молоко	20	5.40	0.10	0	14.3	57.60	0.01	0.01	2.5	0.08	0.090	3.6	2.9	0.01	0.00 1	0.9	0.1 2
222	Пудинг творож ный	160	42.55	14.0 4	13.5 3	29.6 6	296.6 0	0.2	0.4	0.9	0.20	1.280	203. 3	390. 2	1.2	0.02 0	88.4	2.3 8
,	Чай с лимоном	200/ /4	2.48	0.26	0.06	15.2 2	62.46		0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.00 0	5.24	0.8 7
	Печенье	20	3.20															
Итого за Завтрак молочный		200	53.63	14.4 0	13.6	59	416.7	0.26	0.40	6.28	0.28	1.430	214. 88	402. 85	1.23	0.02 1	94.5 0	3.3 7
% от суточной нормы				16.0 0%	14.7 8%	15.4 5%	15.32 %	18.4 3%	25.2 5%	8.97%	31.1 1%	11.92 %	17.9 %	33.5 7%	8.76 %	21.0 0%	31.5 0%	18. 7%
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	100		1.28	3.4	3.76 7	50.80	0.03 3	0.03 3	33.25	0.01 7	0.131	42.8 3	22.7	0.28 3	0.05	15.0 0	0.4 7
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10.72	0.30	2.00	1.60	25.60	0.06	0.04	12.40	0.00 1	1.50	28.2 0	32.3 0	0.30	0.00 2	18.6 0	0.5 0
82	Борщ со свежей капустой	250	8.80	2.43	3.12	12.0 1	85.84	0.06 4	0.06 4	20.98	0.07 6	0.26	49.5 9	58.6 8	0.75	0.01 1	25.4 3	1.3 2
291	Плов с птицей	240	37.36	22.3 6	26.1 4	47.2 3	513.5 8	0.82	0.79	4.30	0.46	0	44.2 9	301. 66	0	0	64.3 9	2.7 7
342	Лимонный напиток	200	4.00	0.16	0.16	27.9	113.5 6	0.01	0.01	6.6	0.01	0.40	6.88	4.40	0.08	0.01 0	3.60	0.9 5
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.1 0	87.00	0.1	0.05	0	0	3.00	17.5 0	79.0 0	1.50	0.00 1	11.7 5	0.9 75
	Шоколадный батончик	35	16.77															
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		925	80.00	28.5 5	32.0	105. 8	825.6	1.05	0.96	44.3	0.55	5.157	146. 5	476. 04	2.6	0.02 4	124	6.5 2
% от суточной нормы				31.7 2%	34.8 0%	27.6 3%	30.35 %	75.0 0%	59.7 5%	63.25 %	60.7 8%	42.98 %	12.2 %	39.6 7%	18.7 4%	24.2 5%	41.2 6%	36. 2%
Полдник																		
	котлета в тесте	75	28.47	11.0 0	9.5	31.5	255.5 0	0.10	0.30	0.60	0.13	1.80	18.6 0	113. 80	1.63	0.01	17.4 0	0.6 0
376	Чай с сахаром	200	1.53	0.20	0.05	15.0 1	61.29	0	0.01	9.00	0.00 01	0.045	5.25	8.24	0.00 8	0	4.4	0.8 7
Итого за Полдник		275	30.00	11.2 0	9.6	46.5	316.8	0.10	0.31	9.6	0.13	1.8	23.9	122. 0	1.6	0.01 0	21.8	1.4 7
% от суточной нормы				12.4 4%	10.3 8%	12.1 4%	11.65 %	7.14 %	19.3 8%	13.71 %	14.4 6%	15.38 %	1.99 %	10.1 7%	11.7 0%	10.0 0%	7.27 %	8.2 %

Итого в день				54.1	55.2	211.	1559.	1.41	1.67	60	0.96	8	385.	100	5.5	0.05	240.	11.
				5		5	0						2	0.9		5	07	36
суточная норма				90.0	92.0	383.	2720.	1.40	1.60	70	0.90	12	120	120	14	0.1	300	18.
				0		0	0						0	0				00
% от суточной нормы				60.1	60.0	55.2	57.3	100.	104.	85.9%	106	70.3	32.1	83.4	39.2	55%	80.0	63
				6%	%	%	%	6%	4%		%	%	%	%	%		%	%
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																		
Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)																		
Рацион: Школа						четверг					Сезон:		осенне-весенний					
					Неделя:			1			Возраст:		12-18 лет					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции		Пищевые вещества (г)			Энер ге- тиче ская ценн ость (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3		4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																		
268	Крокеты "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80	32.11	10.7	8.69	4.27	138.3	0.06	0.18	0.60	0.20	0.02	58.9	147.	1.82	0.02	23.8	1.5
				7			5				0		9	86		4	9	4
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5.95	6.84	4.12	43.7	239.3	0.11	0.04	0.00	0.03	1.50	15.9	55.4	0.94	0.00	10.1	1.0
						4	6				6		4	5		2	6	3
389	Кофейный напиток	200	13.17	1.00	0.20	20.2	86.60	0.02	0.02	4.8	0	0	14.0	18.0	0.0	0.0	8.0	0.7
						0												2
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.40	2.03	0.21	13.1	62.50	0.02	0.01	0.587	0.00	0.933	5.33	17.3	0.01	0.00	0.00	0.2
						3	7				0		3	33	1	1	0	93
Итого за Завтрак мясной		624	53.63	20.6	13.2	81.3	526.8	0.21	0.25	5.99	0.23	2.45	94.3	238.	2.80	0.02	42.1	3.5
				3		3				6	6	2.45	94.3	238.	2.80	0.02	42.1	3.5
% от суточной нормы				22.9	14.3	21.2	19.37	15.0	15.8	8.55%	26.2	20.41	7.9	19.8	20.0	27.1	14.0	19.
				3%	7%	4%	%	5%	3%		2%	%	%	9%	0%	3%	2%	9%
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100		1.57	12.0	8.78	149.7	0.05	0.05	20.67	0.00	2.5	32.8	33.9	0.5	0.00	16.6	0.5
					3		0				2		3		2		3	67
56	Салат из свежей капусты с зеленью	60	4.51	0.90	3.1	5.6	53.90	0.10	0.10	12.30	0.02	0.500	59.9	31.3	0.42	0.00	16.3	0.7
								0	0		0				28	3		0

96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	250	12.16	2.60	6.13	17.0 3	133.6 9	0.12	0.07 4	16.0	0.04	0	25.3	71.1	0	0	26.7	0.9 5
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80	36.62	14.8 3	20.6 9	3.81	260.7 7	0.18	0.21	0.43	0.04	0.06	48.5	177. 9	2.28	0.04 0	24.5	1.9 3
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	13.22	3.95	8.47	26.6 5	198.6 5	0.19	0.16	0.88	0.09 6	1.8	51.0 5	117. 3	0.35 9	0.00 1	39.6 7	1.4 3
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4.00	0.22		24.4 2	98.56			26.11			22.6	7.7	0	0	3.0	0.6 6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.1 0	87.0	0.1	0.05	0	0	3.00	17.5 0	79.0 0	1.50	0.00 1	11.7 5	0.9 75
	Конфеты шоколадные вафельные	15	7.54															
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		820	80.40	25.8 0	39.0	95	832.6	0.7	0.6	55.7	0.19	5.36	225	484. 3	4.56 2	0.04 5	121. 9	6.6 4
% от суточной нормы				28.6 6%	42.3 8%	24.7 0%	30.61 %	49.6 4%	36.8 8%	79.64 %	21.2 2%	44.67 %	18.7 %	40.3 6%	32.5 8%	45.4 5%	40.6 3%	36. 9%
Полдник																		
	пицца с курицей	75	26.40	11.0 0	9.5	31.5	255.5 0	0.10	0.30	0.60	0.13	1.80	18.6 0	113. 80	1.63	0.01	17.4 0	0.6 0
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	3.60	0.06	0.02	20.7 3	83.34			2.50	0.0	0.20	4.00	3.30	0.08	0.00 1	1.70	0.1 5
Итого за Полдник		275	30.00	11.0 6	9.52	52.2 3	338.8 4	0.10	0.30	3.10	0.13	2.00	22.6 0	117. 10	1.71	0.01	19.1 0	0.7 5
% от суточной нормы				12.2 9%	10.3 5%	13.6 4%	12.46 %	7.14 %	18.7 5%	4.43%	14.4 4%	16.67 %	1.88 %	9.76 %	12.2 1%	11.0 0%	6.37 %	4.2 %
Итого в день				57.4 9	61.7	228. 2	1698. 2	1.01	1.14	64.8	0.56	9.81	341. 7	840. 0	9.07	0.08 4	183. 05	10. 98
суточная норма				90.0 0	92.0	383. 0	2720. 0	1.40	1.60	70	0.90	12	120 0	120 0	14	0.1	300	18. 00
% от суточной нормы				63.8 8%	67.1 %	59.6 %	62.4 %	71.8 %	71.5 %	92.6%	62%	82%	28.5 %	70.0 %	64.8 %	84%	61.0 %	61 %
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержащие (в т.ч. обогащенные)										Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20								
Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)																		

Рацион: Школа			пятница					Сезон:		осенне- весенний								
Неделя:			1		6		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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
131	Зеленый горошек	30	6.90	0.36	15.99	94.80	0.24	0.06	0	0.003	2.73	34.5	98.7	0.96	0.002	32.1	0.006	
71	Овощи порционно / Помидор	40	7.44	0.44	0.08	1.52	8.56	0.027	0.032	9.73	0.36	1.88	24.4	30.4	0.285	0.00	10.20	0.40
15	Бутерброд с сыром	2	14.07	0.46	0.68	0.00	7.98	0.00	0.01	0.01	0.005	0.01	17.60	10.00	0.084	0.00	0.70	0.03
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	29.64	16.29	18.99	5.04	256.23	0.12	0.27	0.32	0.04	1.94	131.38	248.50	1.35	0.03	21.55	1.51
,	Чай с лимоном	200/ /4	2.48	0.26	0.06	15.22	62.46		0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
Итого за Завтрак молочный		242	53.63	17.45	19.8	21.8	335.2	0.1	0.3	13.0	0.4	3.890	181.4	299	1.73	0.039	37.7	2.81
% от суточной нормы				19.39%	21.53%	5.69%	12.32%	10.34%	19.88%	18.53%	44.51%	32.42%	15.12%	24.89%	12.34%	39.00%	12.56%	15.6%
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	3.41	0.86	3.05	5.13	51.41	0.01	0.02	5.7	0.01	0.10	26.61	25.64	0.43	0.010	12.9	0.84
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	12.96	14.50	15.40	33.10	329.00	0.21	0.15	0.41	0.02	0.067	42.66	161.00	1.88	0.05	24.60	1.77
295	Котлета "Куриная"	80	27.99	12.19	4.6	8.1	123.04	0.072	0.06	0.19	0.0008	0.0592	11.2	75.2	0.94	0.032	13.0	1.51
139	Рагу овощное	180	7.61	3.32	5.81	12.94	117.31	0.77	0.16	0.16	0.03	0.010	87.66	64.80	3.5	0.017	33.30	1.31
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	3.60	0.06	0.02	20.73	83.34			2.50	0.0	0.20	4.00	3.30	0.08	0.001	1.70	0.15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.0	0.1	0.05	0	0	3.00	17.50	79.00	1.50	0.001	11.75	0.975

	Фрукты(банан)	160	22.08																
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		920	80.00	34.2	29.5	97.1	791.1	1.16	0.44	9.0	0.06	3.436	189.65	408.9	8.3	0.11	97.2	6.56	
% от суточной нормы				38.0	32.0	25.3	29.08	83.0	27.7	12.80	7.20	28.64	15.8	34.0	59.4	111.	32.4	36.	
				4%	8%	6%	%	0%	5%	%	%	%	0%	8%	7%	25%	0%	4%	
Полдник																			
403	Оладьи с яблоками	120	11.72	7.78	8.2	49.8	303.7	0.14	0.15	1.17	0.07	1.5	86.5	87.2	2.13	0.01	34.6	1.6	
							3				5		5	5		3	9	7	
389	Йогурт питьевой	150	18.28	1.00	0.20	20.2	86.60	0.02	0.02	4.8	0	0	14.0	18.0	0.0	0.0	8.0	0.7	
						0												2	
Итого за Полдник		270	30.00	8.78	8.4	70.0	390.3	0.16	0.17	5.97	0.08	1.500	100.55	105.25	2.16	0.01	42.6	2.3	
% от суточной нормы				0.10	9.1	18.3	14.4	11.3	10.6	8.5%	8.3%	12.5	8.4	8.8	15.4	13.0	14.2	13.	
				%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	3%	
Итого в день				60.4	57.7	188.9	1516.7	1.46	0.93	27.9	0.54	8.83	471.6	812.8	12.2	0.16	177.59	11.75	
суточная норма				90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	120	120	14	0.1	300	18.00	
% от суточной нормы				67.1	62.7	49.3	55.8	104.6%	58.3	39.9%	60%	73.6	39.3	67.7	87.2	163	59.2	65	
				9%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																			
Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)																			
Рацион: Школа						понедельник						Сезон:		осенне-весенний					
				Неделя:		2						Возраст:		12-18 лет					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции		Пищевые вещества (г)			Энер ге- тиче ская ценн ость (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	І	Mg	Fe	
1	2	3		4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																			
15	Булочка сдобная	50	13.26	11.6	17.0	0.05	199.6	0.02	0.15	0.35	0.11	0.25	440.00	250.00	2.00	0.10	17.5	0.6	
				0	0		0				5					0	0	5	
173	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200	15.84	7.30	12.5	54.3	358.9	0.14	0.18	3.35	0.03	1.30	147.6	198.6	0	0.0	57.8	1.3	
					0	0	0				7							0	
376	Чай с сахаром	200	1.53	0.20	0.05	15.0	61.29	0	0.01	9.00	0.00	0.045	5.25	8.24	0.00	0	4.4	0.8	
						1					01				8			7	

	Молоко "Авишка"	200	23.00															
Итого за Завтрак молочный		650	53.63	19.10	29.6	69.4	619.8	0.16	0.34	12.70	0.15	1.60	592.85	456.84	2.01	0.100	79.70	2.82
% от суточной нормы				21.2%	32.1%	18.1%	22.8%	11.4%	21.3%	18.1%	16.9%	13.3%	49.4%	38.1%	14.3%	100.0%	26.6%	15.7%
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	100		1.28	3.4	3.767	50.80	0.033	0.033	33.25	0.017	0.131	42.83	22.7	0.283	0.05	15.00	0.47
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10.72	0.30	2.00	1.60	25.60	0.06	0.04	12.40	0.001	1.50	28.20	32.30	0.302	0.00	18.60	0.50
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	11.76	2.21	3.31	15.93	102.36	0.063	0.063	23.75	0.93	0.125	53.89	60.94	1.625	0.004	28.05	1.00
261	Бедро цыпленка тушеное с овощами	120	28.28	17.28	17.7	7.6	258.64	0.2856	1.9128	5.4	7.0476	1.68	45.55	304.1	4	0.0060	21.35	6.14
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5.95	6.84	4.12	43.74	239.36	0.11	0.04	0.00	0.036	1.50	15.94	55.45	0.942	0.00	10.16	1.03
342	Лимонный напиток	200	4.00	0.16	0.16	27.9	113.56	0.01	0.01	6.6	0.01	0.40	6.88	4.40	0.080	0.01	3.60	0.95
ПР	Хлеб пшеничный	50	2.35	2.537	0.2600	16.400	78.133	0.033	0.017	0.733	0.00	1.1670	6.667	21.667	0.013	0.002	0.000	0.367
	Фрукты	130	16.94															
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	80.00	29.33	27.5	113.2	817.7	0.56	2.08	48.9	8.02	6.371667	157.1	478.9	6.55	0.03	81.7	9.99
% от суточной нормы				32.58%	29.9%	29.6%	30.1%	40.0%	129.9%	69.9%	891.1%	53.1%	13.1%	39.9%	46.8%	25.5%	27.2%	55.5%
Полдник																		
	Ватрушка с повидлом	75	16.83	5.20	5.82	37.50	223.18	0.06	0.02	0.9	0.01	0	21.4	113.90	1.0	0	21.14	0.58
389	Кофейный напиток	200	13.17	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	0.02	4.8	0	0	14.0	18.0	0.0	0.0	8.0	0.72
Итого за Полдник		275	30.00	6.20	6.02	57.70	309.78	0.08	0.04	5.70	0.01	0.00	35.42	131.90	1.03	0.00	29.14	1.30
% от суточной нормы				6.89%	6.5%	15.1%	11.4%	5.7%	2.5%	8.1%	1.1%	0.0%	3.0%	11.0%	7.4%	0.0%	9.7%	7.2%
Итого в день				54.63	63.1	240.2	1747.2	0.80	2.46	67.3	8.18	7.97	785.4	1067.6	9.59	0.125	190.53	14.11
суточная норма				90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	120	1200	1200	14	0.1	300	18.00
% от суточной нормы				60.7%	68.6%	62.7%	64.2%	57.1%	153.1%	96.1%	909	66.4	65.4	89.0	68.5	125	63.5	78

				0%	%	%	%	%	6%		%	%	%	%	%	%	%	%
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																		
Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)																		
Рацион: Школа			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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																		
* 209/62 ОП	Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м.	20/40		3.06	3.52	8.83	79.24	0.03	0.12	2.80	2.87	0.39	33.1	49.8	0.18	0	16.2	0.76
71	Овощи порционно / огурец	60	8.65	0.66	0.12	2.28	12.84	0.041	0.048	14.60	0.54	2.82	36.6	45.5	0.42	0.008	15.30	0.60
280	Тефтели "Детские" запеченные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	60	34.15	7.25	7.64	6.86	125.15	0.053	0.09	0.47	0.015	0.015	21.32	83.48	1.09	0.060	11.38	1.07
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5.95	6.84	4.12	43.74	239.36	0.11	0.04	0.00	0.036	1.50	15.94	55.45	0.94	0.002	10.16	1.03
377	Чай с лимоном	200/4	2.48	0.26	0.06	15.22	62.46		0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.40	2.03	0.21	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011	0.001	0.000	0.293
Итого за Завтрак мясной		574	53.63	17.04	12.14	81.22	502.32	0.23	0.20	18.56	0.59	5.33	87.2	211.58	2.47	0.07	42.08	3.86
% от суточной нормы				18.93%	13.2%	21.2%	18.5%	16.3%	12.3%	26.5%	65.7%	44.4%	7.3%	17.6%	17.7%	70.6%	14.0%	21.4%
Обед (полноценный рацион питания)																		
67	Винегрет овощной	100	10.34	2.500	5.783	####	107.18	0.067	0.05	14.333	1.233	0.333	38.98	56.73	0.017	0.067	26.017	1.167
113	Суп картофельный с макаронными	250/15	8.89	8.71	8.770	23.670	208.450	0.230	0.210	5.302	1.040	0.379	43.800	95.750	0.130	0.001	18.300	1.250

	изделиями																	
293	Птица (Бедро), порционная запеченая	90	25.81	19.01	10.87	0.17	174.53	0.09	0.17	0.02	0	0	19.5	1.60	0	0	17.08	1.86
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14.31	7.88	5.03	38.78	231.92	0.072	0.036	0	0.036	3.06	21.74	188.44	1.065	0.002	125.34	4.26
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	3.60	0.06	0.02	20.73	83.34			2.50	0.0	0.20	4.00	3.30	0.08	0.001	1.70	0.15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.0	0.1	0.05	0	0	3.00	17.50	79.00	1.50	0.001	11.75	0.975
	Батончик вафельный	30	14.70															
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		925	80.00	41.47	31.17	111.7	892.4	0.6	0.5	22.2	2.3	7.0	145.5	424.8	2.8	0.1	200.2	9.7
% от суточной нормы				46.07%	33.8%	29.2%	32.8%	39.9%	32.3%	31.7%	256.6%	58.1%	12.1%	35.4%	19.9%	71.5%	66.7%	53.7%

Полдник

	Пирожок с начинкой	75	16.83	5.20	5.82	37.50	223.18	0.06	0.02	0.9	0.01	0	21.4	113.90	1.0	0	21.14	0.58
389	какао	200	13.17	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	0.02	4.8	0	0	14.0	18.0	0.0	0.0	8.0	0.72
Итого за Полдник		275	30.00	6.20	6.0	57.7	309.8	0.08	0.04	6	0.0	0.0	35.4	131.9	1.0	0.00	29.1	1.30
% от суточной нормы				6.89%	6.5%	15.1%	11.4%	5.7%	2.5%	8.1%	1.1%	0.0%	3.0%	11.0%	7.4%	0.0%	9.7%	7.2%
Итого в день				64.71	49.2	250.7	1704.5	0.87	0.75	46.4	2.91	12.30	268.2	768.3	6.29	0.142	271.41	14.82
суточная норма				90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	18.00
% от суточной нормы				71.90%	53.5%	65.4%	62.7%	61.9%	47.1%	66.3%	323%	102.5%	22.3%	64.0%	44.9%	142%	90.5%	82%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа						среда					Сезон:		осенне-весенний					
				Неделя:		2					Возраст:		12-18 лет					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe	

							ость (ккал)												
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																			
	Молоко сгущенное порционно	20	5.40	1.50		11.40	51.60	0.01	0.08	0.20	0.01	0.04	61.4	43.8	0.2	0.001	6.8	0.04	
222	Пудинг творожный	160	43.07	14.04	13.53	29.66	296.60	0.2	0.4	0.9	0.20	1.280	203.3	390.2	1.2	0.020	88.4	2.38	
377	Чай с лимоном	200/4	2.48	0.26	0.06	15.22	62.46		0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87	
ПР	Вафли	10	2.68	0.51	0.053	3.280	15.627	0.007	0.003	0.147	0.000	0.233	1.333	4.333	0.003	0.000	0.000	0.073	
Итого за Завтрак молочный		190	53.63	16.31	13.65	59.56	426.29	0.26	0.48	4.13	0.21	1.61	274.05	448.13	1.42	0.02	100.40	3.37	
% от суточной нормы				18.12%	14.8%	15.5%	15.7%	18.9%	29.8%	5.9%	23.3%	13.4%	22.8%	37.3%	10.1%	21.3%	33.5%	18.7%	
Обед (полноценный рацион питания)																			
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100		1.57	12.033	8.783	149.70	0.05	0.05	20.67	0.002	2.5	32.833	33.9	0.5	0.00	16.63	0.57	
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	3.96	0.90	1.31	5.60	37.79	0.06	0.07	15.50	0.071	0.30	28.20	18.90	0.20	0.001	10.50	0.60	
108	Суп картофельный с крупами (пшено)	250	5.59	3.15	3.550	20.838	127.90	0.088	0.075	11.313	0.059	0.875	25.738	60.238	0.250	0.001	18.200	0.925	
259	Жаркое домашнему	200	44.63	14.27	15.01	25.51	294.21	0.22	0.20	31.30	0.082	0.49	42.20	218.2	4.2	0.002	55.87	3.32	
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4.00	0.22		24.42	98.56			26.11			22.6	7.7	0	0	3.0	0.66	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.0	0.1	0.05	0	0	3.00	17.50	79.00	1.50	0.001	11.75	0.975	
	Фрукты		19.47																
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		760	80.00	21.84	20.5	93.5	645.5	0.47	0.40	84.2	0.21	4.665	136.24	384.0	6.15	0.01	99.32	6.48	
% от суточной нормы				24.27%	22.3%	24.4%	23.7%	33.4%	24.7%	120.3%	23.5%	38.9%	11.4%	32.0%	43.9%	5.2%	33.1%	36.0%	
Полдник																			
406	Плюшка	90	16.83	11.00	9.5	31.5	255.50	0.10	0.30	0.60	0.13	1.80	18.60	113.80	1.63	0.01	17.40	0.60	
389	Кофейный напиток	200	13.17	1.00	0.20	20.2	86.60	0.02	0.02	4.8	0	0	14.0	18.0	0.0	0.0	8.0	0.7	

						0												2	
Итого за Полдник			290	30.00	12.0	9.7	51.7	342.1	0.1	0.3	5.4	0.1	1.8	32.6	131.8	1.7	0.01	25.4	1.3
% от суточной нормы					13.3	10.5	13.5	12.6	8.6	20.0	7.7%	14.4	15.0	2.7	11.0	11.9	10.0	8.5	7.3
					3%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Итого в день					50.1	43.8	204.7	1413.8	0.85	1.19	93.7	0.55	8.08	442.9	963.9	9.23	0.03	225.12	11.17
суточная норма					90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	120	120	14	0.1	300	18.00
% от суточной нормы					55.7	47.6	53.5	52.0	60.9	74.5	133.9	61%	67.3	36.9	80.3	65.9	37%	75.0	62
					2%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержательные (в т.ч. обогащенные)								Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20											
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)																			
Рацион: Школа							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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3		4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																			
* 198 ОП	Фасоль красная с растительным маслом	30		2.20	4.3	12.3	96.70	0.03	0.01	0.85	0.02	0.03	5.68	38.4	0.04	0.00	4.2	0.3	7
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	6.20	0.33	0.04	1.13	6.23	0.00	0.01	3	0.00	0.03	6.90	12.6	0.06	0.00	4.20	0.1	8
279	Тефтели "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	60/20	32.28	13.4	16.1	17.1	268.4	0.18	0.14	0.36	0.00	0.01	14.5	159.33	2.29	0.03	23.3	1.9	9
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5.95	6.84	4.12	43.7	239.3	0.11	0.04	0.00	0.03	1.50	15.9	55.4	0.94	0.00	10.1	1.0	3
377	Чай с лимоном	200/	2.48	0.26	0.06	15.2	62.46		0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.00	5.24	0.8	

		/4				2										0		7	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.40	2.03	0.21 3	13.1 20	62.50 7	0.02 7	0.01 3	0.587	0.00 0	0.933	5.33 3	17.3 33	0.01 1	0.00 1	0.00 0	0.2 93	
	Десерт	15	4.32																
Итого за Завтрак мясной		675	53.63	22.9 5	20.6	90.4	639	0.33	0.22	6.85	0.05	2.53	50.7 7	254. 50	3.32	0.03 9	42.9 3	4.3 7	
% от суточной нормы					25.5 0%	22.4 %	23.6 %	23.5 %	23.4 %	13.6 %	9.8%	5.3%	21.1 %	4.2 %	21.2 %	23.7 %	39.1 %	14.3 %	24. 3%
Обед (полноценный рацион питания)																			
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10.72	0.30	2.00	1.60	25.60	0.06	0.04	12.40	0.00 1	1.50	28.2 0	32.3 0	0.30	0.00 2	18.6 0	0.5 0	
88	Щи из свежей капусты	250/ 15	8.70	2.44	6.41	11.1 1	111.8 9	0.03	0.03	11.39	0.05	0.10	45.4 9	29.9 6	1.44	0.00 2	15.3 5	0.4 9	
232	Биточки рыбные	75	20.37	16.6 6	8.74	2.24	154.2 4	0.17	0.14	0.8	0.02	0.093 75	31.2 4	93.8 3	0.21	0.00 8	17.2 7	0.5 9	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	13.22	3.95	8.47	26.6 5	198.6 5	0.19	0.16	0.88	0.09 6	1.8	51.0 5	117. 3	0.35 9	0.00 1	39.6 7	1.4 3	
342	Лимонный напиток	200	4.00	0.16	0.16	27.9	113.5 6	0.01	0.01	6.6	0.01	0.40	6.88	4.40	0.08	0.01 0	3.60	0.9 5	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.1 0	87.0	0.1	0.05	0	0	3.00	17.5 0	79.0 0	1.50	0.00 1	11.7 5	0.9 75	
	Кондитерские изделия (зефир)	60	20.64																
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		925	80.00	26.8 1	26.4	86.6	690.9	0.6	0.4	32.1	0.2	6.9	180. 4	356. 8	3.9	0.0	106. 2	4.9	
% от суточной нормы					29.7 9%	28.7 %	22.6 %	25.4 %	40.1 %	26.7 %	45.8%	20.1 %	57.4 %	15.0 %	29.7 %	27.7 %	24.9 %	35.4 %	27. 4%
Полдник																			
401	Оладьи "Домашние" со сгущенным молоком	150/ 20	16.83	10.9 0	11.9	57.3	379.9	0.15	0.15	0.15	0.11	1.6	77.2 5	135. 45	1.3	0.01	23.6	0.4 0	
382	Какао с молоком	200	13.17	3.50	3.70	25.5 0	149.3 0	0.06	0.01	1.60	0.04 0	0.40	102. 60	178. 40	1.00	0.00 1	24.8 0	0.4 8	
Итого за Полдник		374	30.00	14.4 0	15.6	82.8	529.2	0.21	0.16	1.8	0.2	2.0	179. 9	313. 9	2.3	0.01 1	48.4	0.8 8	
% от суточной нормы					16.0 0%	17.0 %	21.6 %	19.5 %	15.0 %	9.8 %	2.5%	16.7 %	16.7 %	15.0 %	26.2 %	16.4 %	11.0 %	16.1 %	4.9 %
Итого в день					64.1 6	62.6	259. 8	1859. 1	1.10	0.80	40.7	0.38	11.43	411. 0	925. 1	9.50	0.07 5	197. 57	10. 18
суточная норма					90.0	92.0	383.	2720.	1.40	1.60	70	0.90	12	120	120	14	0.1	300	18.

				0		0	0						0	0				00
% от суточной нормы				71.2	68.0	67.8	68.3	78.5	50.1	58%	42%	95%	34.2	77.1	67.9	75%	65.9	57
				9%	%	%	%	%	%				%	%	%		%	%
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																		
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)																		
Рацион: Школа					пятница					Сезон:			осенне-весенний					
			Неделя:			2				Возраст:			12-18 лет					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции		Пищевые вещества (г)			Энер ге- тичес кая ценн ость (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																		
131	Зеленый горошек	20	3.30	4.60	0.24	10.6 6	63.20	0.16	0.04	0	0.00 2	1.82	23.0	65.8	0.64	0.00 1	21.4	0.0 04
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	11.20	4.64	6.80	0.02	79.84	0.01	0.06	0.14	0.04 6	0.10	176. 00	100. 00	0.80	0.04 0	7.00	0.2 6
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	29.64	16.2 9	18.9 9	5.04	256.2 3	0.12	0.27	0.32	0.04	1.94	131. 38	248. 50	1.35	0.03	21.5 5	1.5 1
	кондитерское изделие	20	5.56	0.90	0.2	8.1	37.80	0.04	0.03	60.00	0.01	0.2	34.0 0	23.0 0	0.20 0	0.00 0	15.0 0	0.3 0
376	Чай с сахаром	200	1.53	0.20	0.05	15.0 1	61.29	0	0.01	9.00	0.00 01	0.045	5.25	8.24	0.00 8	0	4.4	0.8 7
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.40	2.03	0.21 3	13.1 20	62.50 7	0.02 7	0.01 3	0.587	0.00 0	0.933	5.33 3	17.3 33	0.01 1	0.00 1	0.00 0	0.2 93
Итого за Завтрак молочный		500	53.63	28.6 6	26	52	560.9	0.35	0.42	70.05	0.09	5.0	375. 0	462. 9	3.0	0.07	69.4	3.2 4
% от суточной нормы				31.8	28.8	13.6	20.6	25.1	26.5	100.1	10.2	42.0	31.2	38.6	21.5	74.4	23.1	18.
				4%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	0%
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	100		1.28	3.4	3.76 7	50.80	0.03 3	0.03 3	33.25	0.01 7	0.131	42.8 3	22.7	0.28 3	0.05	15.0 0	0.4 7
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10.72	0.30	2.00	1.60	25.60	0.06	0.04	12.40	0.00 1	1.50	28.2 0	32.3 0	0.30	0.00 2	18.6 0	0.5 0

103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	8.89	12.38	11.13	31.50	275.63	0.250	0.063	8.25	0.03	0	49.3	93.3	0	0	27.3	0.30
295	Котлеты "Куриные"	80	27.79	12.19	4.6	8.1	123.0	0.072	0.06	0.19	0.001	0.059	11.2	75.2	0.94	0.032	13.0	0.38
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14.31	7.88	5.03	38.78	231.92	0.072	0.036	0	0.036	3.06	21.74	188.44	1.065	0.002	125.34	4.26
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	3.60	0.06	0.02	20.73	83.34			2.50	0.0	0.20	4.00	3.30	0.08	0.001	1.70	0.15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.0	0.1	0.05	0	0	3.00	17.50	79.00	1.50	0.001	11.75	0.975
	Фрукты(яблоко)	150	12.34															
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		820	80.00	36.11	23.4	117.8	826.5	0.6	0.25	23.3	0.1	7.8192	132.0	471.5	3.9	0.038	197.7	6.56
% от суточной нормы				40.12%	25.4%	30.8%	30.4%	39.6%	15.8%	33.3%	7.0%	65.2%	11.0%	39.3%	27.7%	37.9%	65.9%	36.4%
Полдник																		
	Блинчики с начинкой	120/20	27.52	0.40	0.40	9.80	44.40	0.04	0.02	10	0	0.20	16.00	11.00	0	0	9.00	2.20
377	Чай с лимоном	200/4	2.48	0.26	0.06	15.22	62.46		0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
Итого за Полдник		0	30.00	0.66	0.5	25.0	106.9	0.0	0.0	12.9	0.02	0.26	24.1	20.8	0.0	0.002	14.2	3.07
% от суточной нормы				0.73%	0.5%	6.5%	3.9%	2.9%	1.9%	18.4%	2.2%	2.2%	2.0%	1.7%	0.3%	2.0%	4.7%	17.1%
Итого в день				65.43	50.4	194.8	1494.3	0.95	0.71	106.3	0.17	13.12	531.0	955.2	6.94	0.114	281.25	12.87
суточная норма				90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	18.00
% от суточной нормы				72.70%	54.7%	50.9%	54.9%	67.5%	44.1%	151.8%	19%	109.3%	44.2%	79.6%	49.5%	114%	93.7%	71%
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержающие (в т.ч. обогащенные)										Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20								
Рекомендуется использование продуктов и сырья по ГОСТам на детскую продукцию для питания детей старше 3-х лет и на специализированное сырье для производства продукции детского питания.																		

