

УТВЕРЖДЕНО

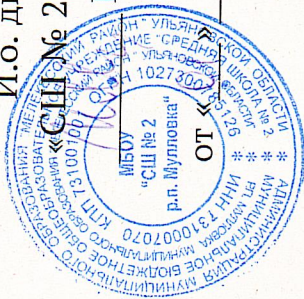
И.о. директора МБОУ

«СШ № 2 р.п. Мулловка»

Мустафина И.Г.

Приказ № 377-08

08 2023 г.



Десятидневное циклическое меню

на 2023-2024 учебный год

(12-18 лет)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
понедельник

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя: 1
Сезон: осенне-весенний

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
			Б			Ж			У			В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe	
			4	5	6	4	5	6	4		5														6
			3	4	5	3	4	5	3		4														5
12-18 лет																									
Возраст:																									
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	0,00	11,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,70	0,000	5,00	0,12		
71,2	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	0,063	97,90	142,58	0,014	0,00	0,00	0,00	0,00	65,45	0,15	6,69	0,53		
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	0,00	124,5	152,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	32,5	10,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,83	320,78	265,90	0,02	0,02	0,02	0,02	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	0,00	0,003	35,16	93,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,016	81,58	109,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,83	0,03	23,23	1,38		
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с грибами жареными на бульоне	250/10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,00	0,007	178,12	52,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,94	124,24	28,30	0,014	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,012	55,45	15,96	0,036	0,00	0,00	0,00	112,63	0,96	10,16	0,103			
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	0,10	9,78	8,05	0,02	0,00	0,00	0,00	31,77	0,0	5,24	0,87			
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,90	126,7	0,12	0,06	0,0	0,0	0,0	0,00	110,6	24,50	0,00	0,00	0,00	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	0,730	32,5	10,0	0,00	0,00	0,00	0,00	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	1,80	539,37	229,21	0,09	0,09	0,09	0,09	271,97	1,15	145,81	4,25			
Итого за Обед (зимний период)			36,96	39,75	152,80	1097,20	0,61	0,36	23,57	0,14	0,12	1,08	521,69	228,08	0,07	0,12	0,11	0,11	237,59	1,13	121,64	4,71			
Полдник																									
54,51	Салат "Ябл" мясо-овощной заправленный сметаной (термическая обработка)	50	3,44	5,48	3,19	76,37	0,04	0,04	3,87	0,06	0,01	0,02	41,59	16,03	0,01	0,00	0,00	0,00	114,37	2,03	8,57	0,44			
695,31	Мучное кушарное изделие / Выпущка с творожной начинкой	100	12,8	7,6	40,5	280,5	0,09	0,12	0,14	0,065	0,1	0,013	105,39	70,55	0,03	0,03	0,03	0,03	131,82	0,1	14,1	0,7			
407,00	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,1	4,8	0,0	0,0	0,0782	14	28,7	0,00	0,00	0,00	0,00	202,00	0,0	10	0,24			
Итого за Полдник			16,44	13,34	65,89	443,26	0,15	0,26	8,81	0,13	0,11	0,11	175,68	100,58	0,02	0,02	0,02	0,02	448,19	2,13	32,67	1,38			
Ужин																									
11,02	Огурец порционно	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	0,4	0	0	0,034	0	3,4	0	0	0	0	2,8	0	2,8	0			
267,73	Ромшес "Пикантный" запеченный под ароматом	90	17,60	13,12	1,5	225,96	0,02	0,11	2	0,30	0,00	0,00	132,58	17,22	0,00	0,00	0,00	0,00	21,75	0,01	24,46	1,73			
21	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,7	4,0	38,9	196,2	0,03	0,02	0,0	0,04	0,04	0,2	79,4	14,9	0,0	0,0	0,0	0,0	39,0	0,06	27,9	0,59			
430,06	Чай черный с лимоном/апельсином	200	0,20	0,05	15,01	57,51	0,00	0,01	2,9	0,0	0	0,6	8,2	5,25	0,0	0,0	0,0	0,0	15,8	0,070	4,40	0,87			
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0,000	0,00	0,73	32,50	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44			
Итого за Ужин			25,31	17,53	80,01	599,44	0,12	0,16	6,00	0,34	0,04	1,55	252,70	50,81	0,04	0,04	0,04	0,04	85,83	0,15	59,55	3,63			
Итого в день			90,28	73,81	354,19	2474,14	1,40	1,35	66,49	0,65	0,45	3,57	1194,02	720,02	0,45	0,58	0,58	0,58	1034,25	3,79	263,29	10,06			
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,4	1,6	70,0	0,9	1,0	4,0	1200	1200	0,4	0,4	0,4	0,4	1200	1,0	300	18,0			
% от суточной нормы			100%	96%	99%	99%	100%	84%	95%	72%	45%	89%	99,5%	90%	82%	86%	99%	86%	86%	99%	88%	56%			

№ рец.	Применение блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Fe	Mg							
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	0,000	0,06	0,14	0,200	0	176,00	100,00	0,00	0,02	17,60	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	0,0720	0,2	237,62	163,16	0,10	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87							
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,040	0,150	1,30	0,030	0,03	120,40	90,00	0,200	0,3000	187,85	0,100	14,00	0,12							
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			26,81	15,52	104,82	718,69	0,48	0,55	4,78	0,30	0,23	444,02	385,66	1,00	0,34	323,65	0,37	32,15	2,07							
Обед (полноценный рацион питания)																										
53.350	Салат из капусты белокачанной 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	27,10	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							
3+9.10	Компот из смеси сухофруктов 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	23,90	126,7	0,12	0,06	0,0	0,0	0,0	24,50	110,6	0,0	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							
Подлник																										
83.36	Ябло отварное с огурцом	20/30	2,60	2,30	0,71	34,70	0,02	0,09	2,10	0,05	0,0044	16,47	3,84	0,014	0,065	5,66	0,0041	6,62	0,51							
432.28	Мучное кушачное изделие/Эпюрмак (гагарское лашшайское блюдо)	100	8,04	5,88	35,50	230,25	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	16,2	55,71	0,02	0,01	28,69	0,00	12,87	0,81							
409.13	Компот из яблок и ягод (яблока)	200	1,00	0,00	20,20	79,8	0,02	0,1	4,8	0,0	0,0	14,00	28,70	0,01	0,04	3,79	0,000	12,10	0,12							
Итого за Подлник			11,64	8,18	56,41	344,70	0,14	0,23	11,60	0,09	0,02	46,67	88,25	0,05	0,12	38,14	0,01	31,59	1,44							
Ужин																										
28.02	Фрукт порционно / Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,040	0,03	6,00	0,050	0	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0,000	13,00	0,30							
340.19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,29	0,070	0,43	0,39	0,024	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,210	17,13	0,19							
351.01	Кусель-фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	78,23	0,0	0,00	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,000	0,85	0,08							
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0	0,00	0,44							
Итого за Ужин			16,11	8,92	53,86	371,02	0,17	0,48	8,74	0,08	1,80	147,57	190,64	0,80	0,08	52,93	0,22	30,98	1,01							
Итого в день			84,78	65,40	315,83	2109,65	1,31	1,38	29,94	0,41	1,96	649,81	1289,41	1,89	0,51	363,09	1,16	271,14	12,71							
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00							
% от суточной нормы			94%	95%	96%	92%	94%	86%	43%	45%	196%	97%	107%	97%	97%	30%	102%	90%	71%							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	Na	I	Mg	Fe			
	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	0,0	5,00	0,12			
223,24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладкая)	230	25,61	36	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,0	204,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0100	39,4	1,35				
375,01	Чай черничный 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	30,36	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																							
Обед (полноценный рацион питания)																							
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	16,36	0,48				
* 7,03 3 П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,083	0,05	38,30	0,0	0	49,60	72,30	0,00	0,066	153,40	0,0016	12,70	0,91				
96,35	Рассольник "Домашний" с крупной перловой со сметаной	250/10	2,14	7,38	15,80	134,23	0,07	0,05	7,12	0,56	0	37,17	75,81	-	-	-	0,00	23,78	0,98				
291,17	Плов с птицы	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13				
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,24				
5,00	Хлеб ржанно-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0,0	0,0	0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95				
5,08	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,81	0,33	23,90	126,7	0,12	0,06	0,0	0,0	0,0	24,50	110,6	0,0	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)																							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																							
Итого за 2 приема пищи (зачета)																							
Подзаголовок																							
3003,03	Горячее блюдо из картофеля: Драники с соусом сметанным (белорусское национальное блюдо)	50/10	1,79	5,38	12,92	128,54	0,08	0,05	13,06	0,004	0	19,55	46,61	1,22	0,0013	286,22	0,69	16,35	0,70				
8,7	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста / Слойка с фруктовой начинкой (яблоко)	100	4,25	13,32	30,72	250,36	0,06	0,04	0	0,01	0	12,50	38,30	0,01	0,00	14,71	0,07	6,55	0,51				
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,06	0,04	13,17	51,3	0	0	1,2	0	0	1,84	0,66	0,06	0,03	12,95	0,000	0,4	0,30				
Итого за Подзаголовок																							
Ужин																							
3,01	Гастрономия / Салат порционно	10	2,3	2,95	0,0	36,40	0,00	0,03	0,07	0,01	0	88,00	50,00	0,00	0,01	8,80	0,000	3,50	0,10				
279,35	Тертлен "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0,0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,050	23,63	1,87				
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,00	0,03	0,04	13,30	46,2	0,0	0,0	93,9	0,080	8,47	0,09				
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0,0	0,00	19,96	74,85	0,00	0,00	0,00	0	0	0,4	0	0	0	71	0,000	0,0	0,01				
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44				
Итого за Ужин																							
Итого в день																							
суточная норма																							
% от суточной нормы																							
91%																							
109%																							
97%																							
100%																							
1,40																							
1,60																							
70,0																							
0,90																							
1,0																							
1,200																							
1200																							
332,3																							
14,8																							
300																							
18,00																							
111%																							
82%																							

ПРИМЕЧАНИЕ: * зачета на зимний период
Рацион: Общеобразовательные Учреждения

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
Рацион: Общеобразовательные Учреждения

пятница

Сезон: осенне-весенний

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масс: порции	Неделя: I						12-18 лет										
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	K	I	Mg	Fe
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно / Блюдо	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
181,11	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8,90	14,60	21,80	322,03	0,12	0,30	0,11	0,015	0,09	234,70	155,62	0,03	0,03	104,35	0,11	32,67	0,51
66272,00	Молоко/лизи/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	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	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	4,58	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	23,90	126,7	0,12	0,06	0,0	0,0	0,0	24,50	110,6	0,0	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	0,99	0,90	42,48	0,12	0,18	491,49	750,12	0,13	0,12	403,68	0,15	172,42	7,05
Итого за обед (зимний период)			39,2	32,5	144,4	939,0	1,1	1,0	43,9	0,0	0,1	198,3	597,1	0,9	0,3	358,7	0,1	148,5	7,2
Полдник																			
401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,70	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,09	0,022	9,91	0,03	10,76	0,08
66271,00	Кисломолочный напиток/ Снежок	200	7,20	6,66	21,60	158,0	0,00	0,00	1,80	0,04	0,060	242,00	188,00	0,04	0,004	272,00	0,018	30,00	0,20
Итого за Полдник			13,88	3,36	67,66	401,70	0,11	0,04	1,80	0,07	0,13	255,39	194,23	0,13	0,03	281,91	0,05	40,76	0,28
Ужин																			
83,34	Яйцо отварное с огурцом	20/20	2,55	2,30	0,52	33,6	0,020	0,090	1,4	0,05	0,0	14,8	3,8	0,0	0,1	5,6	0,004	5,22	0,05
455,22	Голубцы домашние "Любительские"	180	17,77	11,63	20,78	257,8	0,1	0,2	24,71	0,03	0,0011	63,8	216,44	0,13	0,49	216,82	0,13	45,43	3,04
331,03	Суп с мясным-говядиной	30	0,44	1,52	2,05	24,0	0,01	0,01	0,92	0,23	0	6,61	0,73	0,01	0,78	26,82	0,01	2,34	0,10
349,10	Компот из смеси сухофруктов, С- витаминизированный	200	0,22	0,00	19,4	76,8	0,00	0,00	0,2	0,0	0,00	22,60	7,70	0,00	0,00	0,45	0,000	3,00	0,66
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,25	117,5	0	0,02	1,10	0,0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0	0,0	0,44
Итого за Ужин			24,78	15,85	67,04	509,61	0,19	0,32	28,33	0,31	0,01	117,82	261,17	0,88	1,34	256,19	0,15	55,99	4,29
Итого в день			92,85	60,58	307,32	2221,46	1,48	1,88	87,13	0,53	2,78	1027,05	1426,99	2,55	1,52	992,86	0,70	301,41	13,30
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			103%	98%	94%	99%	106%	118%	124%	59%	278%	86%	119%	63,9%	96%	83%	90%	100%	74%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность блюда (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б			Ж				У	В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe		
			4	5	6	7	8	9																10	11
Неделя: 2																									
Возраст: 12-18 лет																									
Загусток	2	3	0,65	0,3	9,20	42,5	0,053	0,03	5,80	0,0	0,00	25,00	17,00	0,10	0,05	144,06	0,00	0,00	11,00	1,25					
102,20	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	28,08	34,83	66,1	682,59	0,17	0,480	0,65	0,39	0	229,2	369,2	0,0	0,0	0,0	0,0	43,7	1,72						
2,50	Запеканка творожная "Сюрприз" с соусом молочным сладким	250	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,50	0,03	0,05	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12						
303,16	Кофейный напиток с молоком	80	6,08	0,64	39,36	1477,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88						
5,10	Хлеб пшеничный	39,81	38,97	139,28	1043,77	0,32	0,68	6,95	0,42	0,03	384,60	508,70	1,05	0,29	341,11	0,11	68,70	3,97							
Итого за завтрак																									
Обед (полноценный рацион питания)		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						
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком 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						
47,02 ЭП	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	5,15	4,09	11,24	154,48	0,08	0,08	1,19	0,013	0	28,90	61,79	-	-	-	-	10,91	0,90						
151,50	Суп-лапша домашняя	250	20,04	10,74	4,40	255,48	0,056	0,024	0,00	0,048	0,048	17,92	194,90	0,00	0,066	22,20	0,14	28,03	1,86						
267,72	Шницель "Гогоша" запеченный с овощами	100	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						
352,10	Мясные изделия отварные с маслом сливочным	180	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						
407,00	Сок фруктовый	200	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	1,53						
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,750	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44						
5,01	Хлеб пшеничный	50	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 (полноценный рацион питания)																									
Поддник		50	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						
54,52	Салат "Столичный" заправленный сметаной (термическая обработка)	50	5,44	5,48	3,19	76,37	0,04	0,04	3,9	0,06	0	16,0	41,59	0,02	0,12	11,47	0,02	8,37	0,44						
456,51	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с мясо-овощной начинкой	100	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0,13	14,3	40,57	0,40	0,22	14,71	0,1	8,51	0,58						
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87						
Итого за Поддник																									
Ужин		60	7,86	16,70	63,70	421,94	0,17	0,09	6,17	0,07	0,13	38,36	91,94	0,52	0,36	57,95	0,07	22,32	1,89						
0,05	Салат "Молодость" заправленный растительным	60	1,10	2,07	3,00	35,1	0,020	0,030	0	0,04	0,0	34,8	20,6	0,3	0,2	10,9	0,050	11,26	0,65						
392,31	Пельмени отварные под сметанным соусом	150/20	0,36	7,2	0,47	44,1	0,00	0,02	0,12	0,06	0,01	14,59	9,23	0,26	0,06	17,45	0,058	1,16	0,06						
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0,00	0,0	2,50	0,00	0,0	4,00	3,50	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15						
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,75	0,0	6,50	0	0,0	0,44						
Итого за Ужин																									
Итого в день		5,52	9,69	48,45	274,82	0,08	0,07	4,00	0,10	0,10	63,38	65,64	1,25	0,25	55,30	0,12	14,12	1,30							
сугущая норма		70,7	57,1	337,2	2124,2	0,9	2,2	76,9	0,9	1,5	416,1	770,5	3,1	2,5	1419,8	0,6	166,2	8,6							
% от сугущей нормы		90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1,0	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00							
		79%	102%	98%	98%	64%	136%	110%	102%	146%	35%	64%	78%	49%	118%	58%	55%	46%							

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ реч.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Б			Ж				У			В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe					
			4	5	6	7	8	9		10	11	12														13	14	15	16	17
Неделя: 2																														
Вторник																														
12-18 лет																														
Возраст:																														
Сезон: осенне-весенний																														
Завтрак	2	5	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											
3.03	Гастрономия / Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	0,00	72,80	0,00	0,06	0,20	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20											
2.48	Каши молочная пшенная с маслом сливочным	250	8,88	11,35	49,30	284,75	0,24	0,200	1,46	0,020	0,15	170,00	226,71	0,1	0,017	285,8	0,18	59,50	1,24											
6.93.08	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	0,05	0,005	149,65	0,19	21,30	0,4											
5.10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	1477,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0	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											
0.09	Салат овощной "Фасолика" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,83	0,08	0,00	115,65	79,16	0,01	0,05	2,15	0,01	55,50	0,13											
6.62.36.00	Ворит "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											
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	5,85	0,20	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06											
5.20.09	Кирпичное 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											
6.61.12	Кондитерское изделие / Маршмэл	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											
3.49.10	Коктейль из смеси сухофруктов С-выпалшипродовольный	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	1155,3	0,5	0,4	15,3	1,0	0,1	274,3	391,8	1,0	0,7	179,2	0,4	155,8	4,6											
Подзавтрак																														
8.53.60	Салат овощной "Берекка"	50	1,93	3,19	1,96	44,28	0,02	0,06	23,3	0,03	0,22	22,88	0,30	0,14	0,03	102,78	0,026	6,96	0,48											
4.32.28	Мучное кушарное изделие / Эчпочмак (тагарское национальное блюдо)	100	8,04	5,88	35,5	230,3	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	16,20	55,7	0,02	0,0	28,69	0,00	12,87	0,81											
5.19.02	Напиток фруктовый (клубка)	200	0,1	0,01	15,0	56,4	0,00	0,00	1,40	0,03	0	0,03	0,00	0,0	0,01	8,45	0,000	0,00	0,05											
Итого за Подзавтрак			10,0	9,1	52,4	351,0	0,12	0,10	29	0,1	0,2	39,1	56,0	0,2	0,1	139,9	0,05	19,8	1,34											
Ужин																														
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	0,01	0,00	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0	3,50	0,10											
2.23.15	Пудинг творожно-пшеничный с соусом молочным	170	14,92	14,38	31,51	307,26	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	215,97	384,01	0,04	0,03	181,88	0,001	93,88	1,53											
4.08.03	Отвар из пшенички	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,000	0	6,30	1,70	0,0	0,0	5,45	0,0	1,70	0,35											
5.36	Батон пшеничный поджаренный	50	3,3	0,7	17,2	83,60	0,2	0,0	0,0	0,016	0	17,5	79,0	0,0	0,0	0,0	0	23,50	2,00											
Итого за Ужин			20,88	18,13	68,47	512,51	0,37	0,38	10,18	0,05	0,27	337,77	514,71	0,04	0,04	196,13	0,01	122,58	3,98											
Итого в день			87,2	86,1	335,3	2386,0	1,1	1,0	60,1	1,3	1,1	695,4	1239,2	2,1	1,7	630,9	0,8	340,2	14,6											
с учетом нормы			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	500	18,00											
% от суточной нормы			97%	99%	97%	97%	75%	64%	86%	142%	114%	58%	103%	52%	34%	53%	80%	113%	81%											

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe									
			4	5	6	7	8	9															10	11	12	13	14	15	16	17	18
Неделя: 2																															
Среда																															
Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20												
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 кушарное 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	Капа молочная мажная 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												
351,00	Кусель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,30	0,001	0	5,20	7,80	0,00	0,00	8,00	0,0	0,90	0,08												
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	1477,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0	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	71,56	3,29												
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	13,85	0,03	23,23	1,38												
99,21	Суп овощной "Легкий" 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	0,055	0,71	38,68	0,025	23,38	0,11												
289,59	Птица, порционная запеченная с овощами	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,85	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40												
230,02	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 ржаное-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												
Полдник																															
1,90	Салат-коктейль фруктовый с сахарной пудрой	50	0,00	0,15	4,48	21,25	0,02	0,01	1,91	0,0	0,0	12,50	8,50	0,05	0,016	72,03	0,0	5,50	0,625												
225,16	Сырники творожные	100	15,1	15,3	42,2	367,7	0,10	0,28	0,4	0,09	0,11	127,8	216,05	0,10	0,50	112,41	0,10	23,4	1,24												
420,05	Напиток из яблок	200	0,1	0,0	15,7	59,3	0,02	0,01	1,8	0,00	0	10,8	1,7	0,0	0,04	9,99	0	5,8	1,60												
	Итого за Полдник		15,2	15,4	62	448	0,14	0,30	4,15	0,09	0,11	151,10	226,25	0,15	0,36	194,43	0,100	34,72	3,47												
Ужин																															
20,02	Пловдер натуральный порционно	20	0,22	0,04	0,76	4,6	0,010	0,010	5	0,00	0,0	2,8	0,5	0,0	0,1	58,0	0,400	4,00	0,18												
* 66037,03 31	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,70	2,36	15,80	78,9	0,002	0,010	0	0,00	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,000	3,00	0,20												
267,66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметанно-томатным	90	13,87	10,23	4,9	194,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,52	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46												
43,10	Рагу овощное с томатом	150	2,63	2,80	15,04	97,6	0,10	0,08	35,72	0,02	0,00	46,12	67,06	0,05	0,16	388,82	0,020	30,70	1,09												
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,20	86,4	0	0,10	4,80	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,00	0	10,0	0,24												
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,75	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44												
	Итого за Ужин		20,72	13,73	67,19	500,18	0,32	0,33	48,81	0,02	0,07	98,44	240,58	1,71	0,46	685,87	0,50	68,13	3,41												
	Итого в день		102,9	83,4	344,5	2580,0	1,5	1,6	67,4	0,5	0,4	900,3	1421,8	2,2	1,6	1251,6	0,9	303,8	18,1												
	с учетом порции		90,0	92,0	385,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00												
	% от суточной нормы		114%	101%	95%	102%	110%	97%	96%	51%	36%	75%	118%	56%	32%	104%	95%	101%	100%												

ПРИМЕЧАНИЕ: * - замена на зимний период.

Рацион: Общераздаточные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Приложение 8 к СанПиН 2.5.7.4.3590-20

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

четверг

№ 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	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12
Загрузка																									
28,01	Фрукт порционное/ 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	0,0	0,0	0,12					
302,00	Каша вязкая молочная из пшена и риса	250	4,13	10,76	29,00	229,25	0,21	0,16	0,15	0,044	0	20,52	166,64	0,022	0,066	26,51	0,05	0,05	26,25	2,07					
318,00	Овощи, тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,85	60,60	0,05	0,06	8,15	0,01	0	42,1	51,56	0,00	0,0	251,50	0,00	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	0,0	10,00	0,24					
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	1477,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,00	0,88					
Итого за завтрак																									
Обед (положенный 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	0,05	0,00	95,8	55,2	0,00	0,03	16,85	0,05	0,03	38,0	0,10					
* 7,03 з 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	0,0	12,7	0,9					
155,55	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,05	31,05	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	0,03	10,91	1,13					
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	0,052	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0052	0,0052	50,72	1,94					
519,01	Колот из фруктовой ягодно-сливочной смеси	200	0,06	0,02	20,75	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4,0	3,5	0,0	0,0	0,45	0,0	0,0	1,7	0,15					
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,35	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	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	0,00	0,0	0,44					
Итого за Обед (положенный рацион питания)																									
Итого за Обед (зимний период)																									
Полдник			28,8	29,3	128,3	894,2	0,8	0,4	56,3	0,5	0,0	148,3	429,7	0,9	0,8	332,5	0,1	0,1	146,7	4,1					
401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,09	0,02	9,91	0,03	0,03	10,76	0,08					
66271,00	Кисломолочный напиток/ Снежок	200	7,2	6,66	21,6	158,0	0,00	0,00	1,8	0,0	0,06	242,0	188,00	0,0	0,0	272	0,0	0,0	30,0	0,20					
Итого за Подшник																									
Ужин																									
11,02	Холодная закуска: Овощи порционные / Огурец	20	0,01	0,00	0,38	2,20	0,010	0,00	0,40	0,000	0	3,40	0,00	0,03	0,01	2,80	0,000	0,000	2,80	0,00					
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,200	0,10	4,7	0,002	0	51,61	215,19	0,10	0,09	58,07	0,042	0,042	52,25	1,96					
349,10	Компот из смеси сухофруктов C- витаминизированный	200	0,2	0,00	19,44	76,8	0,00	0,00	0,20	0,00	0	22,60	7,70	0,00	0,00	0,45	0,000	0,000	5,00	0,66					
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	33	1	0	7	0,010	0,010	0,0	0,44					
Итого за Ужин																									
Итого за день																									
Итого за день																									
суточная норма																									
% от суточной нормы																									
			96%	101%	96%	97%	106%	63%	72%	63%	37%	56%	94%	59%	27%	73%	127%	96%	57%	57%					

ПРИМЕЧАНИЕ: * замочена на зимний период.

Рацион: Общеобразовательные Учереждения

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 11)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	ПЯТНИЦА						12-18 лет											
			Неделя: 2			Возраст:			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
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	25,0	0,0	0,05	18,1	0,0	15,00	0,30	
182,00	Каша кукурузная	250	9,30	5,81	20,25	170,49	-	-	25,28	-	-	50,00	-	-	-	-	-	75,00	1,84	
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,85	0	4,4	0,87	
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	1477,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0	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	255,5	1,4	0,1	70,2	0,30	40,2	2,50	
Обед (полноценный рацион питания)																				
72,26	Витнегрет 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	0,05	24,63	0,02	20,5	0,86	
96,35	Рассольник "Домашний" с крупной перловой со сметаной	250/10	2,14	7,38	15,80	154,23	0,07	0,05	7,12	0,56	0	37,17	75,81	-	-	-	0,00	23,78	0,98	
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,58	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 /ЛИЛИ/ Цветная капуста отварная	180	4,96	7,46	14,50	121,00	0,09	0,10	114,42	1,15	0	135,77	92,25	0,00	0,00	0,00	0,00	46,89	1,74	
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)			37,1	36,6	162,8	1089,1	0,5	0,53	138,0	1,3	0,093	277,5	575,8	2,2	0,4	278,7	0,51	161,4	6,72	
Полдник																				
520,20	Крокеты картофельные	50	4,5	6,7	23,7	175,87	0,13	0,12	19,6	0,004	0,11	21,9	82,15	1,22	2,8	222,76	1,02	35,03	1,25	
8	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста / Сдобная с творожной начинкой	100	17,8	18,0	48,7	415,8	0,10	0,43	0,00	0,01	0	78,20	64,70	0,01	0,02	56,95	0,07	14,1	0,87	
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,1	0,04	15,17	51	0	0,00	1,21	0,00	0,0	1,84	0,66	0,1	0,05	12,95	0	0,4	0,30	
Итого за Полдник			22,2	24,7	85,6	643,0	0,2	0,6	20,8	0,01	0,11	101,9	147,5	1,5	2,9	272,7	1,092	39,5	2,42	
Ужин																				
5,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0	0,03	0,1	0,01	0	88,00	50,0	0,0	0,0	8,8	0,00	5,50	0,10	
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-	90	11,93	9,50	20,22	200,86	0	0	0,62	0,010	3,41	4,40	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	158,76	0,16	0,13	25,91	0,06	0,05	43,80	96,79	0,00	0,00	58,00	0,021	32,92	1,19	
351	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,3	0,001	0	5,2	7,8	0,0	0,0	8,0	0	0,9	0,08	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,35	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44	
Итого за Ужин			21,33	22,12	85,11	566,75	0,22	0,18	28,95	0,08	3,46	151,44	192,35	0,91	0,09	122,12	0,20	48,32	1,87	
суточная норма			100,8	96,0	383,8	2694,3	1,3	1,8	80,7	0,4	6,2	577,5	1206,3	5,1	3,4	757,0	2,1	247,6	11,8	
% от суточной нормы			90,0	92,0	385,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00	
ПРИМЕЧАНИЕ: * замочена на зимний период.			112%	104%	100%	99%	91,9%	112%	115%	40%	618%	48%	101%	127%	69%	63%	208%	82,5%	66%	