

Утверждаю

Директор муниципальной бюджетной общеобразовательной

организации Старомайнская средняя школа № 2

муниципального образования «Старомайнский район»

Ульяновской области

_____ Т.Н. Половинкина

«__» _____ 2024 г

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
питания школьников 12-18 лет

р.п. Старая Майна
2024 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 Учреждения

понедельник

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	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100	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
345.24	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250	9.03	12.26	36.0	281.3	0.27	0.25	1.60	0.067	0.13	178.22	122.37	0.078	0.017	81.81	0.18	8.36	0.66
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5.00	3.20	24.66	141.28	0.04	0.15	1.30	0.03	0.03	120.40	90.0	0.2	0.3	187.85	0.1	14.00	0.12
* 3,01 ЗП	Гастрономия / Сыр порционно	20	2.32	2.95	0.00	36.40	0.000	0.03	0.07	0.100	0	88.00	50.00	0.00	0.01	8.80	0.0	3.50	0.10
5.36	Батон пшеничный	50	3.30	0.66	17.16	83.6	0.16	0.016	0.016	0.016	0.0	17.50	79.0	0.0	0.0	0.0	0.010	23.50	2.00
Итого за Завтрак			17.91	18.21	92.83	592.90	0.43	0.52	14.65	0.12	0.18	356.42	290.37	0.84	0.02	239.64	0.38	34.66	1.62
Обед (полноценный рацион питания)																			
0.09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	80	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
1184.02	Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом говядины	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
267.65	Крокетты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	15.41	11.36	5.48	215.67	0.14	0.13	3.2	0.0013	0.07	28.30	124.24	0.94	0.014	31.72	0.075	26.03	1.62
332.10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6.84	4.11	43.74	228.38	0.108	0.036	0.0	0.036	0.048	15.96	55.45	0.012	0.036	112.63	0.96	10.16	0.103
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
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.1	0.0	0.0	10.00	32.5	0.7	0.0	6.5	0.01	0.0	0.44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30.6	24.73	115.46	838.54	0.70	0.41	37.03	0.06	0.12	212.21	475.27	1.06	0.09	260.59	1.14	136.41	3.43
Итого за Обед (зимний период)			31.43	27.12	120.11	887.99	0.61	0.36	23.57	0.14	0.12	228.08	521.69	1.08	0.71	257.59	1.13	121.64	4.71
Итого в день			90.28	73.81	354.19	2474.14	1.40	1.35	66.49	0.65	0.45	720.02	1194.02	3.57	0.58	1034.25	3.79	263.29	10.06
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.4	1.6	70.0	0.9	1.0	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.0
% от суточной нормы			100%	96%	99%	99%	100%	84%	95%	72%	45%	90%	99.5%	89%	82%	86%	99%	88%	56%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Общеобразовательные Учереждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ 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	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
267.67	Наггетсы "Детские" запеченные под соусом овощным	90	18.76	9.70	8.74	234.26	0.088	0.18	0.018	0.0017	0.0	108.34	159.21	0.02	0.011	21.21	0.008	34.36	1.72
171.07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9.09	8.70	44.73	268.12	0.312	0.048	0.0	0.036	0.048	17.04	215.52	0.015	0.0036	27.48	0.012	14.40	0.48
519.02	Напиток фруктовый (клюква)	200	0.05	0.01	14.97	56.43	0	0	1.4	0.03	0.0	0.03	0.0	0.0	0.01	8.45	0.0	0.0	0.05
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.1	0.0	0.0	10.00	32.5	0.7	0.0	6.5	0.01	0.0	0.44
Итого за Завтрак			31.66	18.80	98.06	696.93	0.47	0.25	1.52	0.04	0.05	139.18	407.23	0.80	0.26	129.14	0.03	51.56	2.70
<i>Итого за Завтрак(осенний период)</i>			<i>34.0</i>	<i>21.8</i>	<i>97.7</i>	<i>731.1</i>	<i>0.5</i>	<i>0.3</i>	<i>1.2</i>	<i>0.1</i>	<i>0.0</i>	<i>223.8</i>	<i>457.2</i>	<i>0.8</i>	<i>0.3</i>	<i>135.1</i>	<i>0.0</i>	<i>52.3</i>	<i>2.8</i>
Обед (полноценный рацион питания)																			
* 7,03 3 П	Салат капустно-морковный заправленный растительным маслом	80	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
102.19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с тренками ржаными на бульоне	220	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
239.43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	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
21.05	Рис отварной с маслом сливочным	180	4.44	4.75	46.65	265.58	0.05	0.03	0	0.05	0.07	17.92	95.25	0.22	0.072	46.74	0.07	33.46	0.7
12.00	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	10.6	47.2	0.01	0.05	98.04	0	80	1.69	8.35	72.2	2.96	2.96	0.53	0	0
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.50	79.0	0.0	0.0	12.2	0.00	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25.37	29.50	107.50	697.00	0.53	0.42	8.08	0.20	0.09	316.39	603.29	0.24	0.05	142.88	0.91	157.01	7.56
<i>Итого за Обед (зимний период)</i>			<i>26.87</i>	<i>28.35</i>	<i>119.99</i>	<i>752.69</i>	<i>0.58</i>	<i>0.55</i>	<i>8.20</i>	<i>0.26</i>	<i>0.09</i>	<i>389.27</i>	<i>659.75</i>	<i>0.24</i>	<i>0.05</i>	<i>129.70</i>	<i>0.12</i>	<i>177.51</i>	<i>7.23</i>
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%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

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	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100	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
222.00	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	220	24	10.7	15.8	255.4	0.05	0.27	53.61	0.21	0.24	57.49	132.82	174.95	28.33	244.64	0.72	12.24	33.07
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.6	0.06	0.01	1.7	0	0	8.05	9.78	0.10	0.02	31.77	0.0	5.24	0.87
5.36	Батон пшеничный	50	3.30	0.66	17.16	83.6	0.16	0.016	0.016	0.016	0.0	17.50	79.0	0.0	0.0	0.0	0.010	23.50	2.00
Итого за Завтрак			21.44	18.03	79.43	546.40	0.49	0.40	11.82	0.04	0.51	295.55	550.78	0.15	0.05	247.47	0.01	143.74	4.79
Обед (полноценный рацион питания)																			
*52 3 П	Салат из свеклы с растительным маслом	80	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
151.54	Суп с рисом и зеленью на бульоне	250	6.30	5.20	23.87	170.37	0.087	0.08	1.20	0.06	0.027	31.0	80.18	0.075	0.015	9.37	0.026	10.91	1.13
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	14.0	28.7	0.1	0.2	202.0	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	0.0	10.00	32.5	0.7	0.0	6.5	0.01	0.0	0.44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30.25	39.77	109.85	916.66	0.43	0.33	44.36	1.28	0.00	135.00	405.11	0.48	1.21	502.34	0.08	129.70	5.96
Итого обед (зимний период)			32.8	40.8	120.0	953.5	0.5	0.4	67.8	0.8	0.0	163.2	462.5	0.5	1.0	553.5	0.1	126.0	6.4
Итого в день			82.1	100.6	332.8	2541.9	1.4	1.0	71.8	1.4	0.6	594.6	1320.2	2.7	1.6	1267.9	1.0	332.3	14.8
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70.0	0.90	1.0	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.00
% от суточной нормы			91%	109%	97%	103%	100%	65%	103%	157%	55%	79.5%	110%	66.99%	97%	106%	99%	111%	82%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

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	Si	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
*102.2.3 П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	80	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
25.35	Макаронны отварные с сыром	220	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	0.2	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
5.36	Батон пшеничный	50	3.30	0.66	17.16	83.6	0.16	0.016	0.016	0.016	0.0	17.50	79.0	0.0	0.0	0.0	0.010	23.50	2.00
901.01	Гастрономия: Масло сливочное порционно	10	0.10	0.72	0.14	66.20	0.00	0.01	0	0.100	0.13	1.20	1.90	0.28	0.10	3.0	0.0	0.04	0.02
Итого за Завтрак			16.74	14.03	91.42	560.77	0.27	0.20	25.18	0.04	0.02	94.04	189.39	0.07	0.11	177.71	0.11	56.44	1.95
Итого завтрак(зимний период)			16.3	14.2	86.7	539.0	0.3	0.2	10.7	0.0	0.0	76.4	164.0	10.2	0.1	304.0	0.1	55.5	2.6
Обед (полноценный рацион питания)																			
4.19	Салат "Солнышко"	90	1.58	5.17	8.61	87.80	0.05	0.05	15.5	0.013	0.00	29.91	44.81	0.15	0.031	24.63	0.016	20.5	0.86
124.44	Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем	250	2.50	13.0	11.25	110.12	0.02	0.02	11.50	0.05	0	45.87	30.25	0.087	0.71	38.68	0.25	15.50	0.50
33.09	Бифштекс" Детский" тушеный 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
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0.0	0.0	17.50	79.0	0.0	0.0	12.2	0.00	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			43.35	40.77	132.51	1023.33	0.76	0.44	29.03	0.12	0.04	224.34	458.42	0.31	0.83	183.03	0.51	170.43	7.14
Итого в день			100.88	88.42	365.16	2594.98	1.51	0.97	69.60	0.76	0.52	421.10	1080.25	1.72	1.02	459.78	0.80	276.01	12.71
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70.0	0.90	1.00	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.00
% от суточной нормы			112%	96%	98%	98%	108%	61%	99%	84%	52%	99%	90%	42.94%	81%	38%	97%	92%	71%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

пятница

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	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100	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
392.33	Пельмени с бульоном и зеленью	250	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
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
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.7	0.0	6.5	0.010	0	0.44
Итого за Завтрак			19.90	11.91	53.11	404.80	0.19	0.62	14.52	0.03	2.47	162.35	221.47	1.41	0.04	51.08	0.36	32.24	1.68
Обед (полноценный рацион питания)																			
*52 3 П	Салат из свеклы с растительным маслом	80	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
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	90	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
171.07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9.09	8.70	44.73	268.12	0.31	0.05	0	0.04	0.048	17.04	215.52	0.02	0.00	27.48	0.01	14.40	0.48
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
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.7	0.0	6.5	0.010	0	0.44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34.29	29.46	119.51	905.35	0.99	0.90	42.48	0.12	0.18	491.49	750.12	0.13	0.12	403.68	0.15	172.42	7.05
Итого обед (зимний период)			34.7	31.9	120.0	929.5	1.0	0.9	40.4	0.1	0.2	489.9	755.2	0.1	0.1	417.4	0.1	169.1	7.4
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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
102.20	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0.65	0.3	9.20	42.5	0.033	0.03	3.80	0.0	0.00	25.00	17.00	0.10	0.03	144.06	0.00	11.00
679.21	Блинчики со сгущенным молоком	230	26.06	5.7	85.67	521.06	0.02	0.041	0.34	0.031	0.44	32.12	26.42	0.52	0.156	258.12	0.02	4.15
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5.00	3.20	24.66	141.28	0.04	0.15	1.30	0.03	0.03	120.40	90.0	0.2	0.3	187.85	0.1	14.00
5.36	Батон пшеничный	50	3	0.7	17.2	83.6	0.2	0.02	0.016	0.016	0	17.5	79.0	0.0	0.0	0.0	0.01	23.5
Итого за Завтрак			31.71	9.20	119.53	704.84	0.09	0.22	5.44	0.06	0.47	177.52	133.42	0.82	0.44	590.03	0.11	29.15
Обед (полноценный рацион питания)																		
47,02 ЗП	Салат капустно-морковный заправленный растительным маслом	90	3.2	4.2	13.0	85.0	0.083	0.05	38.3	0.00	0.0	49.6	72.3	0.00	0.066	153.4	0.002	12.70
66236.00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2.34	5.45	10.95	74.56	0.06	0.06	19.62	0.075	0	47.75	48.63	0.27	0.60	122.75	0.03	23.05
301.86	Печень тушенная с овощами и маслом	100	14.53	5.2	8.6	157.76	0.22	1.54	22.0	0.044	0.8	20.18	252.8	0.14	0.25	184.66	0.15	17.58
332.10	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.84	7.20	43.74	228.38	0.11	0.04	0	0.04	0.048	16.0	55.45	0.01	0.04	112.63	0.096	10.16
407.00	Сок фруктовый	200	0	0.3	22.2	86.4	0.02	0.10	4.8	0	0	14.00	28.70	0.08	0.20	202.0	0	10
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	118	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.01	0
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25.83	21.49	105.49	722.59	0.55	1.79	61.27	0.69	0.85	136.79	479.46	0.53	1.40	736.52	0.28	100.65
Итого за Обед (зимний период)			28.4	22.5	115.6	722.6	0.6	1.8	84.7	0.2	0.8	165.0	536.9	0.5	1.2	787.6	0.3	97.0
Итого в день			70.7	57.1	337.2	2124.2	0.9	2.2	76.9	0.9	1.5	416.1	770.5	3.1	2.5	1419.8	0.6	166.2
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	1.0	1200	1200	4	5.00	1200	1.0	300
% от суточной нормы			79%	102%	98%	98%	64%	136%	110%	102%	146%	35%	64%	78%	49%	118%	58%	55%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
* 3,01 ЗП	Гастрономия / Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.00	36.40	0.000	0.03	0.07	0.100	0	88.00	50.00	0.00	0.01	8.80	0.0	3.50
267.72	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	90	20.04	10.74	4.40	235.48	0.036	0.024	0.00	0.048	0.048	17.92	194.90	0.0	0.066	22.2	0.14	28.03
21.05	Рис отварной с маслом сливочным	180	4.44	4.75	46.65	265.58	0.05	0.03	0	0.05	0.07	17.92	95.25	0.22	0.072	46.74	0.07	33.46
519.02	Напиток фруктовый (клюква)	200	0.05	0.01	14.97	56.43	0	0	1.4	0.03	0.0	0.03	0.0	0.0	0.01	8.45	0.0	0.0
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	118	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.01	0
Итого за Завтрак			30.98	18.24	90.45	707.50	0.16	0.16	4.00	0.15	0.56	62.09	334.69	1.56	0.78	119.29	0.29	68.29
Обед (полноценный рацион питания)																		
4.19	Салат "Солнышко"	90	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
102.45	Суп "Полевой " с курицей	250	2.50	13.00	11.25	110.12	0.02	0.02	11.50	0.05	0.00	45.87	30.25	0.09	0.7	38.68	0.25	15.50
606.02	Рыба запеченная под соусом овощным	100	13.25	10.55	22.46	163.00	0.00	0.00	0.00	0.68	0.011	4.88	5.83	0.20	0.088	45.31	0.18	12.27
520.09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3.90	11.10	26.42	164.11	0.19	0.150	3	0.07	0.06	52.56	116.16	0.00	0.00	69.60	0.03	39.50
349.10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6	7.7	0.0	0.0	0.45	0	3.0
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0	23.5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25.3	40.6	124.0	835.1	0.40	0.38	16.5	0.99	0.07	266.4	333.8	0.3	0.8	175.6	0.47	129.5
Итого в день			87.2	86.1	335.3	2386.0	1.1	1.0	60.1	1.3	1.1	695.4	1239.2	2.1	1.7	630.9	0.8	340.2
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	1	1200	1200	4	5.00	1200	1.0	300
% от суточной нормы			97%	99%	97%	97%	75%	64%	86%	142%	114%	58%	103%	52%	34%	53%	80%	113%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2.32	2.95	0	36.4	0	0.03	0.07	0.1	0	88	50	0	0.01	8.8	0.0001	3.5
786.04	Мучное кулинарное изделие/ Булочка творожная	60	6.69	5.77	29	194.89	0.08	0.09	0.10	0.014	0.03	38.64	79.3	0.06	0.03	87.04	0.02	11.04
181.11	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8.9	14.6	38.8	322.03	0.12	0.3	0.11	0.015	0.087	234.7	155.62	0.031	0.025	104.35	0.11	32.67
351.01	Кисель фруктовый	200	0.03	0.02	18.62	73.23	0	0	1.25	0.00	0	5.24	7.81	0.00	0.00	8.04	0.0	0.85
Итого за Завтрак			21.24	24.00	103.29	710.15	0.36	0.44	1.55	0.15	0.12	384.08	371.73	0.09	0.07	208.23	0.14	71.56
Обед (полноценный рацион питания)																		
50	Салат из свеклы заправленный маслом растительным	80	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
96.35	Рассолник "Домашний" на бульоне со сметаной	250	1.7	6	12.8	108.4	0.1	0	5.8	0.45	1	30	61.2	0	0	19.2	0.79	19.00
289.39	Голень куриная запеченая	90	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
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
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.58	0.06	0.01	1.7	0	0	8.05	9.78	0.1	0.02	31.77	0	5.24
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	118	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.01	0
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45.8	30.2	111.7	921.5	0.7	0.5	12.9	0.2	0.1	266.6	583.2	0.3	0.7	165.1	0.2	129.4
Итого в день			102.9	83.4	344.5	2580.0	1.5	1.6	67.4	0.5	0.4	900.3	1421.8	2.2	1.6	1251.6	0.9	303.8
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	1	1200	1200	4	5.00	1200	1.0	300
% от суточной нормы			114%	101%	95%	102%	110%	97%	96%	51%	36%	75%	118%	56%	32%	104%	93%	101%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
901.01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0.10	0.72	0.14	66.20	0.00	0.01	0	0.100	0.13	1.20	1.90	0.28	0.10	3.0	0.0	0.04
279.36	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	80	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
171.07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9.09	8.70	44.73	268.12	0.31	0.05	0	0.04	0.048	17.04	215.52	0.02	0.00	27.48	0.01	14.40
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.58	0.06	0.01	1.7	0	0	8.05	9.78	0.1	0.02	31.77	0	5.24
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	118	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.0	0
Итого за Завтрак			29.6	27.7	99.5	808.5	0.4	0.4	2.6	0.2	0.2	168.1	346.5	1.2	0.5	336.5	1.1	50.5
Обед (полноценный рацион питания)																		
60.00	Салат из моркови с яблоками	70	0.6	1.9	7.4	49.3	0.03	0.03	840.79	0	5.15	12.82	127.71	15.41	17.49	24.93	0.64	2.4
124.44	Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем	250	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
489.07	Жаркое по-домашнему	240	15.73	14.66	28.92	236.00	0.61	0.56	27.84	0.00	0.000	84.11	217.14	0.066	0.002	74.20	0.0330	61.60
349.10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6	7.7	0.0	0.0	0.45	0	3.0
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0	23.5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			22.4	29.8	87.8	719.8	0.7	0.5	39.5	0.3	0.0	175.5	328.5	0.1	0.8	184.5	0.1	137.3
Итого за Обед (зимний период)			31.7	34.0	100.8	804.8	0.8	0.5	77.8	0.3	0.0	225.1	400.8	0.1	0.8	337.9	0.0	137.3
Итого в день			86.1	78.2	347.5	2534.1	1.5	1.0	50.3	0.6	0.4	666.6	1124.6	2.4	1.3	870.7	1.3	286.6
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	1	1200	1200	4	5.00	1200	1.00	300
% от суточной нормы			96%	101%	96%	97%	106%	63%	72%	63%	37%	56%	94%	59%	27%	73%	127%	96%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
28.02	Фрукт порционно / Апельсин	100	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
219-У	Сырники творожные с ягодным джемом	180	23.7	10.7	18.1	263.9	0.06	0.25	29.18	0.11	0.22	39.19	124.53	161.21	24.64	228.64	0.68	10.99
430.06	Чай черный с лимоном	200	0.2	0.05	15.01	58	0	0.01	2.90	0.0001	0	5.25	8.24	0.6	0.00	15.83	0.07	4.4
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	118	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.0	0
Итого за Завтрак			20.4	12	51	402.1	0.19	0.63	8.52	0.08	2.5	180.4	233.5	1.4	0.1	67.5	0.29	40.2
Обед (полноценный рацион питания)																		
72.26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	80	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
151.25	Суп-лапша домашняя с курицей	250	16.15	17.02	48.46	407.63	0.2	0.1	4.69	0.002	0	31.61	215.19	0.095	0.093	58.07	0.042	52.25
291.33	Плов с птицей	220	16.15	17.02	48.46	407.63	0.2	0.1	4.69	0.002	0	31.61	215.19	0.095	0.093	58.07	0.042	52.25
407	Сок фруктовый	200	0	0.3	22.2	86.4	0.02	0.10	4.8	0	0	14.00	28.70	0.1	0.20	202.0	0	10
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	118	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.01	0
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36.9	37.4	162.0	1082.5	0.6	0.44	22.4	0.2	0.141	143.8	632.9	1.5	0.4	294.8	0.494	119.6
Итого в день			100.8	96.0	383.8	2694.3	1.3	1.8	80.7	0.4	6.2	577.5	1206.3	5.1	3.4	757.0	2.1	247.6
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	1	1200	1200	4	5.00	1200	1.0	300
% от суточной нормы			112%	104%	100%	99%	91.9%	112%	115%	40%	618%	48%	101%	127%	69%	63%	208%	82.5%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

590-20

Fe
20
1.25
0.06
0.12
2.00
1.43
0.91
1.16
5,12
0.10
0.2
0.44
3.93
4.4
8.6
18.00
48%

590-20

Fe
20
0.10
1.86
0.7
0.05
0.44
4.37
0.86
0.50
0.06
1.42
0.66
1.95
4.90
14.6
18.00
81%

590-20

Fe
20
0.1
0.60
0.51
0.08
3.29
1.38
0.20
1.40
0.10
0.87
0.44
7.9
18.1
18.00
100%

590-20

Fe
20
0.02
2.07
0.48
0.87
0.44
2.8
0.1
0.51
2.93
0.66
1.95
4.3
4.3
10.3
18.00
57%

590-20

Fe
20
0.30
30.8
0.87
0.44
1.86
0.86
1.96
1.96
0.2
0.44
5.64
11.8
18.00
66%