

Составлено
Зав. МКК ГЗ «УОЯКБ»
главный внештатный
специалист МЗ ЧО
по медицинскому делу,
врач педиатр
Кутрова Ольга Александровна

Ю



председатель Ивановского регионального
объединения ВОФ Терехина Юлия Александровна

Утверждаю
Директор муниципальной бюджетной общеобразовательной
организации Старомайнская средняя школа № 2
муниципального образования «Старомайнский район»

Ульяновской области

Т.Н. Половинкина

«__» _____ 2023 г

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ питания школьников 12-18 лет Рацион ФЕНИЛКУТОНУРИЯ

р.п. Старая Майна
2023 г.

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

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
	Каша гречневая из низкобелковой крупки "Увелка" с маслом сливочным	205	1.60	3.70	30.80	162.90													
	Какао низкобелковое	200	0.70	2.40	14.80	350.00			13.50										
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 (без фасоли)	80	0.78	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 (на овощном бульоне, без мяса)	250	1.34	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
	Макаронные изделия низкобелковые отварные с маслом сливочным	155	0.78	1.55	131.75	544													
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
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 ценность приготовляемых 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																			
	Каша гречневая из низкобелковой крупки "Увелка" с маслом сливочным	205	1.60	3.70	30.80	162.90													
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
Итого за Завтрак(осенний период)			34.0	21.8	97.7	731.1	0.5	0.3	1.2	0.1	0.0	223.8	457.2	0.8	0.3	135.1	0.0	52.3	2.8
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
	Суп картофельный на овощном бульоне бульоне	220	1.0	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
	Капуста тушеная (без муки)	4.92	8.28	13.96	153	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
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
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
Итого за Обед (зимний период)			26.87	28.35	119.99	752.69	0.58	0.55	8.20	0.26	0.09	389.27	659.75	0.24	0.05	129.70	0.12	177.51	7.23
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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
	Каша гречневая из низкобелковой крупки "Увелка" с маслом сливочным	205	1.60	3.70	30.80	162.90													
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
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 овощном бульоне	250	2.30	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
	Рагу овощное	200	5.1	7.24	26.66	196	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
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%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	l	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 З 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
	Макаронны отварные низкобелковые	130	0.68	1.35	114.75	473.00													
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
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 вегитернские	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
	Картофельное пюре с маслом сливочным (на воде)	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
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	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																			
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
	Каша гречневая из низкобелковой крупки "Увелка" с маслом сливочным	205	1.60	3.70	30.80	162.90													
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
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 З 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
	Суп картофельный с низкобелковой вермишелью на овощном бульоне	250	1.30	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
	Рагу овощное	200	5.1	7.24	26.66	196	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
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
	Каша гречневая из низкобелковой крупки "Увелка"	205	1.60	3.70	30.8	162.9												
	Какао низкобелковое	200	0.70	2.40	14.80	350.00			13.50									
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" без фасоли на овощном 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
	Макаронные изделия низкобелковые отварные с	155	0.78	1.55	131.75	544												
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
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																		
	Каша гречневая из низкобелковой крупки "Увелка"	205	1.60	3.70	30.8	162.9												
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
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"	100	1.58	5.17	8.61	87.80	0.05	0.05	15.5	0.013	0.00	29.91	44.81	0.15	0.031	24.63	0.016	20.5
102.45	Суп "Полевой" на овощном бульоне без мяса	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
349.10	Картофельное пюре с маслом сливочным (на воде)	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
5.00	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
Итого в день			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
суточная норма			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
% от суточной 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	300
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период			97%	99%	97%	97%	75%	64%	86%	142%	114%	58%	103%	52%	34%	53%	80%	113%

ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: Общеобразовательные Учереждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3/

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энерге- тическая ценность (ккал)	Сезон: осенне-весенний					Возраст: 12-18 лет						
			Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Si	К	І	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Завтрак																			
3.01																			
	Каша гречневая из низкобелковой крупки "Увселка"	205	1.60	3.70	30.8	162.9													
	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	
Обед (полноценный рацион питания)			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	
50																			
96.35	Салат из свеклы заправленный маслом растительным	100	1.81	7.55	8.25	113.78	0.016	0.07	9.20	0.10	0	109.70	81.58	0.02	0.65	13.83	0.03	23.23	
289.39	Рассольник "Домашний" на овощном 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	
	Макаронные изделия низкобелковые отварные с маслом сливочным	155	0.78	1.55	131.75	544													
5.01	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	
Итого в день			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	
суточная норма			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	
% от суточной 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	300	
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период			114%	101%	95%	102%	110%	97%	96%	51%	36%	75%	118%	56%	32%	104%	93%	101%	

ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3/

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энерге- тическая ценность (ккал)	Сезон: осенне-весенний						Возраст: 12-18 лет					
			четверг				Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
279.36	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
	Каша гречневая из низкобелковой крупки "Увелка"	205	1.60	3.70	30.8	162.9												
5.01	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
	Обед (полноценный рацион питания)		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
	* 7,03 ЗП																	
124.44	Салат капустно-морковный заправленный растительным маслом	100	3.2	4.2	13.0	85.0	0.083	0.05	38.3	0.0	0.0	49.6	72.3	0.00	0.066	153.4	0.0	12.7
489.07	Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем вегетарианские	250	2.0	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
	Картофель запеченный	220	5.73	14.66	28.92	236.00												
5.00	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
	Итого за Обед (зимний период)		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 в день		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
	суточная норма		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
	% от суточной нормы		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
	ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период		96%	101%	96%	97%	106%	63%	72%	63%	37%	56%	94%	59%	27%	73%	127%	96%

ценность приготавливаемых блюд (лист 11)
 Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3/

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			пятница				Сезон: осенне-весенний					12-18 лет							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Si	К	I	Mg	
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
28.02																			
392.33	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	
	Каша гречневая из низкобелковой крупки "Увелка"	205	1.60	3.70	30.8	162.9													
5.01	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	
	Обед (полноценный рацион питания)		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	
72.26																			
151.25	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1.58	5.17	8.61	87.80	0.05	0.05	15.5	0.01	0	29.91	44.81	0.15	0.03	24.63	0.02	20.5	
	Суп картофельный с низкобелковой вермишелью на овощном бульоне	220	1.30	5.20	23.87	170.4													
	Рагу овощное	220	1.15	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	
5.01	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	
	Итого в день		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	
	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	
	% от суточной 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	300	
	ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период		112%	104%	100%	99%	91.9%	112%	115%	40%	618%	48%	101%	127%	69%	63%	208%	82.5%	

590-20

Fe
20
1.25
1.43
0.91
1.16
0.2
3.93
4.4
8.6
18.00
48%

590-20

Fe
20
0.05
4.37
0.86
0.50
1.42
0.66
4.90
14.6
18.00
81%

590-20

Fe
20
0.08
3.29
1.38
0.20
0.87
7.9
18.1
18.00
100%

590-20

Fe
20
0.02
0.87
2.8
0.9
0.51
0.66
4.3
4.3
10.3
18.00
57%

590-20

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