

Утверждаю
Директор школы:



Е.А. Поданева
Е.А. Поданева

**Десятидневное меню
МБОУ «Верхнепокровская средняя общеобразовательная школа»
На 2023 – 2024 учебный год
В возрасте с 12 до 18 лет**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МБОУ "Верхнепокровская СОШ"

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----|
| | | | Б | Ж | У | Я | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 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 | |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 25 | 5.80 | 8.50 | 0.03 | 99.80 | 0.01 | 0.08 | 0.18 | 0.058 | 0.13 | 220.00 | 125.00 | 1.00 | 0.050 | 8.75 | 0.33 | |
| 173 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 250 | 9.04 | 12.26 | 36.00 | 290.51 | 0.28 | 0.25 | 1.63 | 0.100 | 0 | 178.23 | 277.98 | 0 | 0.001 | 82.11 | 1.91 | |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 100.60 | 0.04 | 0.15 | 1.30 | 0.030 | 0.06 | 120.40 | 90.0 | 1.10 | 0.010 | 14.00 | 0.12 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 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 | |
| 385 | Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2% | 200 | 6.00 | 6.40 | 9.40 | 120.00 | 0.080 | 0.00 | 2.60 | 0.020 | 0 | 240.0 | 180.00 | 0.00 | 0.000 | 28.00 | 0.20 | |
| Итого за Завтрак молочный | | 815 | 26.43 | 30.5 | 84.3 | 717.8 | 0.47 | 0.51 | 16.29 | 0.21 | 1.32 | 779.96 | 701.31 | 2.14 | 0.065 | 141.86 | 5.05 | |
| % от суточной нормы | | | 41.91% | 54.3% | 38.8% | 44.1% | 40.7% | 53.0% | 29.2% | 33.5% | 18.0% | 78.1% | 50.8% | 25.1% | 57.7% | 50.3% | 39.4% | |
| 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 белокочанной капусты с морковью | 100 | 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 и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ) | 250/15 | 6.22 | 3.99 | 21.73 | 147.71 | 0.27 | 0.09 | 9.00 | 0.001 | 0.26 | 54.13 | 183.20 | 1.16 | 0.013 | 49.63 | 1.03 | |
| 268 | Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 100 | 16.83 | 13.6 | 6.7 | 216.18 | 0.09 | 0.29 | 0.94 | 0.25 | 0.026 | 92.18 | 231.0 | 2.85 | 0.038 | 37.33 | 2.41 | |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 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 | 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 ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.60 | 0.08 | 0.04 | 0 | 0 | 2.40 | 14.00 | 63.20 | 1.20 | 0.001 | 9.40 | 0.78 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 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 Обед (полноценный рацион питания) | | 929 | 36.31 | 24.62 | 123.50 | 860.8 | 0.67 | 0.59 | 39.26 | 0.41 | 5.68 | 236.62 | 591.49 | 6.50 | 0.056 | 129.26 | 7.42 | |
| % от суточной нормы | | | 57.56% | 43.9% | 56.8% | 52.9% | 57.9% | 61.8% | 70.3% | 65.4% | 77.4% | 23.7% | 42.8% | 76.1% | 50.3% | 45.8% | 57.8% | |
| *Итого за Обед (осенний период) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| % от суточной нормы | | | 0.00% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | |
| Итого в день | | 62.75 | 55.1 | 207.8 | 1578.6 | 1.14 | 1.10 | 55.54 | 0.61 | 6.99 | 1016.58 | 1292.8 | 8.645 | 0.121 | 271.12 | 12.47 | | |
| суточная норма | | 63.08 | 56.1 | 217.3 | 1627.3 | 1.16 | 0.96 | 55.84 | 0.62 | 7.33 | 998.78 | 1381.2 | 8.545 | 0.112 | 281.92 | 12.83 | | |
| % от суточной нормы | | | 99.47% | 98.2% | 95.6% | 97.0% | 98.6% | 114.8% | 99.5% | 99% | 95.4% | 101.8% | 93.6% | 101.2% | 107.9% | 96.2% | 97% | |

| | | |
|---------------------------|------------------------|--------------------------|
| среднее ЭЦ завтраки 1 нед | среднее ЭЦ обеды 1 нед | среднее ЭЦ полдник 1 нед |
| 26.60% | 41.03% | 0.00% |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 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 |
| 71 | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец | 40 | 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 |
| 295 | Котлеты "Куриные" | 100 | 15.24 | 5.8 | 10.2 | 153.8 | 0.09 | 0.08 | 0.24 | 0.001 | 0.074 | 14.0 | 94.0 | 1.17 | 0.040 | 16.2 | 0.06 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 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 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 62.46 | 0.00 | 0.01 | 2.90 | 0 | 0.06 | 8.05 | 9.78 | 0.02 | 0.000 | 5.24 | 0.87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 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 | | 664 | 25.10 | 10.6 | 93.2 | 662.0 | 0.28 | 0.17 | 16.73 | 0.04 | 2.80 | 66.22 | 200.16 | 2.205 | 0.044 | 44.8 | 4.63 |
| % от суточной нормы | | | 27.89% | 11.6% | 24.3% | 24.3% | 19.7% | 10.8% | 23.9% | 4.4% | 23.3% | 5.5% | 16.7% | 15.8% | 44.1% | 14.9% | 25.7% |
| *Итого за Завтрак (осенний период) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свежесырых овощей с маслом растительным | 100 | 1.43 | 5.08 | 8.55 | 85.68 | 0.02 | 0.03 | 9.5 | 0.02 | 0.17 | 44.35 | 42.73 | 0.72 | 0.017 | 21.5 | 1.40 |
| 113 | Суп-пюре из картофеля с овощами отварными и свежей зеленью | 250/15 | 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 | 100 | 20.20 | 12.07 | 2.08 | 197.75 | 0.20 | 0.17 | 2.63 | 0.031 | 0.30 | 86.11 | 41.76 | 0.8 | 0.0 | 28.96 | 0.91 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 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 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов С- | 200 | 0.22 | | 24.42 | 98.56 | | | 26.11 | | | 22.6 | 7.7 | 0 | 0 | 3.0 | 0.66 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.6 | 0.08 | 0.04 | 0 | 0 | 2.40 | 14.00 | 63.20 | 1.20 | 0.001 | 9.40 | 0.78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 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 Обед (полноценный рацион питания) | | 925 | 39.18 | 35.1 | 112.2 | 921.2 | 0.75 | 0.62 | 45.00 | 1.18 | 5.98 | 267.24 | 385.78 | 3.22 | 0.061 | 120.78 | 6.72 |
| % от суточной нормы | | | 43.53% | 38.1% | 29.3% | 33.9% | 53.2% | 38.9% | 64.3% | 131.5% | 49.8% | 22.3% | 32.1% | 23.0% | 61.2% | 40.3% | 37.4% |
| % от суточной нормы | | | 0.00% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% |
| Итого в день | | 64.28 | 45.7 | 205.4 | 1583.2 | 1.02 | 0.80 | 62 | 1.22 | 9 | 333.5 | 585.94 | 5.4 | 0.105 | 165.58 | 11.36 | |
| 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 | | | 71.42% | 49.7% | 53.6% | 58.2% | 73.0% | 49.7% | 88.2% | 136% | 73% | 27.8% | 48.8% | 38.7% | 105% | 55.2% | 63.1% |

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 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 |
| | Джем фруктовый с кусочками фруктов | 20 | 0.10 | 0 | 14.3 | 57.60 | 0.01 | 0.01 | 2.5 | 0.08 | 0.090 | 3.6 | 2.9 | 0.01 | 0.001 | 0.9 | 0.12 |
| 222 | Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой | 200 | 17.55 | 16.92 | 37.07 | 370.75 | 0.3 | 0.5 | 1.1 | 0.25 | 1.600 | 254.1 | 487.8 | 1.2 | 0.020 | 110.5 | 2.98 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.05 | 15.01 | 61.29 | 0 | 0.01 | 9.00 | 0.0001 | 0.045 | 5.25 | 8.24 | 0.008 | 0 | 4.4 | 0.87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 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 молочный | | 560 | 20.28 | 17.6 | 89 | 596.5 | 0.38 | 0.55 | 23.19 | 0.33 | 2.868 | 284.23 | 527.27 | 1.23 | 0.022 | 124.80 | 6.46 |
| % от суточной нормы | | | 22.53% | 19.11% | 23.32% | 21.93% | 26.93% | 34.56% | 33.12% | 36.68% | 23.90% | 23.7% | 43.94% | 8.78% | 22.00% | 41.60% | 35.9% |
| 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 | 100 | 0.50 | 3.33 | 2.67 | 42.67 | 0.10 | 0.07 | 20.67 | 0.002 | 2.50 | 47.00 | 53.83 | 0.50 | 0.003 | 31.00 | 0.83 |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом птицы | 250/15 | 2.43 | 3.12 | 12.01 | 85.84 | 0.064 | 0.064 | 20.98 | 0.076 | 0.26 | 49.59 | 58.68 | 0.75 | 0.011 | 25.43 | 1.32 |
| 291 | Плов с птицей | 280 | 26.08 | 30.49 | 55.10 | 599.17 | 0.95 | 0.92 | 5.01 | 0.46 | 0 | 51.67 | 351.93 | 0 | 0 | 75.12 | 3.23 |
| 389 | Сок фруктовый** | 200 | 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 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.60 | 0.08 | 0.04 | 0 | 0 | 2.40 | 14.00 | 63.20 | 1.20 | 0.001 | 9.40 | 0.78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 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 Обед (полноценный рацион питания) | | 1025 | 35.96 | 41.2 | 120.5 | 997.2 | 1.27 | 1.16 | 85.3 | 0.56 | 6.779 | 224.4 | 585.67 | 2.7 | 0.066 | 164 | 7.64 |
| % от суточной нормы | | | 39.96% | 44.82% | 31.47% | 36.66% | 91.00% | 72.50% | 121.85% | 61.67% | 56.49% | 18.7% | 48.81% | 19.60% | 66.00% | 54.65% | 42.5% |
| % от суточной нормы | | | 0.00% | 0.00% | 0.00% | 0.00% | 0.00% | 0.00% | 0.00% | 0.00% | 0.00% | 0.00% | 0.00% | 0.00% | 0.00% | 0.00% | 0.0% |
| Итого в день | | 56.24 | 58.8 | 209.8 | 1593.7 | 1.65 | 1.71 | 108 | 0.89 | 10 | 508.7 | 1112.9 | 4.0 | 0.088 | 288.75 | 14.11 | |
| 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 | | | 62.49% | 63.9% | 54.8% | 58.6% | 117.9% | 107.1% | 155.0% | 98% | 80.4% | 42.4% | 92.7% | 28.4% | 88% | 96.3% | 78% |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|--|---------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 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 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 25 | 5.80 | 8.50 | 0.03 | 99.80 | 0.01 | 0.08 | 0.18 | 0.058 | 0.13 | 220.00 | 125.00 | 1.00 | 0.050 | 8.75 | 0.33 |
| 173 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 250 | 9.04 | 12.26 | 36.00 | 290.51 | 0.28 | 0.25 | 1.63 | 0.100 | 0 | 178.23 | 277.98 | 0 | 0.001 | 82.11 | 1.91 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/4 | 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 | 2.03 | 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 молочный | | 619 | 17.52 | 21.4 | 74.2 | 559.7 | 0.35 | 0.37 | 15.29 | 0.178 | 1.32 | 427.6 | 441.1 | 1.06 | 0.055 | 105.1 | 5.60 |
| % от суточной нормы | | | 19.47% | 23.30% | 19.36% | 20.58% | 25.12% | 23.02% | 21.84% | 19.72% | 10.99% | 35.6% | 36.76% | 7.55% | 54.58% | 35.03% | 31.1% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 49 ОП | Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. | 100 | 1.57 | 12.03 | 8.78 | 149.70 | 0.05 | 0.05 | 20.67 | 0.002 | 2.5 | 32.83 | 33.9 | 0.5 | 0.002 | 16.63 | 0.567 |
| 56 | Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость" | 100 | 1.50 | 5.2 | 9.3 | 89.83 | 0.167 | 0.167 | 20.50 | 0.033 | 0.833 | 99.8 | 52.2 | 0.7047 | 0.005 | 27.2 | 1.17 |
| 96 | Рассольник "Ленинградский" на бульоне | 250 | 2.60 | 6.13 | 17.03 | 133.69 | 0.12 | 0.074 | 16.0 | 0.04 | 0 | 25.3 | 71.1 | 0 | 0 | 26.7 | 0.95 |
| 266 | Бифштекс рулетный детский (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 100 | 18.54 | 25.86 | 4.76 | 325.96 | 0.23 | 0.26 | 0.54 | 0.05 | 0.075 | 60.6 | 222.4 | 2.85 | 0.050 | 30.6 | 2.41 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 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 |
| 342 | Компот из свежих яблок и лимона | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.90 | 113.56 | 0.01 | 0.01 | 6.6 | 0.01 | 0.4 | 6.9 | 4.4 | 0.1 | 0.0 | 8.0 | 0.72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.6 | 0.08 | 0.04 | 0 | 0 | 2.40 | 14.00 | 63.20 | 1.20 | 0.001 | 9.40 | 0.78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 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 Обед (полноценный рацион питания) | | 1010 | 32.99 | 58.5 | 112 | 1143.5 | 0.9 | 0.8 | 65.8 | 0.23 | 8.44 | 296 | 571.8 | 5.725 | 0.060 | 158.2 | 8.32 |
| % от суточной нормы | | | 36.66% | 63.63% | 29.30% | 42.04% | 62.43% | 48.38% | 93.97% | 25.67% | 70.33% | 24.7% | 47.65% | 40.89% | 60.00% | 52.73% | 46.2% |
| % от суточной нормы | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | 50.51 | 80.0 | 186.4 | 1703.2 | 1.23 | 1.14 | 81.1 | 0.41 | 9.76 | 723.4 | 1012.9 | 6.78 | 0.115 | 263.30 | 13.92 | |
| 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 | | 56.13% | 86.9% | 48.7% | 62.6% | 87.5% | 71.4% | 115.8% | 45% | 81% | 60.3% | 84.4% | 48.4% | 115% | 87.8% | 77% | |

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 1 Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|--|--------------|-----------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | 7 | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg |
| 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 | 50 | 0.55 | 0.10 | 1.90 | 10.70 | 0.034 | 0.040 | 12.17 | 0.45 | 2.35 | 30.5 | 38.0 | 0.35 | 0.006 | 12.75 | 0.50 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 25 | 5.80 | 8.50 | 0.03 | 99.80 | 0.01 | 0.08 | 0.18 | 0.058 | 0.13 | 220.00 | 125.00 | 1.00 | 0.050 | 8.75 | 0.33 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 250 | 20.36 | 23.74 | 6.30 | 320.29 | 0.15 | 0.34 | 0.41 | 0.05 | 2.425 | 164.23 | 310.63 | 1.69 | 0.04 | 26.94 | 1.89 |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 0.40 | 0.4 | 9.8 | 44.4 | 0.04 | 0.02 | 10 | 0 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 0 | 0 | 9.00 | 2.20 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.05 | 15.01 | 61.29 | 0 | 0.01 | 9.00 | 0.0001 | 0.045 | 5.25 | 8.24 | 0.008 | 0 | 4.4 | 0.87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 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 молочный | | | 29.34 | 33.0 | 46.2 | 599.0 | 0.3 | 0.5 | 32.3 | 0.6 | 6.078 | 441.3 | 510 | 3.09 | 0.097 | 61.8 | 6.08 |
| % от суточной нормы | | | 32.60% | 35.87% | 12.05% | 22.02% | 18.33% | 30.99% | 46.19% | 63.62% | 50.65% | 36.78% | 42.51% | 22.04% | 97.08% | 20.61% | 33.8% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с маслом растительным | 100 | 1.43 | 5.08 | 8.55 | 85.68 | 0.02 | 0.03 | 9.5 | 0.02 | 0.17 | 44.35 | 42.73 | 0.72 | 0.017 | 21.5 | 1.40 |
| 106 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 210/50 | 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 |
| 293 | Птица, порционная запеченая | 100 | 21.13 | 12.08 | 0.19 | 193.93 | 0.10 | 0.17 | 0.03 | 0 | 0 | 21.6 | 1.78 | 0 | 0 | 18.98 | 2.06 |
| 304 | Рис отварной с маслом сливочным | 180 | 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 |
| 389 | Сок фруктовый** | 200 | 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 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.6 | 0.08 | 0.04 | 0 | 0 | 2.40 | 14.00 | 63.20 | 1.20 | 0.001 | 9.40 | 0.78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 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 Обед (полноценный рацион питания) | | | 47.17 | 39.9 | 132.9 | 1079.1 | 0.49 | 0.45 | 15.3 | 0.09 | 3.567 | 159.90 | 399.3 | 3.8 | 0.07 | 115.9 | 7.73 |
| % от суточной нормы | | | 52.41% | 43.36% | 34.69% | 39.67% | 34.95% | 28.17% | 21.88% | 9.85% | 29.73% | 13.32% | 33.27% | 27.41% | 70.20% | 38.63% | 43.0% |
| % от суточной нормы | | | 0.00 | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% |
| Итого в день | | | 76.50 | 72.9 | 179.0 | 1678.1 | 0.75 | 0.95 | 47.7 | 0.66 | 9.65 | 601.2 | 909.4 | 6.92 | 0.167 | 177.73 | 13.81 |
| 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 | | | 85.00% | 79.2% | 46.7% | 61.7% | 53.3% | 59.2% | 68.1% | 73% | 80.4% | 50.1% | 75.8% | 49.5% | 167% | 59.2% | 77% |

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 2 | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | ZN | I | Mg | Fe |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4.00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 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 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 25 | 5.80 | 8.50 | 0.03 | 99.80 | 0.01 | 0.08 | 0.18 | 0.058 | 0.13 | 220.00 | 125.00 | 1.00 | 0.050 | 8.75 | 0.33 |
| 173 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 230 | 8.40 | 14.38 | 62.45 | 412.74 | 0.16 | 0.21 | 3.85 | 0.043 | 1.50 | 169.7 | 228.4 | 0 | 0.0 | 66.5 | 1.50 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 100.60 | 0.04 | 0.15 | 1.30 | 0.030 | 0.06 | 120.40 | 90.0 | 1.10 | 0.010 | 14.00 | 0.12 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 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 |
| 385 | Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2% | 200 | 6.00 | 6.40 | 9.40 | 120.00 | 0.080 | 0.00 | 2.60 | 0.020 | 0 | 240.0 | 180.00 | 0.00 | 0.000 | 28.00 | 0.20 |
| Итого за Завтрак молочный | | 795 | 25.79 | 32.6 | 110.7 | 840.0 | 0.36 | 0.47 | 18.51 | 0.17 | 2.81 | 771.47 | 651.72 | 2.14 | 0.063 | 126.22 | 4.63 |
| % от суточной нормы | | | 46.78% | 55.7% | 49.4% | 51.1% | 36.5% | 20.1% | 12.9% | 2.4% | 23.7% | 78.2% | 55.4% | 22.2% | 78.2% | 54.5% | 37.2% |
| 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 | 100 | 0.50 | 3.33 | 2.67 | 42.67 | 0.10 | 0.07 | 20.67 | 0.002 | 2.50 | 47.00 | 53.83 | 0.50 | 0.003 | 31.00 | 0.83 |
| 84 | Борщ "Сибирский" с фасолью | 250 | 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 |
| 266 | Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 100 | 18.54 | 25.86 | 4.76 | 325.96 | 0.23 | 0.26 | 0.54 | 0.05 | 0.075 | 60.6 | 222.4 | 2.85 | 0.050 | 30.6 | 2.41 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 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 | 200/1/4 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 62.46 | 0.00 | 0.01 | 2.90 | 0 | 0.06 | 8.05 | 9.78 | 0.02 | 0.000 | 5.24 | 0.87 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.6 | 0.08 | 0.04 | 0 | 0 | 2.40 | 14.00 | 63.20 | 1.20 | 0.001 | 9.40 | 0.78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 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 Обед (полноценный рацион питания) | | 1014 | 34.30 | 40.8 | 112.9 | 955.7 | 0.64 | 0.53 | 0.6 | 1.04 | 7.724 | 247.6 | 505.6 | 7.43 | 0.11 | 129.5 | 7.68 |
| % от суточной нормы | | | 62.22% | 69.7% | 50.4% | 58.1% | 65.6% | 22.9% | 0.4% | 14.8% | 65.1% | 25.1% | 43.0% | 76.9% | 137.0% | 55.9% | 61.8% |
| % от суточной нормы | | | 0.00% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% |
| Итого в день | | 60.09 | 73.3 | 223.6 | 1795.8 | 1.00 | 0.99 | 19.1 | 1.21 | 10.54 | 1019.1 | 1157.4 | 9.57 | 0.174 | 255.67 | 12.32 | |
| суточная норма | | 55.13 | 58.5 | 224.0 | 1644.1 | 0.98 | 2.31 | 143.2 | 6.99 | 11.87 | 986.1 | 1175.6 | 9.66 | 0.081 | 231.56 | 12.44 | |
| % от суточной нормы | | | 109.00% | 125.4% | 99.8% | 109.2% | 102.1% | 43.0% | 13.3% | 17% | 88.8% | 103.3% | 98.4% | 99.1% | 215% | 110.4% | 99% |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

| | | |
|---------------------------|------------------------|--------------------------|
| среднее ЭЦ завтраки 2 нед | среднее ЭЦ обеды 2 нед | среднее ЭЦ полдник 2 нед |
| 29.37% | 37.49% | 0.00% |

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 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 | 0.001 | 4.2 | 0.37 |
| 71 | Овощи порционно / Помидор | 50 | 0.55 | 0.10 | 1.90 | 10.70 | 0.034 | 0.040 | 12.17 | 0.45 | 2.35 | 30.5 | 38.0 | 0.35 | 0.006 | 12.75 | 0.50 |
| 280 | Фрикадельки детские запеченные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 100 | 12.09 | 12.73 | 11.43 | 208.58 | 0.088 | 0.15 | 0.79 | 0.025 | 0.025 | 35.54 | 139.13 | 1.81 | 0.100 | 18.96 | 1.78 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 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 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 62.46 | 0.00 | 0.01 | 2.90 | 0 | 0.06 | 8.05 | 9.78 | 0.02 | 0.000 | 5.24 | 0.87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 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 | | 604 | 23.97 | 21.52 | 97.71 | 680.31 | 0.29 | 0.26 | 27.30 | 0.53 | 4.90 | 101.0 | 298.09 | 3.17 | 0.11 | 51.31 | 4.84 |
| % от суточной нормы | | | 26.63% | 23.4% | 25.5% | 25.0% | 20.6% | 16.4% | 39.0% | 59.0% | 40.8% | 8.4% | 24.8% | 22.7% | 109.4% | 17.1% | 26.9% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 2.500 | 5.783 | 11.283 | 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-лапша домашняя с птицей отварной и | 250/15 | 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 |
| 293 | Птица, порционная запеченная | 100 | 21.13 | 12.08 | 0.19 | 193.93 | 0.10 | 0.17 | 0.03 | 0 | 0 | 21.6 | 1.78 | 0 | 0 | 18.98 | 2.06 |
| 139 | Капуста тушеная | 180 | 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 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0.22 | | 24.42 | 98.56 | | | 26.11 | | | 22.6 | 7.7 | 0 | 0 | 3.0 | 0.66 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.6 | 0.08 | 0.04 | 0 | 0 | 2.40 | 14.00 | 63.20 | 1.20 | 0.001 | 9.40 | 0.78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 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 Обед (полноценный рацион питания) | | 925 | 40.55 | 33.1 | 99.3 | 857.5 | 1.3 | 0.6 | 46.5 | 2.3 | 4.1 | 234.0 | 307.3 | 4.9 | 0.1 | 109.0 | 7.5 |
| % от суточной нормы | | | 45.05% | 36.0% | 25.9% | 31.5% | 91.0% | 40.2% | 66.5% | 255.9% | 33.8% | 19.5% | 25.6% | 34.7% | 87.0% | 36.3% | 41.8% |
| % от суточной нормы | | | 0.00% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% |
| Итого в день | | 64.52 | 54.7 | 197.0 | 1537.8 | 1.56 | 0.91 | 73.8 | 2.83 | 8.95 | 335.0 | 605.4 | 8.03 | 0.196 | 160.30 | 12.36 | |
| 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 | | | 71.68% | 59.4% | 51.4% | 56.5% | 111.6% | 56.6% | 105.4% | 315% | 74.6% | 27.9% | 50.4% | 57.3% | 196% | 53.4% | 69% |

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|--|---------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 0.40 | 0.4 | 9.8 | 44.4 | 0.04 | 0.02 | 10 | 0 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 0 | 0 | 9.00 | 2.20 |
| | Молоко сгущенное порционно | 30 | 1.50 | 0.00 | 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 |
| 223 | Запеканка творожно-рисовая с маслом | 200 | 17.92 | 20.56 | 43.19 | 429.51 | 0.11 | 0.39 | 0.56 | 0.26 | 1.80 | 169.02 | 341.9 | 2.2 | 0.008 | 57.07 | 1.54 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.05 | 15.01 | 61.29 | 0 | 0.01 | 9.00 | 0.0001 | 0.045 | 5.25 | 8.24 | 0.008 | 0 | 4.4 | 0.87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 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 молочный | | 570 | 22.04 | 21.22 | 92.52 | 649.30 | 0.19 | 0.51 | 20.35 | 0.29 | 3.02 | 257.00 | 422.22 | 2.45 | 0.01 | 77.27 | 4.94 |
| % от суточной нормы | | | 24.49% | 23.1% | 24.2% | 23.9% | 13.3% | 32.1% | 29.1% | 32.2% | 25.2% | 21.4% | 35.2% | 17.5% | 12.3% | 25.8% | 27.5% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 49 ОП | Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. | 100 | 1.57 | 12.033 | 8.783 | 149.70 | 0.05 | 0.05 | 20.667 | 0.002 | 2.5 | 32.833 | 33.9 | 0.5 | 0.00 | 16.63 | 0.57 |
| 45 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 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 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 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 по- домашнему | 280 | 19.98 | 21.01 | 35.71 | 411.89 | 0.31 | 0.28 | 43.82 | 0.082 | 0.49 | 59.08 | 305.5 | 4.2 | 0.002 | 78.22 | 4.65 |
| 345 | Напиток фруктовый | 200 | 0.10 | 0.10 | 15.36 | 62.74 | 0.01 | 0.02 | 2.6 | 0.018 | 0.04 | 43.0 | 6.8 | 0.1 | 0.001 | 4.30 | 1.60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.6 | 0.08 | 0.04 | 0 | 0 | 2.40 | 14.00 | 63.20 | 1.20 | 0.001 | 9.40 | 0.78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 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 Обед (полноценный рацион питания) | | 910 | 29.39 | 27.5 | 108.0 | 797.6 | 0.61 | 0.55 | 84.2 | 0.28 | 5.238 | 194.15 | 484.5 | 6.09 | 0.01 | 127.62 | 9.25 |
| % от суточной нормы | | | 32.66% | 29.9% | 28.2% | 29.3% | 43.7% | 34.1% | 120.2% | 30.8% | 43.7% | 16.2% | 40.4% | 43.5% | 8.0% | 42.5% | 51.4% |
| % от суточной нормы | | | 0.00% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% |
| Итого в день | | 51.44 | 48.8 | 200.6 | 1446.9 | 0.80 | 1.06 | 104.5 | 0.57 | 8.26 | 451.2 | 906.7 | 8.54 | 0.020 | 204.89 | 14.19 | |
| 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 | | 57.15% | 53.0% | 52.4% | 53.2% | 57.1% | 66.1% | 149.3% | 63% | 68.8% | 37.6% | 75.6% | 61.0% | 20% | 68.3% | 79% | |

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Неделя: 2 | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | ZN | I | Mg | Fe |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 293 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и творогом | 210 | 0.57 | 6.40 | 0.52 | 335.32 | 0.13 | 0.04 | 0.80 | 0.042 | 1.75 | 105.30 | 64.69 | 1.09 | 0.002 | 72.41 | 1.90 |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 0.40 | 0.4 | 9.8 | 44.4 | 0.04 | 0.02 | 10 | 0 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 0 | 0 | 9.00 | 2.20 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 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 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 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 | | 550 | 6.50 | 10.7 | 48.9 | 592 | 0.26 | 0.08 | 12.99 | 0.10 | 3.28 | 229.23 | 271.42 | 2.13 | 0.006 | 106.21 | 4.87 |
| % от суточной нормы | | | 7.22% | 11.6% | 12.8% | 21.7% | 18.3% | 5.0% | 18.6% | 11.3% | 27.4% | 19.1% | 22.6% | 15.2% | 6.3% | 35.4% | 27.1% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром и маслом | 100 | 4.50 | 7.83 | 7.18 | 117.23 | 0.017 | 0.077 | 9.50 | 0.03 | 0.17 | 161.70 | 109.27 | 0.72 | 0.002 | 22.98 | 1.40 |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем с | 250/15 | 2.43 | 3.12 | 12.01 | 85.84 | 0.064 | 0.064 | 20.98 | 0.076 | 0.26 | 49.59 | 58.68 | 0.75 | 0.011 | 25.43 | 1.32 |
| 232 | Рыба, запеченная под соусом | 100 | 22.21 | 11.65 | 2.99 | 205.65 | 0.23 | 0.19 | 1.1 | 0.03 | 0.125 | 41.65 | 125.10 | 0.27 | 0.011 | 23.03 | 0.79 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 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 (молочная смесь) | 200 | 0.06 | 0.02 | 20.73 | 83.34 | 0.00 | 0.00 | 2.50 | 0.0 | 0.20 | 4.00 | 3.30 | 0.08 | 0.001 | 1.70 | 0.15 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.6 | 0.08 | 0.04 | 0 | 0 | 2.40 | 14.00 | 63.20 | 1.20 | 0.001 | 9.40 | 0.78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 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 Обед (полноценный рацион питания) | | 925 | 37.82 | 31.8 | 96.4 | 822.8 | 0.6 | 0.5 | 35.5 | 0.2 | 5.9 | 327.3 | 494.2 | 3.4 | 0.0 | 122.2 | 6.2 |
| % от суточной нормы | | | 42.02% | 34.6% | 25.2% | 30.3% | 43.2% | 33.6% | 50.7% | 26.3% | 49.0% | 27.3% | 41.2% | 24.2% | 28.5% | 40.7% | 34.2% |
| % от суточной нормы | | | 0.00% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% |
| Итого в день | | 44.31 | 42.5 | 145.3 | 1414.3 | 0.86 | 0.62 | 48.5 | 0.34 | 9.17 | 556.6 | 765.6 | 5.52 | 0.035 | 228.42 | 11.03 | |
| 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 | | 49.24% | 46.2% | 37.9% | 52.0% | 61.5% | 38.6% | 69% | 38% | 76% | 46.4% | 63.8% | 39.4% | 35% | 76.1% | 61% | |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | 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 | 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 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 25 | 5.80 | 8.50 | 0.03 | 99.80 | 0.01 | 0.08 | 0.18 | 0.058 | 0.13 | 220.00 | 125.00 | 1.00 | 0.050 | 8.75 | 0.33 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 250 | 20.36 | 23.74 | 6.30 | 320.29 | 0.15 | 0.34 | 0.41 | 0.05 | 2.425 | 164.23 | 310.63 | 1.69 | 0.04 | 26.94 | 1.89 |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.05 | 15.01 | 61.29 | 0 | 0.01 | 9.00 | 0.0001 | 0.045 | 5.25 | 8.24 | 0.008 | 0 | 4.4 | 0.87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 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 молочный | | 645 | 35.69 | 33 | 60 | 683.1 | 0.46 | 0.52 | 20.17 | 0.13 | 6.5 | 445.3 | 570.9 | 3.7 | 0.09 | 81.2 | 5.58 |
| % от суточной нормы | | | 39.65% | 36.2% | 15.7% | 25.1% | 33.1% | 32.2% | 28.8% | 14.0% | 53.8% | 37.1% | 47.6% | 26.4% | 92.4% | 27.1% | 31.0% |
| 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 | 100 | 0.50 | 3.33 | 2.67 | 42.67 | 0.10 | 0.07 | 20.67 | 0.002 | 2.50 | 47.00 | 53.83 | 0.50 | 0.003 | 31.00 | 0.83 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью на курином | 250 | 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 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 14.55 | 16.8 | 2.9 | 221.0 | 0 | 0.00 | 0.92 | 0.000 | 0.000 | 21.8 | 0.0 | 0.00 | 0.000 | 22.0 | 3.06 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 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 |
| 389 | Сок фруктовый** | 200 | 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 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 69.6 | 0.08 | 0.04 | 0 | 0 | 2.40 | 14.00 | 63.20 | 1.20 | 0.001 | 9.40 | 0.78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 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 Обед (полноценный рацион питания) | | 1010 | 42.26 | 40.6 | 126.6 | 1039.9 | 0.6 | 0.28 | 68.4 | 0.1 | 9.024 | 216.0 | 672.8 | 3.1 | 0.057 | 238.0 | 10.71 |
| % от суточной нормы | | | 46.96% | 44.1% | 33.1% | 38.2% | 42.1% | 17.2% | 97.7% | 9.4% | 75.2% | 18.0% | 56.1% | 21.9% | 57.0% | 79.3% | 59.5% |
| % от суточной нормы | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | | 0.00% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% |
| Итого в день | | | 77.95 | 73.8 | 186.9 | 1723.0 | 1.05 | 0.79 | 88.5 | 0.21 | 15.48 | 661.3 | 1243.7 | 6.76 | 0.149 | 319.23 | 16.29 |
| 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 | | | 86.61% | 80.3% | 48.8% | 63.3% | 75.2% | 49.4% | 126.5% | 23% | 129.0% | 55.1% | 103.6% | 48.3% | 149% | 106.4% | 91% |

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодерживающие (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