

Директор
МБОУ «Борисовская Основная
Общеобразовательная Школа»



Таран Т.А.

Генеральный директор
ООО «БизнесЦентр»



Н.И.Фомина

Перспективное меню на 2022 год

***В Муниципальном Общеобразовательном Учреждении «Борисовская Основная
Общеобразовательная Школа» Волоконовского района Белгородской области
(предоставление горячих завтраков и обедов)***

для обучающихся с 11 и старше

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Школа

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Неделя: 1
понедельник

Сезон:
возраст: осенне-весенний

12-18 лет

№ рец. по сборнику	каша молочная манная с маслом сливочным	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe		
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Завтрак молочный																			
	Зеленый горошек	50	7,44	11,50	0,6	26,65	158,00	0,4	0,1	0	0,005	4,55	57,5	164,5	1,60	0,003	53,5	0,010	
	Бутерброд с сыром	20	14,07	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26	
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	29,64	16,29	18,99	5,04	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51	
377	Чай с лимоном	200//4	2,48	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,97	
% от суточной нормы			470	53,63	32,69	26,5	46,9	556,5	0,53	0,44	3,36	0,09	6,65	372,93	522,78	3,77	0,073	87,29	2,65
Обед (полноценный рацион питания)																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	7,00	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00	
102	Суп картофельный с горохом	250/15	5,60	6,22	3,99	21,73	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 детские "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80	28,23	13,46	10,9	5,3	172,94	0,07	0,23	0,75	0,2	0,021	73,74	184,8	2,28	0,030	29,86	1,93	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,95	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03	
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4,00	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	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	
	Вафли	10	3,87	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30	
	Йогурт	100	23,00	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			960	80,00	30,88	21,63	118,24	791,2	0,63	0,51	61,69	0,36	4,68	227,41	525,87	5,91	0,047	119,55	6,43
% от суточной нормы					34,31%	23,5%	30,9%	29,1%	44,9%	32,0%	88,1%	39,5%	39,0%	19,0%	43,8%	42,2%	47,5%	39,9%	35,7%
Итого в день																			
суточная норма			133,63	63,57	48,1	165,2	1347,7	1,15	0,95	65,06	0,44	11,33	600,34	1048,7	9,673	0,120	206,84	9,08	
% от суточной нормы				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				70,63%	52,3%	43,1%	49,5%	82,4%	59,5%	92,9%	49%	94,4%	50,0%	87,4%	69,1%	120,0%	68,9%	50%	

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 ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
71	Сгущенное молоко	20	5,40	0,10	0	14,3	57,60	0,01	0,01	2,5	0,08	0,090	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12
268	Пудинг творожный	160	42,55	14,04	13,53	29,66	296,60	0,2	0,4	0,9	0,20	1,280	203,3	390,2	1,2	0,020	88,4	2,38
304	Чай с лимоном	200/4	2,48	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
377	Печенье	20	3,20	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
Итого за Завтрак мясной		400	53,63	15,30	13,8	67,3	454,5	0,30	0,43	66,28	0,29	1,63	248,88	425,85	1,427	0,023	109,5	3,67
% от суточной нормы				17,00%	15,0%	17,6%	16,7%	21,3%	27,1%	94,7%	32,0%	13,6%	20,7%	35,5%	10,2%	23,0%	36,5%	20,4%
*Итого за Завтрак (осенний период)																		
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	3,41	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
113	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/15	8,89	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250
232	Рыба, запеченная с овощами	90	31,28	18,18	10,86	1,87	177,98	0,18	0,15	2,37	0,028	0,30	77,50	37,59	0,8	0,0	26,07	0,82
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	13,22	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	3,60	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975
	Фрукты(мандарин)	110	17,25	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		865	80,00	35,06	31,8	95,2	806,8	0,71	0,59	16,75	1,17	5,78	220,46	358,58	3,30	0,054	110,36	5,46
% от суточной нормы				38,95%	34,5%	24,8%	29,7%	50,9%	36,8%	23,9%	130,5%	48,2%	18,4%	29,9%	23,6%	54,5%	36,8%	30,4%
Итого в день																		
		133,63	50,36	45,6	162,4	1261,3	1,01	1,02	83	1,46	7	469,3	784,42	4,7	0,077	219,86	9,14	
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				55,96%	49,5%	42,4%	46,4%	72,1%	63,9%	118,6%	162%	62%	39,1%	65,4%	33,8%	77%	73,3%	50,8%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:
Возраст:

осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно /	40	6,20	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
268	Котлета "Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	70	36,89	12,95	18,10	3,33	228,07	0,158	0,11	0,38	0,035	0,009	42,39	155,66	1,995	0,035	21,39	1,69
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	5,90	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0012	33,5	0,71
377	Чай с лимоном	200//3	2,24	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак молочный		530	53,63	17,72	24,6	48	486,1	0,20	0,14	3,38	0,09	0,039	67,22	263,52	2,06	0,037	59,06	2,58
% от суточной нормы				19,69%	26,73%	12,66%	17,87%	14,46%	8,69%	4,82%	9,56%	0,32%	5,6%	21,96%	14,71%	37,20%	19,69%	14,3%
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10,72	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50
82	Борщ со свежей капустой	250	8,80	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	240	37,36	22,36	26,14	47,23	513,58	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77
342	Лимонный напиток	200	4,00	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975
	Шоколадный батончик	35	16,77	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		835	80,00	28,55	32,0	105,8	825,6	1,05	0,96	44,3	0,55	5,157	146,5	476,04	2,6	0,024	124	6,52
% от суточной нормы				31,72%	34,80%	27,63%	30,35%	75,00%	59,75%	63,25%	60,78%	42,98%	12,2%	39,67%	18,74%	24,25%	41,26%	36,2%
Итого в день			133,63															
суточная норма				46,27	56,6	154,3	1311,7	1,25	1,10	48	0,63	5	213,7	739,6	4,7	0,061	182,83	9,09
% от суточной нормы				51,41%	61,5%	40,3%	48,2%	89,5%	68,4%	68,1%	70%	43,3%	17,8%	61,6%	33,5%	61%	60,9%	51%

			Неделя: 1				четверг	Сезон: Возраст:					осенне-весенний 12-18 лет					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
268	Крокеты "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80	32,11	10,77	8,69	4,27	138,35	0,06	0,18	0,60	0,200	0,02	58,99	147,86	1,82	0,024	23,89	1,54
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,95	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
389	Кофейный напиток	200	13,17	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,40	2,03	13,2	81,3	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		500	53,63	20,63	13,2	81,3	526,8	0,21	0,25	5,99	0,236	2,45	94,3	238,6	2,80	0,027	42,1	3,59
% от суточной нормы				22,93%	14,37%	21,24%	19,37%	15,05%	15,83%	8,55%	26,22%	20,41%	7,9%	19,89%	20,00%	27,13%	14,02%	19,9%
Обед (полноценный рацион питания)																		
56	Салат из свежей капусты с зеленью	60	4,51	0,90	3,1	5,6	53,90	0,100	0,100	12,30	0,020	0,500	59,9	31,3	0,4228	0,003	16,3	0,70
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	250	12,16	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 рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80	36,62	14,83	20,69	3,81	260,77	0,18	0,21	0,43	0,04	0,06	48,5	177,9	2,28	0,040	24,5	1,93
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,31	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4,00	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	67,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975
	Конфеты шоколадные вафельные	15	6,05	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		835	80,00	29,73	35,5	107	865,8	0,6	0,5	54,9	0,13	6,62	195	555,4	5,268	0,046	207,6	9,48
% от суточной нормы				33,04%	38,64%	27,87%	31,83%	41,07%	29,38%	78,39%	14,56%	55,17%	16,3%	46,28%	37,63%	45,87%	69,19%	52,6%
Итого в день																		
		133,63	50,37	48,8	188,1	1392,7	0,79	0,72	60,9	0,37	9,07	289,8	794,0	8,07	0,073	249,62	13,06	
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			55,97%	53,0%	49,1%	51,2%	56,1%	45,2%	86,9%	41%	76%	24,1%	66,2%	57,6%	73%	83,2%	73%	

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

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 1

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
	Блинчики с начинкой	120	21,60	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
	Сгущенное молоко	10	2,70	2,32	3,40	0,01	39,92	0,00	0,03	0,07	0,023	0,05	88,00	50,00	0,40	0,020	3,50	0,13
	Кондитерское изделие	15	4,80	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
	Молоко "Авишка"	200	23,00	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48
377	Чай с сахаром	200/4	1,53	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак молочный		545	53,63	6,98	7,4	48,8	289,5	0,1	0,1	64,6	0,1	0,710	232,7	261	1,62	0,023	48,5	1,78
% от суточной нормы				7,76%	8,00%	12,75%	10,64%	7,43%	4,75%	92,24%	7,89%	5,92%	19,39%	21,77%	11,55%	23,00%	16,18%	9,9%
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	3,41	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	12,96	14,50	15,40	33,10	329,00	0,21	0,15	0,41	0,02	0,067	42,66	161,00	1,88	0,05	24,60	1,77
295	Котлета "Куриная"	80	27,99	12,19	4,6	8,1	123,04	0,072	0,06	0,19	0,0008	0,0592	11,2	75,2	0,94	0,032	13,0	1,51
139	Рагу овощное	180	7,61	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	87,66	64,80	3,5	0,017	33,30	1,31
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	3,60	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975
	Фрукты(банан)	160	22,08	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		980	80,00	34,24	29,5	97,1	791,1	1,16	0,44	9,0	0,06	3,436	189,65	408,9	8,3	0,11	97,2	6,56
% от суточной нормы				38,04%	32,08%	25,36%	29,08%	83,00%	27,75%	12,80%	7,20%	28,64%	15,80%	34,08%	59,47%	111,25%	32,40%	36,4%
Итого в день																		
		133,63	41,22	36,9	146,0	1080,6	1,27	0,52	73,5	0,14	4,15	422,3	670,1	9,94	0,134	145,75	8,34	
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				45,80%	40,1%	38,1%	39,7%	90,4%	32,5%	105,0%	15%	34,6%	35,2%	55,8%	71,0%	134%	48,6%	46%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: Школа

вторник

Сезон:
 Возраст:

осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
71	Зеленый горошек	50	8,65	11,50	0,6	26,65	158,00	0,4	0,1	0	0,005	4,55	57,5	164,5	1,60	0,003	53,5	0,010
280	Тефтели "Детские" запеченные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	60	34,15	7,25	7,64	6,86	125,15	0,053	0,09	0,47	0,015	0,015	21,32	83,48	1,09	0,060	11,38	1,07
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,95	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
377	Чай с лимоном	200//4	2,48	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,40	2,03	0,213	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		530	53,63	27,88	12,62	105,59	647,48	0,59	0,25	3,96	0,06	7,06	108,1	330,54	3,65	0,07	80,28	3,27
% от суточной нормы			30,98%	13,7%	27,6%	23,8%	41,9%	15,6%	5,7%	6,2%	58,8%	9,0%	27,5%	26,1%	65,7%	26,8%	18,2%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Салат овощной	60	3,96	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
108	Суп картофельный с крупами (пшено)	250	5,59	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,059	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925
259	Жаркое по-домашнему	200	44,63	14,27	15,01	25,51	294,21	0,22	0,20	31,30	0,082	0,49	42,20	218,2	4,2	0,002	55,87	3,32
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4,00	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975
Фрукты		150	19,47	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	80,00	22,74	20,7	101,6	683,3	0,5	0,4	144,2	0,2	4,9	170,2	407,0	6,4	0,0	114,3	6,8
% от суточной нормы			25,27%	22,5%	26,5%	25,1%	36,3%	26,6%	206,0%	24,4%	40,5%	14,2%	33,9%	45,4%	7,2%	38,1%	37,7%	
Итого в день																		
		133,63	50,62	33,3	207,2	1330,7	1,09	0,67	148,2	0,28	11,92	278,4	737,6	10,00	0,073	194,60	10,05	
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			56,24%	36,2%	54,1%	48,9%	78,2%	42,1%	211,7%	31%	99,4%	23,2%	61,5%	71,4%	73%	64,9%	56%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Неделя: 2

Сезон:

осенне-весенний

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	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																		
	Молоко сгущенное порционно	20	5,40	1,50		11,40	51,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
222	Пудинг творожный	160	43,07	14,04	13,53	29,66	296,60	0,2	0,4	0,9	0,20	1,280	203,3	390,2	1,2	0,020	88,4	2,38
377	Чай с лимоном	200//4	2,48	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Вафли	10	2,68	0,51	0,053	3,280	15,627	0,007	0,003	0,147	0,000	0,233	1,333	4,333	0,003	0,000	0,000	0,073
Итого за Завтрак молочный		390	53,63	16,31	13,65	59,56	426,29	0,26	0,48	4,13	0,21	1,61	274,05	448,13	1,42	0,02	100,40	3,37
% от суточной нормы				18,12%	14,8%	15,5%	15,7%	18,9%	29,8%	5,9%	23,3%	13,4%	22,8%	37,3%	10,1%	21,3%	33,5%	18,7%
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10,72	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50
113	Суп картофельный с макаронными	250/15	8,89	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250
293	Птица (Бедро), порционная запеченая	90	25,81	19,01	10,87	0,17	174,53	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,60	0	0	17,08	1,86
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	5,90	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0012	33,5	0,71
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4,00	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975
	Фрукты	200	22,33	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		1030	80,00	35,98	28,7	111,0	846,0	0,52	0,49	43,8	1,09	4,879	149,49	311,6	1,93	0,01	102,20	5,95
% от суточной нормы				39,98%	31,2%	29,0%	31,1%	36,9%	30,9%	62,6%	121,0%	40,7%	12,5%	26,0%	13,8%	5,5%	34,1%	33,1%
Итого в день																		
		133,63	52,29	42,3	170,5	1272,3	0,78	0,97	48,0	1,30	6,49	423,5	759,7	3,35	0,027	202,60	9,32	
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			58,10%	46,0%	44,5%	46,8%	55,8%	60,7%	68,5%	144%	54,1%	35,3%	63,3%	23,9%	27%	67,5%	52%	

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 9)
Рацион: Школа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2					Энергетическая ценность (ккал)	Сезон: Возраст:					12-18 лет					
			Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	В1	В2		С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe		
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Завтрак мясной																			
	Блинчики с начинкой	120	21,60	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
	Сгущенное молоко	10	2,70	2,32	3,40	0,01	39,92	0,00	0,03	0,07	0,023	0,05	88,00	50,00	0,40	0,020	3,50	0,13	
	Кондитерское изделие	15	4,80	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30	
	Молоко "Авишка"	200	23,00	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48	
377	Чай с сахаром	200/4	1,53	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
Итого за Завтрак мясной			545	53,63	7,38	7,8	58,6	334	0,14	0,10	74,57	0,09	0,91	248,65	272,18	1,65	0,025	57,54	3,98
% от суточной нормы				8,20%	8,4%	15,3%	12,3%	10,3%	6,0%	106,5%	10,1%	7,6%	20,7%	22,7%	11,8%	25,0%	19,2%	22,1%	
Обед (полноценный рацион питания)																			
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10,72	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50	
102	Суп картофельный с горохом	250/15	5,60	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	
232	Биточки рыбные	75	20,37	16,66	8,74	2,24	154,24	0,17	0,14	0,8	0,02	0,09375	31,24	93,83	0,21	0,008	17,27	0,59	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	13,22	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43	
342	Лимонный напиток	200	4,00	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975	
	Кондитерские изделия (зефир)	60	23,74	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			875	80,00	30,59	24,0	97,2	726,8	0,8	0,5	29,7	0,1	7,1	189,0	510,0	3,6	0,0	140,5	5,5
% от суточной нормы				33,99%	26,0%	25,4%	26,7%	57,2%	30,4%	42,4%	14,6%	58,8%	15,7%	42,5%	25,7%	35,9%	46,8%	30,4%	
Итого в день																			
суточная норма			133,63	37,97	31,7	155,8	1060,6	0,94	0,58	104,2	0,22	7,96	437,6	782,2	5,25	0,061	198,06	9,45	
% от суточной нормы				42,19%	34,5%	40,7%	39,0%	67,5%	36,4%	149%	25%	66%	36,5%	65,2%	37,5%	61%	66,0%	53%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 2

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	11,20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
	Каша манная молочная	200	15,50	16,29	18,99	5,04	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51
	Йогурт	200	23,00	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
376	Чай с сахаром	200	1,53	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	2,40	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		660	53,63	24,06	26	41	497,7	0,19	0,38	70,05	0,09	3,2	352,0	397,1	2,4	0,07	48,0	3,23
% от суточной нормы				26,73%	28,5%	10,8%	18,3%	13,7%	24,0%	100,1%	10,0%	26,8%	29,3%	33,1%	16,9%	73,3%	16,0%	18,0%
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат Весенний с растительным маслом	100	10,72	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 бульоне	250	8,89	12,38	11,13	31,50	275,63	0,250	0,063	8,25	0,03	0	49,3	93,3	0	0	27,3	0,30
295	Котлеты "Куриные"	80	27,79	12,19	4,6	8,1	123,0	0,072	0,06	0,19	0,001	0,059	11,2	75,2	0,94	0,032	13,0	0,38
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,95	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
345	Компот из быстрозаморожен	200	3,60	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975
	Фрукты(яблоко)	150	20,70	22,33	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		1010	80,00	35,27	23,8	123,9	851,0	0,6	0,28	31,6	0,1	7,2592	145,0	360,1	4,0	0,039	94,9	3,67
% от суточной нормы				39,19%	25,9%	32,3%	31,3%	45,0%	17,4%	45,2%	7,1%	60,5%	12,1%	30,0%	28,2%	39,4%	31,6%	20,4%
Итого в день																		
		133,63	59,32	50,1	165,2	1348,7	0,82	0,66	101,7	0,15	10,48	496,9	757,2	6,32	0,113	142,83	6,90	
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			65,92%	54,4%	43,1%	49,6%	58,7%	41,4%	145,2%	17%	87,3%	41,4%	63,1%	45,1%	113%	47,6%	38%	