|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  **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 порци и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическа я  ценност | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |  |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | 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** |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 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 |
| 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" запеченые (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** |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день 1744** | | | | **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** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**  **Рацион: Школа** вторник **Сезон:** осенне-весенний  **Неделя:** 1 **Возраст:** 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порци и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическа я | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |  |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | 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** |
| **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 |
| 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 |
| 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 | 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** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день 1589** | | | **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** |  |
| ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары,морсы, напитки сокосодержащие (в т.ч. обогащенные) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

Неделя: 1

среда **Сезон:**

Возраст:

осенне-весенний

12-18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци  и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическа  я | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | 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-пшенный 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** |
| **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** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день 1585** | | | **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** |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг **Сезон:**

осенне-весенний

**Неделя:** 1 **Возраст:** 12-18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порци и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическа я | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | 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** |
| **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 рубленый "Детский" (в соответствии | 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** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день 1629** | | | **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** |

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

Неделя: 1

пятница

Сезон: Возраст:

осенне- весенний

12-18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порци и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическа я | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *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 | 0,4 | 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** | | **695** | **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** |
| **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)** | | **920** | **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** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день 1615** | | | **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** |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**  **Рацион: Школа**  **Неделя:** | | | | 2 | понедельник | |  |  |  | **Сезон: Возраст:** | |  | осенне-весенний  12-18 лет | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порци и | Пищевые вещества (г) | | | | Энерге-  тическа я | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |  |
| Б | Ж | | У | B1 | В2 | C | A | E | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 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** |
| **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//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** |
|  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день 1809** | | | **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** |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)** | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рацион: Школа**  **Неделя:** | | | | | 2 | среда |  |  |  | **Сезон:**  **Возраст:** | |  | осенне-весенний  12-18 лет | | | | | | |
| №  рец. | | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порци | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическа | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |  |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | 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 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| ПР | 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 молочный завтрак** | | | **570** | **22,05** | **21,223** | **92,52** | **649,307** | **0,187** | **0,513** | **20,347** | **0,270** | **3,018** | **257,003** | **422,273** | **2,419** | **0,010** | **72,27** | **4,943** |
| **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 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 |
| 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** | **41,66** | **33,8** | **130,4** | **992,0** | **0,5** | **0,5** | **46,4** | **2,3** | **4,0** | **164,3** | **337,7** | **1,4** | **0,1** | **109,2** | **6,9** |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день 1495** | | | | **63,71** | **55,023** | **222,92** | **1641,307** | **0,687** | **1,013** | **66,747** | **2,57** | **7,018** | **421,303** | **759,97** | **3,819** | **0,11** | **181,47** | **11,843** |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рацион: Школа** вторник **Сезон:** осенне-весенний  **Неделя:** 2 **Возраст:** 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порци | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическа | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |  |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | 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- | 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** | **21,523** | **97,71** | **680,31** | **0,289** | **0,263** | **16,532** | **0,531** | **4,898** | **101,043** | **298,093** | **3,171** | **0,110** | **56,31** | **61,153** |
| **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** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день 1514** | | | **53,36** | **70,32** | **205,71** | **1477,91** | **0,899** | **0,813** | **100,73** | **0,811** | **10,136** | **295,193** | **782,593** | **9,231** | **0,120** | **183,93** | **70,403** |  |
| 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 9)**  **Рацион: Школа** четверг **Сезон:** осенне-весенний  **Неделя:** 2 **Возраст:** 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порци | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическа | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |  |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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** |
| **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 | 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** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день 1475** | | | **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** |  |
| Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рацион: Школа** пятница **Сезон:** осенне-весенний  **Неделя:** 2 **Возраст:** 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порци | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическа | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |  |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | 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** |
| **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  бульоне | 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** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день 1655** | | | **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** |  |
| ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары,морсы, напитки сокосодержащие (в т.ч. обогащенные) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |