Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ с.Орлик»

_____С.В.Шаповалов

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся

школ Чернянского района

5-11 классы

2022-2023 учебный год

Разработано:

Ректор ФГБОУ ВО "Московский государственный университет пищевых производст"

Балыхин М.Г.

"12" ноября 2021 г.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное 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 порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	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 геркулесовая 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
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 молочный		**615**	**20,76**	**25,1**	**84,4**	**646,5**	**0,41**	**0,36**	**13,99**	**0,22**	**1,66**	**522,16**	**609,71**	**2,04**	**0,056**	**124,66**	**5,21**
% от суточной нормы			**23,07%**	**27,3%**	**22,0%**	**23,8%**	**29,4%**	**22,8%**	**20,0%**	**24,2%**	**13,8%**	**43,5%**	**50,8%**	**14,6%**	**55,6%**	**41,6%**	**28,9%**
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*	########	*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 фрикадельной 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	0,96	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**	**4,24**	**236,62**	**591,49**	**6,50**	**0,056**	**129,26**	**7,42**
% от суточной нормы			**40,35%**	**26,8%**	**32,2%**	**31,6%**	**48,0%**	**37,1%**	**56,1%**	**45,0%**	**35,3%**	**19,7%**	**49,3%**	**46,5%**	**56,3%**	**43,1%**	**41,2%**
***Итого за Обед (осенний период)**																	
Полдник																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	130	0,85	0,39	11,64	53,43	0,043	0,04	49,73	0,043	1,3	32,5	22,10	0,28	0,002	14,30	1,63
	Кондитерское изделие Зефир	35	0,10	0,01	27,93	112,21						8,8	4,20			2,10	0,49
386	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	240,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20
Итого за Полдник		**365**	**6,75**	**5,40**	**47,57**	**265,84**	**0,08**	**0,30**	**50,33**	**0,08**	**1,30**	**281,25**	**210,30**	**0,68**	**0,00**	**44,40**	**2,32**
% от суточной нормы			**7,49%**	**5,9%**	**12,4%**	**9,8%**	**6,0%**	**19,0%**	**71,9%**	**9,3%**	**10,8%**	**23,4%**	**17,5%**	**4,9%**	**3,2%**	**14,8%**	**12,9%**
Итого в день			**63,82**	**55,1**	**255,5**	**1773,2**	**1,17**	**1,26**	**103,57**	**0,71**	**7,20**	**1040,03**	**1411,5**	**9,226**	**0,115**	**298,32**	**14,94**

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	70,91%	59,9%	66,7%	65,2%	83,4%	78,8%	148,0%	78%	60,0%	86,7%	117,6%	65,9%	115,1%	99,4%	83%

ПРИМЕЧАНИЕ *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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 порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	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 мясной																	
** 209/62 ОП*	*Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м.*	*20/40*	*3,06*	*3,52*	*8,83*	*79,24*	*0,03*	*0,12*	*2,8*	*2,87*	*0,39*	*33,1*	*49,8*	*0,18*	*0*	*16,2*	*0,76*
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец (по сезону)	50	0,42	0,05	1,42	7,78	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
268	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	18,50	25,86	4,76	325,81	0,225	0,15	0,54	0,050	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41
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
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
Итого за Завтрак мясной		**570**	**28,55**	**35,2**	**79,3**	**748,5**	**0,34**	**0,35**	**5,42**	**0,13**	**1,04**	**211,12**	**437,56**	**4,025**	**0,064**	**82,2**	**3,71**
% от суточной нормы			**31,73%**	**38,3%**	**20,7%**	**27,5%**	**24,0%**	**21,7%**	**7,7%**	**14,6%**	**8,6%**	**17,6%**	**36,5%**	**28,7%**	**63,5%**	**27,4%**	**20,6%**
****Итого за Завтрак (осенний период)***																	
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 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-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	0,96	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**	**4,54**	**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%**	**37,8%**	**22,3%**	**32,1%**	**23,0%**	**61,2%**	**40,3%**	**37,4%**
Полдник																	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт***	100	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
406	Пирожок с мясом и рисом	75	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60
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
Итого за Полдник		**375**	**12,90**	**9,9**	**59,8**	**379,9**	**0,2**	**0,4**	**65,4**	**0,1**	**2,0**	**66,6**	**154,8**	**1,9**	**0,0**	**40,4**	**1,6**
% от суточной нормы			**14,33%**	**10,8%**	**15,6%**	**14,0%**	**11,4%**	**21,9%**	**93,4%**	**15,3%**	**16,7%**	**5,6%**	**12,9%**	**13,3%**	**12,0%**	**13,5%**	**9,0%**
Итого в день			**80,63**	**80,2**	**251,2**	**2049,6**	**1,24**	**1,32**	**116**	**1,45**	**8**	**545,0**	**978,14**	**9,1**	**0,137**	**243,42**	**12,06**
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			**89,59%**	**87,2%**	**65,6%**	**75,4%**	**88,7%**	**82,5%**	**165,5%**	**161%**	**63%**	**45,4%**	**81,5%**	**65,0%**	**137%**	**81,1%**	**67,0%**

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары,морсы, напитки сокосодержащие (в т.ч. обогащенные)
*** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Школа среда **Сезон:** осенне-весенний
Неделя: 1 **Возраст:** 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	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																	
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,85	0,05	0,02	4,38	0,02	2,490	24,0	33,98	0,13	0,001	6,60	1,07
	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**	**20,94**	**17,4**	**88**	**592,0**	**0,40**	**0,53**	**17,57**	**0,35**	**5,158**	**292,22**	**550,17**	**1,36**	**0,023**	**122,35**	**5,33**
% от суточной нормы			**23,27%**	**18,86%**	**22,98%**	**21,76%**	**28,33%**	**33,33%**	**25,10%**	**38,90%**	**42,99%**	**24,4%**	**45,85%**	**9,70%**	**23,33%**	**40,78%**	**29,6%**
Обед (полноценный рацион питания)																	
*29 ОП	*Салат из капусты с огурцом соленым*	*100*	*1,57*	*3,51*	*4,435*	*55,62*	*0,030*	*0,057*	*46,50*	*0,003*	*1,572*	*43,49*	*31,73*	*0,373*	*0,023*	*15,00*	*0,61*
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	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 фрикадельками из мяса "Детская"	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
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	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	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,96	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**	**33,84**	**37,8**	**124,5**	**973,3**	**1,23**	**1,12**	**53,8**	**0,55**	**5,050333**	**174,5**	**549,38**	**2,5**	**0,027**	**145**	**7,41**
% от суточной нормы			**37,60%**	**41,09%**	**32,49%**	**35,78%**	**88,05%**	**69,88%**	**76,92%**	**60,85%**	**42,09%**	**14,5%**	**45,78%**	**18,10%**	**26,67%**	**48,18%**	**41,2%**
Полдник																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	150	0,98	0,45	13,43	61,65	0,050	0,05	57,38	0,050	1,5	37,5	25,50	0,33	0,003	16,50	1,88
344	Напиток из свежих фруктов	200	0,10		15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0,02	0,2	10,8	1,7	0,1	0,001	5,8	1,60
Итого за Полдник		**350**	**1,08**	**0,5**	**29,1**	**124,9**	**0,07**	**0,06**	**65,4**	**0,07**	**1,7**	**48,3**	**27,2**	**0,4**	**0,004**	**22,3**	**3,48**
% от суточной нормы			**1,19%**	**0,49%**	**7,60%**	**4,59%**	**4,86%**	**3,88%**	**93,39%**	**7,78%**	**14,17%**	**4,03%**	**2,27%**	**2,89%**	**3,50%**	**7,43%**	**19,3%**
Итого в день			**55,85**	**55,6**	**241,6**	**1690,2**	**1,70**	**1,71**	**137**	**0,97**	**12**	**515,0**	**1126,8**	**4,3**	**0,054**	**289,20**	**16,22**
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			**62,06%**	**60,4%**	**63,1%**	**62,1%**	**121,2%**	**107,1%**	**195,4%**	**108%**	**99,2%**	**42,9%**	**93,9%**	**30,7%**	**54%**	**96,4%**	**90%**

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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 порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	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 мясной																	
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
297/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55790-2013	80/25	10,20	9,70	12,50	178,10	0,050	0,042	0,34	0,050	2,9	190,00	200,00	2,65	0,020	18,30	1,67
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 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		**624**	**19,73**	**14,5**	**94,4**	**586,8**	**0,22**	**0,12**	**13,83**	**0,106**	**5,59**	**235,3**	**293,6**	**3,64**	**0,025**	**42,7**	**6,07**
% от суточной нормы			**21,92%**	**16,75%**	**24,64%**	**21,67%**	**16,05%**	**7,58%**	**19,75%**	**11,78%**	**46,61%**	**19,6%**	**24,46%**	**26,03%**	**25,13%**	**14,23%**	**33,7%**
Обед (полноценный рацион питания)																	
** 49 ОП*	*Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)*	*100*	*1,57*	*12,03*	*8,78*	149,70	*0,05*	*0,05*	*20,667*	*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
263	Рагу из свинины	280	18,08	41,90	22,8	540,54	0,876	0,266	28,2	0,51	1,75	35,18	244,32	2,36	0,042	57,52	2,75
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	0,96	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**	**27,85**	**54,1**	**96**	**982,8**	**1,3**	**0,6**	**70,1**	**0,58**	**4,48**	**194**	**466,1**	**4,303**	**0,049**	**128,8**	**6,66**
% от суточной нормы			**30,94%**	**58,79%**	**25,10%**	**36,13%**	**92,32%**	**36,25%**	**100,11%**	**64,63%**	**37,31%**	**16,1%**	**38,84%**	**30,74%**	**49,33%**	**42,94%**	**37,0%**
Полдник																	
461	Йогурт фруктовый	150	4,50	4,20	18,00	127,80	0,07	0,14	1,94	0	0	100,8	156,74	0,76	0,007	15,67	0,16
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	78,60	0,01	0,02	25,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
Итого за Полдник		**370**	**6,42**	**6,46**	**51,23**	**288,74**	**0,10**	**0,17**	**27,14**	**0,00**	**0,40**	**131,50**	**181,84**	**0,84**	**0,01**	**21,67**	**1,01**
% от суточной нормы			**7,13%**	**7,02%**	**13,38%**	**10,62%**	**7,29%**	**10,88%**	**38,78%**	**0,00%**	**3,33%**	**10,96%**	**15,15%**	**5,97%**	**8,20%**	**7,22%**	**5,6%**
Итого в день			**53,99**	**75,0**	**241,8**	**1858,3**	**1,62**	**0,88**	**111,1**	**0,69**	**10,47**	**560,5**	**941,5**	**8,78**	**0,083**	**193,18**	**13,73**
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			**59,99%**	**81,6%**	**63,1%**	**68,3%**	**115,7%**	**54,7%**	**158,6%**	**76%**	**87%**	**46,7%**	**78,5%**	**62,7%**	**83%**	**64,4%**	**76%**

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары,морсы, напитки сокосодержащие (в т.ч. обогащенные)
*** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Школа

пятница

Сезон: осенне- весенний
Неделя: 1
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	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*
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор (по сезону)	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: Банан 1 шт***	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150		42,000	
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		**665**	**30,44**	**33,1**	**57,4**	**649,1**	**0,3**	**0,5**	**32,3**	**0,6**	**6,278**	**433,3**	**527**	**3,21**	**0,095**	**94,8**	**3,88**
% от суточной нормы			**33,82%**	**35,98%**	**14,98%**	**23,86%**	**18,33%**	**32,86%**	**46,19%**	**63,62%**	**52,32%**	**36,11%**	**43,93%**	**22,90%**	**95,08%**	**31,61%**	**21,5%**
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
295	Котлета "Куриная"	100	15,24	5,8	10,2	153,80	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	1,89
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
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	0,96	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**	**40,16**	**33,0**	**111,7**	**904,5**	**1,21**	**0,50**	**15,7**	**0,07**	**2,211**	**222,03**	**461,0**	**8,5**	**0,13**	**113,0**	**8,16**
% от суточной нормы			**44,63%**	**35,85%**	**29,18%**	**33,25%**	**86,67%**	**31,04%**	**22,42%**	**7,96%**	**18,43%**	**18,50%**	**38,42%**	**60,77%**	**126,00%**	**37,66%**	**45,3%**
Полдник																	
403	Оладьи с яблоками	150	9,73	10,2	62,2	379,66	0,14	0,15	1,46	0,075	1,5	108,18	87,25	2,13	0,013	43,36	2,09
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
Итого за Полдник		**350**	**9,95**	**10,2**	**86,6**	**478,2**	**0,14**	**0,15**	**27,57**	**0,08**	**1,500**	**130,78**	**94,95**	**2,13**	**0,01**	**46,36**	**2,75**
% от суточной нормы			**0,11**	**11,1%**	**22,6%**	**17,6%**	**9,9%**	**9,4%**	**39,4%**	**8,3%**	**12,5%**	**10,9%**	**7,9%**	**15,2%**	**13,0%**	**15,5%**	**15,3%**
Итого в день			**80,55**	**76,3**	**255,7**	**2031,8**	**1,61**	**1,17**	**75,6**	**0,72**	**9,99**	**786,1**	**1083,1**	**13,84**	**0,234**	**254,19**	**14,79**
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			**89,50%**	**82,9%**	**66,8%**	**74,7%**	**114,9%**	**73,3%**	**108,0%**	**80%**	**83,2%**	**65,5%**	**90,3%**	**98,8%**	**234%**	**84,7%**	**82%**

ПРИМЕЧАНИЕ *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

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

Неделя: 2 **Возраст:** 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	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	0,4	9,8	44,4	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
Итого за Завтрак молочный		**595**	**19,79**	**26,2**	**101,3**	**720,0**	**0,28**	**0,47**	**15,91**	**0,15**	**2,81**	**531,47**	**471,72**	**2,14**	**0,063**	**98,22**	**4,43**
% от суточной нормы			**21,99%**	**28,4%**	**26,5%**	**26,5%**	**19,8%**	**29,1%**	**22,7%**	**16,7%**	**23,4%**	**44,3%**	**39,3%**	**15,3%**	**63,3%**	**32,7%**	**24,6%**
Обед (полноценный рацион питания)																	
** 29 ОП*	*Салат из капусты с огурцом соленым*	*100*	*1,57*	*3,51*	*4,435*	*55,62*	*0,030*	*0,057*	*46,50*	*0,003*	*1,572*	*43,49*	*31,73*	*0,373*	*0,023*	*15,00*	*0,61*
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	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
261	Печень тушеная в соусе	100	14,40	14,7	6,4	215,53	0,238	1,594	4,5	5,873	1,4	37,96	253,4	3	0,0050	17,7	5,12
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
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	78,60	0,01	0,02	25,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	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**	**28,84**	**26,2**	**114,9**	**810,6**	**0,63**	**1,83**	**74,7**	**6,84**	**7,618333**	**196,6**	**511,9**	**7,35**	**0,02**	**99,3**	**9,71**
% от суточной нормы			**32,04%**	**28,4%**	**30,0%**	**29,8%**	**44,7%**	**114,5%**	**106,7%**	**759,5%**	**63,5%**	**16,4%**	**42,7%**	**52,5%**	**17,5%**	**33,1%**	**53,9%**
Полдник																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25
406	Пирожок с яблоком	100	5,20	5,82	37,50	223,18	0,06	0,02	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00			0,9			0,35					0,40
Итого за Полдник		**400**	**5,85**	**6,12**	**64,45**	**336,28**	**0,09**	**0,05**	**40,05**	**0,04**	**1,00**	**46,77**	**130,90**	**1,22**	**0,00**	**32,14**	**2,23**
% от суточной нормы			**6,50%**	**6,7%**	**16,8%**	**12,4%**	**6,7%**	**3,3%**	**57,2%**	**4,8%**	**8,3%**	**3,9%**	**10,9%**	**8,7%**	**1,7%**	**10,7%**	**12,4%**
Итого в день			**54,48**	**58,5**	**280,7**	**1867,0**	**1,00**	**2,35**	**130,7**	**7,03**	**11,43**	**774,9**	**1114,5**	**10,71**	**0,082**	**229,70**	**16,37**
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			**60,53%**	**63,5%**	**73,3%**	**68,6%**	**71,2%**	**146,9%**	**186,7%**	**781%**	**95,3%**	**64,6%**	**92,9%**	**76,5%**	**82%**	**76,6%**	**91%**

ПРИМЕЧАНИЕ *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Неделя: 2 вторник **Сезон:** осенне-весенний
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	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 мясной																	
* ОП 70	*Холодная закуска: Овощи соленые порционно / Огурец*	*50*	*0,40*	*0,05*	*0,85*	*5,45*	*0,010*	*0,010*	*2,50*	*0,003*	*0,05*	*11,50*	*12,00*			*7,00*	*0,30*
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	50	0,42	0,05	1,42	7,78	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
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
237	Зразы рыбные рубленные с яйцом (открытые)	100	8,98	11,88	10,36	184,2	0,05	0,06	0,88	0,13	0,13	28,1	58,9	0,2	0,009	8,06	0,25
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,14	5,94	30,2	190,88	0,168	0,120	4,020	0,044	0	152,9	220,2	0	0	66,12	0,36
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 мясной		**574**	**21,62**	**26,64**	**70,36**	**607,66**	**0,26**	**0,29**	**11,56**	**0,23**	**1,27**	**421,3**	**443,79**	**1,31**	**0,06**	**92,37**	**2,28**
% от суточной нормы			**24,02%**	**29,0%**	**18,4%**	**22,3%**	**18,8%**	**18,2%**	**16,5%**	**25,5%**	**10,6%**	**35,1%**	**37,0%**	**9,4%**	**61,3%**	**30,8%**	**12,7%**
Обед (полноценный рацион питания)																	
67	Винегрет овощной	100	2,500	5,783	#######	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 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
293	Птица, порционная запеченая	100	16,54	16,27	0,19	213,30	0,08	0,16	0,03	0,013	0,128	14,13	133,45	1,033	0	17,28	1,26
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	0,96	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**	**35,96**	**37,3**	**99,3**	**876,9**	**1,2**	**0,6**	**46,5**	**2,3**	**2,7**	**226,5**	**439,0**	**5,9**	**0,1**	**107,3**	**6,7**
% от суточной нормы			**39,95%**	**40,6%**	**25,9%**	**32,2%**	**89,2%**	**39,7%**	**66,5%**	**257,3%**	**22,9%**	**18,9%**	**36,6%**	**42,1%**	**87,0%**	**35,8%**	**37,3%**
Полдник																	
338	Фрукт порционно: Банан 1 шт***	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150		42,000	
	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,36	1,81	11,04	65,89	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08
386	Кисломолочный напиток / Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	248,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20
Итого за Полдник		**318**	**8,66**	**7,3**	**40,4**	**262,2**	**0,08**	**0,31**	**11**	**0,1**	**0,4**	**257,0**	**212,2**	**0,6**	**0,00**	**70,4**	**0,28**
% от суточной нормы			**9,62%**	**7,9%**	**10,6%**	**9,6%**	**5,7%**	**19,4%**	**15,1%**	**6,7%**	**3,3%**	**21,4%**	**17,7%**	**3,9%**	**1,0%**	**23,5%**	**1,6%**
Итого в день			**66,23**	**71,3**	**210,1**	**1746,8**	**1,59**	**1,24**	**68,7**	**2,61**	**4,42**	**904,8**	**1095,0**	**7,75**	**0,149**	**270,06**	**9,28**
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			**73,59%**	**77,5%**	**54,9%**	**64,2%**	**113,7%**	**77,3%**	**98,1%**	**290%**	**36,8%**	**75,4%**	**91,2%**	**55,4%**	**149%**	**90,0%**	**52%**

ПРИМЕЧАНИЕ *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Школа

среда

Неделя: 2 **Сезон:** осенне-весенний
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	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
	Молоко сгущенное порционно	30	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
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	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**	**21,23**	**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. горошек)*	*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
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	0,96	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**	**30,29**	**27,6**	**112,9**	**821,5**	**0,62**	**0,55**	**86,4**	**0,26**	**3,758**	**165,15**	**495,7**	**6,02**	**0,01**	**131,32**	**8,37**
% от суточной нормы			**33,66%**	**30,0%**	**29,5%**	**30,2%**	**44,4%**	**34,1%**	**123,4%**	**28,8%**	**31,3%**	**13,8%**	**41,3%**	**43,0%**	**7,0%**	**43,8%**	**46,5%**
Полдник																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой	130	0,85	0,39	11,64	53,43	0,043	0,04	49,73	0,043	1,3	32,5	22,10	0,28	0,002	14,30	1,63
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
385	Молоко кипяченое (по ГОСТ 32252-2013)	200	5,60	6,40	9,40	117,6	0,08	0,307	2,60	0,067	0,292	240,0	180,0	0,80	0,018	28,00	0,12
Итого за Полдник		**350**	**8,15**	**9,1**	**34,8**	**253,4**	**0,1**	**0,4**	**52,3**	**0,1**	**1,8**	**280,7**	**219,5**	**1,1**	**0,020**	**45,3**	**1,9**
% от суточной нормы			**9,05%**	**9,8%**	**9,1%**	**9,3%**	**10,2%**	**22,5%**	**74,8%**	**12,2%**	**14,9%**	**23,4%**	**18,3%**	**7,7%**	**20,2%**	**15,1%**	**10,8%**
Итого в день			**60,48**	**57,9**	**240,2**	**1724,2**	**0,95**	**1,42**	**159,0**	**0,66**	**8,57**	**702,9**	**1137,4**	**9,55**	**0,039**	**253,89**	**15,25**
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			**67,20%**	**63,0%**	**62,7%**	**63,4%**	**68,0%**	**88,6%**	**227,2%**	**73%**	**71,4%**	**58,6%**	**94,8%**	**68,2%**	**39%**	**84,6%**	**85%**

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары,морсы, напитки сокосодержащие (в т.ч. обогащенные)
*** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Школа

четверг
Неделя: 2
Сезон: осенне-весенний
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	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 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	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	50	0,55	0,08	1,90	10,52	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40
279	Тефтели "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90/25	13,49	16,19	17,18	268,4	0,184	0,149	0,36	0,009	0,01	14,55	159,33	2,29	0,035	23,33	1,99
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
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт***	100	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
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		**675**	**27,31**	**24,5**	**109,5**	**768**	**0,45**	**0,27**	**72,28**	**0,45**	**4,92**	**196,82**	**463,88**	**4,72**	**0,046**	**83,49**	**4,50**
% от суточной нормы			**30,34%**	**26,6%**	**28,6%**	**28,2%**	**31,8%**	**16,6%**	**103,3%**	**50,3%**	**41,0%**	**16,4%**	**38,7%**	**33,7%**	**46,1%**	**27,8%**	**25,0%**
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
88	Щи из свежей капусты с фрикадельками из птицы "Детская"	250/15	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49
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
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00			0,9			0,35					0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	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**	**37,77**	**35,1**	**92,7**	**837,5**	**0,6**	**0,5**	**24,3**	**0,2**	**4,1**	**319,6**	**462,2**	**4,0**	**0,0**	**110,4**	**5,6**
% от суточной нормы			**41,96%**	**38,1%**	**24,2%**	**30,8%**	**40,7%**	**31,5%**	**34,7%**	**23,4%**	**34,0%**	**26,6%**	**38,5%**	**28,6%**	**18,5%**	**36,8%**	**31,0%**
Полдник																	
401	Оладьи "Домашние" со сгущенным молоком	150/20	10,90	11,9	57,3	379,9	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40
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
Итого за Полдник		**374**	**11,16**	**12,0**	**72,5**	**442,4**	**0,15**	**0,16**	**3,1**	**0,1**	**1,7**	**85,3**	**145,2**	**1,3**	**0,010**	**28,8**	**1,27**
% от суточной нормы			**12,40%**	**13,0%**	**18,9%**	**16,3%**	**10,7%**	**10,0%**	**4,4%**	**12,2%**	**13,8%**	**7,1%**	**12,1%**	**9,4%**	**10,0%**	**9,6%**	**7,1%**
Итого в день			**76,23**	**71,5**	**274,8**	**2047,8**	**1,17**	**0,93**	**99,6**	**0,77**	**10,67**	**601,7**	**1071,3**	**10,03**	**0,075**	**222,76**	**11,34**
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			**84,70%**	**77,7%**	**71,7%**	**75,3%**	**83,3%**	**58,1%**	**142%**	**86%**	**89%**	**50,1%**	**89,3%**	**71,7%**	**75%**	**74,3%**	**63%**

ПРИМЕЧАНИЕ *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	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	0,4	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		**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 соленым*	*60*	*0,94*	*2,106*	*2,661*	*33,37*	*0,018*	*0,034*	*27,9*	*0,002*	*0,943*	*26,09*	*19,04*	*0,224*	*0,014*	*9,00*	*0,367*
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	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
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	0,38
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	0,96	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**	**41,67**	**26,2**	**130,1**	**922,7**	**0,6**	**0,32**	**34,5**	**0,1**	**7,527333**	**165,4**	**528,1**	**4,0**	**0,047**	**217,3**	**7,56**
% от суточной нормы			**46,30%**	**28,5%**	**34,0%**	**33,9%**	**45,6%**	**19,9%**	**49,3%**	**7,1%**	**62,7%**	**13,8%**	**44,0%**	**28,4%**	**47,3%**	**72,4%**	**42,0%**
Полдник																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	150	0,98	0,45	13,43	61,65	0,050	0,05	57,38	0,050	1,5	37,5	25,50	0,33	0,003	16,50	1,88
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
Итого за Полдник		**350**	**1,20**	**0,5**	**37,8**	**160,2**	**0,1**	**0,1**	**83,5**	**0,05**	**1,50**	**60,1**	**33,2**	**0,3**	**0,003**	**19,5**	**2,54**
% от суточной нормы			**1,33%**	**0,5%**	**9,9%**	**5,9%**	**3,6%**	**3,1%**	**119,3%**	**5,6%**	**12,5%**	**5,0%**	**2,8%**	**2,3%**	**2,5%**	**6,5%**	**14,1%**
Итого в день			**78,55**	**59,9**	**228,2**	**1766,0**	**1,15**	**0,88**	**138,2**	**0,24**	**15,49**	**670,8**	**1132,2**	**8,00**	**0,142**	**317,94**	**15,68**
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			**87,28%**	**65,1%**	**59,6%**	**64,9%**	**82,3%**	**55,3%**	**197,4%**	**27%**	**129,0%**	**55,9%**	**94,3%**	**57,1%**	**142%**	**106,0%**	**87%**

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары,морсы, напитки сокосодержащие (в т.ч. обогащенные)
*** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Рекомендуется использование продуктов и сырья по ГОСТам на детскую продукцию для питания детей старше 3-х лет и на специализированное сырье для производства продукции детского питания.

Разработал:

Доцент кафедры Индустрии питания,
гостиничного бизнеса и сервиса,
кандидат технических наук _____ Д.И. Быстров