

Утверждаю
Директор МБОУ «Меняйловская ООШ»

Христенко О.С.



Перспективное меню на 2023-24 учебный год
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
«Меняйловская основная общеобразовательная школа»
Для обучающихся 12-18 лет

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)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
																		5
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	0,80	0,80	19,60	88,80	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%	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	
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	Чай	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	Батон 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		610	20,00	23,8	94,2	671,0	0,41	0,35	13,95	0,21	1,63	478,16	584,71	1,84	0,046	122,91	5,15	
% от суточной нормы			25,98%	30,1%	28,1%	28,6%	34,1%	25,0%	23,3%	29,4%	16,3%	43,5%	53,2%	18,4%	45,6%	49,2%	42,9%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	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	
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	250/15	4,84	3,10	16,90	114,86	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80	
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	16,83	13,6	6,7	216,18	0,09	0,29	0,94	0,25	0,025	92,2	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	80	5,28	0,96	27,36	139,20	0,16	0,08	0	0	4,80	28,00	126,40	2,40	0,002	18,80	1,56	
ПР			0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		794	34,95	23,12	115,50	809,8	0,63	0,55	26,34	0,36	6,89	214,46	584,06	7,30	0,052	120,63	7,27	
% от суточной нормы			45,38%	29,3%	34,5%	34,5%	52,1%	39,5%	43,9%	51,1%	68,9%	19,5%	53,1%	73,0%	52,3%	48,3%	60,6%	
*Итого за Обед (осенний период)																		
Полдник																		
341		60	20,00	3,60	3,60	150,00						8,8	4,20			2,10	0,49	
	Кондитерское изделие Печенье	60	20,00	3,60	3,60	150,00						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		260	25,80	8,60	11,60	250,20	0,04	0,26	0,60	0,04	0,00	248,75	188,20	0,40	0,00	30,10	0,69	
% от суточной нормы			33,51%	10,9%	3,5%	10,6%	3,3%	18,6%	1,0%	5,7%	0,0%	22,6%	17,1%	4,0%	1,0%	12,0%	5,8%	
Итого в день			80,75	55,5	221,3	1731,0	1,08	1,16	40,89	0,60	8,52	941,37	1357,0	9,544	0,099	273,64	13,11	
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
% от суточной нормы			104,87%	70,2%	66,1%	73,7%	89,6%	83,1%	68,1%	86%	85,2%	85,6%	123,4%	95,4%	98,9%	109,5%	109%	

среднее
ЭЦ
завтраки
1 нед

среднее
ЭЦ
обеда 1
нед

среднее ЭЦ
полдник 1
нед

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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																	
<i>* 209/62 Печенье</i>																	
71	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	16,65	23,28	4,29	293,23	0,203	0,14	0,48	0,045	0,011	54,51	200,14	2,565	0,045	27,51	2,17
268	Рис отварной с маслом сливочным	180	3,70	5,37	36,68	209,85	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
304	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
379	Батон 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
ПР		540	25,55	31,5	70,0	666,2	0,30	0,32	2,37	0,12	1,00	195,18	386,85	3,676	0,057	69,4	3,17
Итого за Завтрак мясной			33,18%	39,9%	20,9%	28,3%	24,9%	22,7%	4,0%	16,4%	10,0%	17,7%	35,2%	36,8%	57,3%	27,8%	26,5%
% от суточной нормы																	
*Итого за Завтрак (осенний период)																	
Обед (п) Салат из свеклы с маслом растительным																	
52	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и	250/15	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990
113	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
232	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
312	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
349	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,00			8,0	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	18,80	1,56
ПР	Вафля	65	34,13	30,5	77,0	719,6	0,66	0,56	39,54	0,96	4,90	235,07	331,48	2,89	0,053	117,81	6,39
ПР			44,32%	38,7%	23,0%	30,6%	55,2%	39,7%	65,9%	136,8%	49,0%	21,4%	30,1%	28,9%	53,2%	47,1%	53,3%
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																	
% от суточн																	
Полдни Кондитерское изделия Печенье																	
338	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
406		260	21,00	3,8	23,8	236,6	0,1	0,3	5,4	0,1	1,8	32,6	131,8	1,7	0,0	25,4	1,3
389			27,27%	4,8%	7,1%	10,1%	10,0%	22,9%	9,0%	18,6%	18,0%	3,0%	12,0%	16,6%	10,0%	10,2%	11,0%
Итого за Полдни			80,67	65,9	170,9	1622,3	1,08	1,19	47	1,20	8	462,9	850,13	8,2	0,121	212,61	10,89
% от суточной нормы			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
Итого в день			104,77%	83,4%	51,0%	69,0%	90,1%	85,3%	78,8%	172%	77%	42,1%	77,3%	82,2%	121%	85,0%	90,7%
суточная норма																	
% от суточной нормы																	

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых		Неделя: 1					Сезон: осенне-весенний Возраст: 12-18 лет											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe	
2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1	Яблоко	100	0,00	0,00	0,11	115,0	0,05	0,02	4,38	0,02	2,490	24,0	33,98	0,13	0,001	6,60	1,07	
Завтрак	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	
59	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	370,75	0,3	0,5	1,1	0,25	1,600	254,1	487,8	1,2	0,020	110,5	2,98	
222	Чай с сахаром	200	0,20	0,050	15,010	61,290	0,000	0,010	9,000	0,000	0,045	5,250	8,240	0,008	0,000	4,400	1,467	
376	Батон пшеничный	40	2,03	0,2	13	62,5	0,027	0,013	0,587	0,00	0,933	5,33	17,33	0,01	0,001	0,00	5,64	
ПР			2,64%	0,27%	3,92%	2,66%	2,25%	0,93%	0,98%	0,00%	9,33%	0,5%	1,58%	0,11%	1,00%	0,00%	47,0%	
Итого за Завтрак молочный																		
% от суточной нормы	Солёный огурец	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28	
24	Плов с птицей	240	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	
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса Детская	250\15	1,89	2,43	9,3	66,79	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	0,95	
291	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,90	113,68	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	3,9	
342	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,05	0,427	26,240	125,013	0,053	0,027	1,173	0,000	1,867	10,667	34,667	0,021	0,003	0,000	0,587	
ПР		790	28,46	29,2	110,7	819,1	0,93	0,88	28,4	1,06	2,466667	100,4	386,36	0,7	0,022	88	8,21	
ПР			36,96%	36,90%	33,05%	34,85%	77,44%	62,76%	47,28%	151,43%	24,67%	9,1%	35,12%	6,81%	21,67%	35,11%	68,4%	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																		
% от суточной нормы	Вафля	60	3,38	3,77	35,80	190,6	0,020	0,02	22,95	0,020	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75	
Полдн	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		
341		260	3,48	3,8	51,5	253,8	0,04	0,03	31,0	0,04	0,8	25,8	11,9	0,2	0,002	12,4	2,35	
344			4,52%	4,77%	15,37%	10,80%	3,17%	2,29%	51,58%	5,71%	8,00%	2,35%	1,08%	2,10%	2,00%	4,96%	19,6%	
Итого за Полдник			33,97	33,1	175,3	1135,4	0,99	0,92	60	1,10	4	131,5	415,6	0,9	0,025	100,17	16,20	
% от суточной нормы			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
Итого в день			44,12%	41,9%	52,3%	48,3%	82,9%	66,0%	99,8%	157%	42,0%	12,0%	37,8%	9,0%	25%	40,1%	135%	
суточная норма																		
% от суточной нормы																		

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых
Рацион: Школа

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 7	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
			4,00	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Фрукт порцион но банан	100	0,40	0,3	10,3	45,5	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
Завтрак	Крокеты "Детские" запеченные (в соответствии	90	12,11	9,77	4,81	155,65	0,06	0,21	0,68	0,200	0,02	66,37	166,34	2,05	0,027	26,87	1,74
338	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
268	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
203	Батон 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
377		584	20,50	13,8	79,9	525,6	0,22	0,28	9,16	0,235	2,46	112,0	250,7	2,89	0,032	52,6	6,06
ПР			26,62%	17,44%	23,85%	22,37%	18,31%	20,02%	15,27%	33,57%	24,61%	10,2%	22,79%	28,90%	31,83%	21,03%	50,5%
Итого за Завтрак мясной																	
% от суточной нормы		60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
Обед (п)																	
* 49 ОП	Салат из свежей капусты с зеленью	60	0,90	3,1	5,6	53,90	0,10	0,100	12,3	0,02	0,5	59,9	31,3	0	0	16,3	0,70
56	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	250	2,08	4,9	13,6	106,95	0,10	0,059	12,8	0,03	0	20,2	56,8	0,00	0,000	21,4	6,03
96	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	16,68	23,30	4,30	293,37	0,20	0,24	0,50	0,050	0,0675	54,50	200,1	2,570	0,045	27,50	0,71
266	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,7	0,08	1,5	42,5	97,8	0,3	0,0	33,1	0,72
312	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,8	0,02	0,02	5	0	0,00	14,00	18,00	0,00	0,000	8,00	3,9
389	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,64	0,480	13,680	69,600	0,080	0,040	0,000	0,000	2,400	14,000	63,200	1,200	0,001	9,400	0,587
ПР		780	26,59	39,0	80	776,2	0,7	0,6	31,1	0,18	4,47	205	467,2	4,492	0,050	115,7	12,65
ПР			34,53%	49,42%	23,76%	33,03%	55,00%	41,79%	51,88%	25,71%	44,68%	18,6%	42,47%	44,92%	50,00%	46,26%	105,4%
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																	
% от суточной нормы																	
Полдни	Йогурт фруктовый	125	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
461	Кондитерские изделия (печенье)	60	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
		185	1,92	2,26	33,23	160,94	0,03	0,03	25,20	0,00	0,40	30,70	25,10	0,08	0,00	6,00	0,85
348			2,49%	2,86%	9,92%	6,85%	2,50%	2,14%	42,00%	0,00%	4,00%	2,79%	2,28%	0,80%	1,00%	2,40%	7,1%
Итого за Полдник			49,01	55,1	192,7	1462,7	0,91	0,90	65,5	0,42	7,33	347,9	743,0	7,46	0,083	174,24	19,56
% от суточной нормы		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
Итого в день			63,65%	69,7%	57,5%	62,2%	75,8%	64,0%	109,2%	59%	73%	31,6%	67,5%	74,6%	83%	69,7%	163%
суточная норма																	
% от суточной нормы																	

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых Рацион: Школа		Неделя: 1					Сезон: осенне-весенний Возраст: 12-18 лет											
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	2																	
Завтрак	Зеленый горошек	30	0,33	0,08	1,14	6,60	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40	
137	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	
71	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	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	
15	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	
210	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	
338	Батон пшеничный	40	0,00	0,213	13,120	54,400	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
376		645	23,02	28,2	44,1	522,7	0,2	0,4	29,8	0,5	5,123	402,4	440	2,68	0,088	53,9	5,60	
	ПР		29,90%	35,74%	13,17%	22,24%	18,39%	30,02%	49,70%	67,66%	51,23%	36,58%	40,04%	26,79%	88,33%	21,56%	46,7%	
Итого за Завтрак молочный																		
% от суточной нормы Салат из свеклы с маслом		60	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	
Обед (п) Суп картофельный с рыбными фрикадельками		210/50	12,60	13,30	27,90	281,70	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57	
52	Котлета "Куриная" Запечая курица	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	
106	Каша гречневая	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	
295	Напиток фруктовый яблочный	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	
139	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,36	139,2	0,16	0,08	0	0	4,80	28,00	126,40	2,40	0,002	18,80	1,56	
345			0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ПР	810	37,40	29,0	98,8	806,2	1,23	0,49	9,1	0,08	5,083	233,78	451,7	9,1	0,10	105,8	8,77	
	ПР		48,58%	36,73%	29,51%	34,30%	102,50%	35,00%	15,10%	11,86%	50,83%	21,25%	41,07%	91,17%	100,00%	42,33%	73,1%	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																		
% от суточной нормы Булочка Веснушка		100	10,00	7,68	67,1	360,70	0,11	0,12	0,98	0,06	1,2	72,12	69,80	1,70	0,010	28,91	1,39	
Полднн Чай с сахаром		200	2,03	0,02	13,10	62,50			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15	
403		300	12,03	7,7	80,2	423,2	0,11	0,12	3,48	0,06	1,400	76,12	73,10	1,78	0,01	30,61	1,54	
345			0,16	9,7%	23,9%	18,0%	9,2%	8,6%	5,8%	8,6%	14,0%	6,9%	6,6%	17,8%	11,0%	12,2%	12,9%	
			72,45	65,0	223,2	1752,1	1,56	1,03	42,4	0,62	11,61	712,3	965,3	13,58	0,199	190,34	15,91	
Итого за Полдник																		
% от суточной нормы			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
Итого в день			94,10%	82,2%	66,6%	74,6%	130,1%	73,6%	70,6%	88%	116,1%	64,8%	87,8%	135,8%	199%	76,1%	133%	
суточная норма																		
% от суточной нормы																		

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых
Рацион: Школа

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая 7	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б 4,00	Ж 5	У 6	В1 8		В2 9	С 10	А 11	Е 12	Са 13	Р 14	Zn 15	I 16	Mg 17	Fe 18	
1	апельсин	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	
Завтрак	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	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	
338	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,30	12,5	54,3	358,9	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30	
15	чай	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	
173	батон	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	
379		560	18,04	22,4	91,5	639,6	0,25	0,43	65,38	0,12	2,59	483,33	428,93	2,11	0,053	93,80	2,27	
ПР			23,42%	28,3%	27,3%	27,2%	21,2%	31,0%	109,0%	17,3%	25,9%	43,9%	39,0%	21,1%	53,3%	37,5%	18,9%	
Итого за Завтрак молочный																		
% от суточной нормы																		
* 29 ОП	икра кабачковая	100	1,77	2,65	12,74	81,89	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,80	
24	Борщ "Сибирский"	250	36,00	36,8	15,9	538,84	0,595	3,985	11,3	14,6825	3,5	94,9	633,6	8	0,0125	44,3	12,80	
84	Печень тушеная в соусе	100	3,80	2,29	24,30	132,98	0,06	0,02	0,00	0,020	0,83	8,85	30,81	0,52	0,001	5,65	0,57	
261	Макаронные изделия отварные с маслом	180	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	
203	Напиток из яблок витаминизированный	200	13,20	2,40	68,40	348,0	0,4	0,20	0	0	12,00	70,00	316,00	6,00	0,005	47,00	3,9	
348	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,05	0,427	26,240	125,013	0,053	0,027	1,173	0,000	1,867	10,667	34,667	0,021	0,003	0,000	0,587	
ПР	Хлеб пшеничный	910	59,04	44,6	167,0	1305,3	1,17	4,30	56,7	15,44	18,5	250,0	1071,5	15,42	0,03	122,4	19,31	
ПР			76,68%	56,4%	49,9%	55,5%	97,4%	307,3%	94,4%	2206,1%	185,0%	22,7%	97,4%	154,2%	25,4%	49,0%	160,9%	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																		
% от суточной нормы																		
Полдни	Булочка Веснушка	100	0,06	0,02	20,73	83,34	0,06	0,02	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58	
341	Компот из яблок и лимона	0	2,64	0,48	13,68	69,36			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15	
406		100	2,70	0,50	34,41	152,70	0,06	0,02	3,40	0,01	0,20	25,42	117,20	1,08	0,00	22,84	0,73	
345			3,51%	0,6%	10,3%	6,5%	5,0%	1,4%	5,7%	1,4%	2,0%	2,3%	10,7%	10,8%	1,0%	9,1%	6,1%	
Итого за Полдник			79,78	67,5	292,9	2097,7	1,48	4,76	125,4	15,57	21,29	758,8	1617,7	18,61	0,080	239,05	22,31	
% от суточной нормы																		
Итого в день			103,61%	85,4%	87,4%	89,3%	123,6%	339,6%	209,1%	2225%	212,9%	69,0%	147,1%	186,1%	80%	95,6%	186%	
суточная норма																		
% от суточной нормы																		
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																		
24,06%																		
39,39%																		
9,25%																		

вторник

Сезон:

осенне-весенний

среднее ЭЦ завтраки 2 нед	среднее ЭЦ обедаы 2 нед	среднее ЭЦ полдник 2 нед
------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых
Рацион: Школа

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 7	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
			4,00	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1																	
Завтрак	Банан	100	1,10	0,08	3,80	20,32	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40
* 209/62	оладьи со сметаной	150\20	10,90	11,90	57,30	379,90	0,150	0,15	0,15	0,110	1,6	77,25	135,45	1,30	0,010	0,10	23,60
280	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
377		524	12,26	12,04	76,32	462,68	0,18	0,19	12,78	0,47	3,54	109,7	175,59	1,60	0,02	15,54	24,87
ПР			15,92%	15,2%	22,8%	19,7%	14,8%	13,7%	21,3%	67,1%	35,4%	10,0%	16,0%	16,0%	15,0%	6,2%	207,3%
Итого за Завтрак мясной																	
% от суточной нормы	Винегрет овощной	100	2,50	#####	#####	107,18	#####	0,05	#####	#####	#####	38,98	56,7	#####	#####	#####	#####
Обед (п)	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и	250//15	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990
67	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
113	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
293	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
349	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,05	0,427	26,240	125,013	0,053	0,027	1,173	0,000	1,867	10,667	34,667	0,021	0,003	0,000	0,587
ПР		790	38,12	31,0	93,8	807,2	1,2	0,6	46,0	2,1	2,5	216,2	241,6	3,6	0,1	95,8	6,8
ПР			49,51%	39,3%	28,0%	34,3%	97,5%	41,2%	76,7%	297,6%	25,1%	19,7%	22,0%	36,4%	87,3%	38,3%	56,4%
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																	
% от суточной нормы		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	
Полдн	Фрукт порционно: Банан	18	1,36	1,81	11,04	65,89	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08
338	Кондитерское изделие /Мармелад	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
	Кисломолочный напиток / Ряженка	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
386			11,25%	9,3%	12,1%	11,2%	6,7%	22,1%	17,7%	8,6%	4,0%	23,4%	19,3%	5,5%	1,0%	28,2%	2,3%
Итого за Полдник			59,04	50,4	210,6	1532,1	1,43	1,08	69,4	2,61	6,45	582,9	629,3	5,79	0,103	181,74	31,92
% от суточной нормы			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
Итого в день			76,68%	63,8%	62,9%	65,2%	118,9%	77,0%	115,7%	373%	64,5%	53,0%	57,2%	57,9%	103%	72,7%	266%
суточная норма																	
% от суточной нормы																	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

среда

Сезон:

осенне-весенний

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых
Рацион: Школа

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая 7	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			4	5	6	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	Апельсин	100	0,40	0,3	10,3	45,5	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30	
Завтрак	Сметана	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	
338	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	
	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	
223	Батон	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	
389		570	22,84	21,28	98,21	675,71	0,21	0,52	11,15	0,28	2,97	268,75	431,98	2,47	0,01	83,87	4,89	
ПР			29,67%	26,9%	29,3%	28,8%	17,2%	37,4%	18,6%	39,3%	29,7%	24,4%	39,3%	24,7%	12,3%	33,5%	40,8%	
Итого за Завтрак молочный																		
Обед (п)	<i>Салат из белокачанной капусты с морковью</i>	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	
* 49 ОП	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	
45	Жаркое по- домашнему	280	19,98	21,01	35,71	411,89	0,31	0,28	43,82	0,070	0,42	59,08	305,5	4,2	0,002	78,22	4,65	
108	Напиток фруктовый яблочный	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	
259	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,36	139,2	0,16	0,08	0	0	4,80	28,00	126,40	2,40	0,002	18,80	1,56	
ПР		910	30,01	27,8	108,6	804,7	0,67	0,57	83,6	0,27	6,635	202,82	530,4	7,28	0,01	137,02	9,73	
			38,97%	35,2%	32,4%	34,2%	55,5%	40,8%	139,3%	37,9%	66,4%	18,4%	48,2%	72,8%	7,6%	54,8%	81,1%	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																		
% от суточной нормы																		
Полдн	Сок фруктовый**	200	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	
341	Кондитерские изделия (печенье)	60	1,68	1,92	2,82	35,3	0,024	0,092	0,78	0,020	0,0876	72,0	54,0	0,80	0,018	8,40	0,04	
		260	3,38	4,2	16,6	117,6	0,0	0,1	0,8	0,0	0,3	80,2	71,4	0,8	0,018	11,4	0,2	
385,00			4,39%	5,3%	5,0%	5,0%	3,7%	7,3%	1,3%	2,9%	2,9%	7,3%	6,5%	8,0%	18,0%	4,6%	2,0%	
Итого за Полдник																		
% от суточной нормы																		
			56,23	53,3	223,4	1598,0	0,92	1,20	95,5	0,56	9,90	551,8	1033,8	10,55	0,038	232,29	14,86	
			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
Итого в день																		
суточная норма																		
% от суточной нормы																		
			73,03%	67,4%	66,7%	68,0%	76,3%	85,5%	159,2%	80%	99,0%	50,2%	94,0%	105,5%	38%	92,9%	124%	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых Рацион: Школа		Неделя: 2					Сезон: осенне-весенний Возраст: 12-18 лет											
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	2																	
1	Вафля	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	
	Завтрак <i>Тефтели "Детские" под овощным соусом (в</i>	80	0,67	0,08	2,27	12,45	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18	
71	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86	
279	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	250	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	
203	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	
338	Батон	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	
382		630	12,29	7,8	87,1	468	0,23	0,08	15,19	0,09	2,81	144,11	265,54	1,88	0,007	46,47	4,01	
ПР			15,97%	9,9%	26,0%	19,9%	18,8%	5,7%	25,3%	13,3%	28,1%	13,1%	24,1%	18,8%	6,8%	18,6%	33,4%	
Итого за Завтрак мясной																		
% от суточной нормы Салат из свеклы с сыром		100	4,50	7,83	7,18	117,23	0,02	0,077	9,50	0,03	0,17	161,70	109,27	0,72	0,002	22,98	1,40	
	Обед (п) <i>Щи из свежей капусты с фрикаделькой из</i>	250//15	1,97	5,18	8,97	90,38	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40	
50	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	
88	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	
232	Компот из сухофруктов	200	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	
312	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,36	139,2	0,16	0,08	0	0	4,80	28,00	126,40	2,40	0,002	18,80	1,56	
ПР		790	37,97	34,1	93,9	834,5	0,6	0,5	23,1	0,2	7,2	323,1	505,6	5,0	0,0	118,6	5,7	
ПР			49,31%	43,2%	28,0%	35,5%	51,1%	37,2%	38,5%	28,7%	71,7%	29,4%	46,0%	49,9%	18,5%	47,4%	47,7%	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																		
% от суточной нормы Булочка Веснушка		100	0,06	0,0	20,7	83,3	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40	
	Полдн <i>Чай с лимоном</i>	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	
401		374	0,32	0,1	35,9	145,8	0,15	0,16	3,1	0,1	1,7	85,3	145,2	1,3	0,010	28,8	1,27	
377			0,42%	0,1%	10,7%	6,2%	12,5%	11,4%	5,1%	15,7%	16,6%	7,8%	13,2%	13,2%	10,0%	11,5%	10,6%	
Итого за Полдник		50,58	42,0	216,9	1448,3	0,99	0,76	41,4	0,40	11,65	552,6	916,3	8,19	0,035	193,89	11,01		
% от суточной нормы		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00		
Итого в день		65,69%	53,2%	64,8%	61,6%	82,4%	54,3%	69%	58%	116%	50,2%	83,3%	81,9%	35%	77,6%	92%		
суточная норма																		
% от суточной нормы																		

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых
Рацион: Школа

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 7	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
			4,00	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Зеленый горошек	30	4,60	0,24	10,7	63,2	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00
Завтрак	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
131	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	16,29	19,0	5,0	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
15	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
210	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
338	Батон	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
376		645	29,82	28	52	580,8	0,35	0,44	70,08	0,10	5,1	419,0	487,9	3,2	0,08	71,1	3,30
ПР			38,72%	35,7%		24,7%	29,5%	31,3%	116,8%	14,8%	50,7%	38,1%	44,4%	32,1%	84,4%	28,4%	27,5%
Итого за Завтрак молочный																	
% от суточной нормы	Икра кабачковая	100	1,28	3,4	#####	50,80	#####	#####	33,25	#####	0,131	#####	22,7	#####	0,05	15,00	#####
* 29 ОП	Суп картофельный с вермишелью на курином	250	12,38	11,1	31,5	275,6	0,3	0,1	8,3	0,03	0	49,3	93,3	0	0	27,3	0,30
24	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
103	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	13,72	4,19	32,32	221,87	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0014	104,45	3,55
295	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
171	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,36	139,2	0,16	0,08	0	0	4,80	28,00	126,40	2,40	0,002	18,80	1,56
389			0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
ПР		810	47,62	22,3	121,5	877,1	0,6	0,27	13,3	0,1	7,424	123,5	488,7	4,5	0,043	174,8	6,51
			61,84%	28,2%	36,3%	37,3%	48,3%	19,5%	22,2%	8,0%	74,2%	44,4%	44,9%	43,4%	69,9%	54,2%	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																	
% от суточной нормы	Кондитер изд. /Вафля	60	7,30	9,55	48,84	310,0	0,020	0,02	22,95	0,020	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
Полдник	Чай с сахаром	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
341		260	7,52	9,6	73,3	408,6	0,0	0,0	49,1	0,02	0,60	37,6	17,9	0,1	0,001	9,6	1,41
349			9,77%	12,1%	21,9%	17,4%	1,7%	1,4%	81,8%	2,9%	6,0%	3,4%	1,6%	1,3%	1,0%	3,8%	11,8%
			84,95	60,0	246,8	1866,5	0,95	0,73	132,4	0,18	13,09	580,0	994,5	7,83	0,129	255,47	11,22
Итого за Полдник																	
% от суточной нормы			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
Итого в день																	
			110,33%	76,0%	73,7%	79,4%	79,5%	52,2%	220,7%	26%	130,9%	52,7%	90,4%	78,3%	129%	102,2%	93%
суточная норма																	
% от суточной нормы																	

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

Рекоме

