

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

возраст: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8	9													10
Завтрак молочный																					
33,00	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	17	0,04	0,20	16,00	11,00	0	0	0	9,00	2,20			
3,01	Сыр твердых сортов порционно	15	3,5	4,5		54,3	0,02	0,05	0	0,05	0,08	132,00	75,00	1	0	0	5,25	0,20			
71,13	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0	0,001	0,001	65,69	1,53			
693,03	Какао с молоком йодированным	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	0,013	24,80	1,00			
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,003	0,00	0,44			
Итого за Завтрак			17,6	18,7	83,8	553,2	0,38	0,29	20,39	0,21	1,38	401,18	512,78	1,64	0,019	0,019	104,74	5,37			
Обед (полноценный рацион питания)																					
10,37	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	0,01	22,6	0,60			
20,1 О П	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,7	4,7	4,3	69,3	0,01	0,046	5,70	0,02	0,10	97,0	65,7	0,43	0,01	0,01	13,8	0,84			
02,45	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой "Детская"	250/10	6,0	3,84	20,92	137,0	0,26	0,09	8,67	0,00	0,250	52,12	176,43	1,11	0	0	47,79	0,99			
3331,39	Крокеты "Детские"	100	13,46	10,86	5,34	171,61	0,07	0,23	0,75	0,20	0,020	73,74	184,82	2,28	0,030	0,030	29,86	1,93			
74,05	Каша гречневая, рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	222,23	0,07	0,04	0	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,0016	0,0016	125,34	4,26			
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	76,2			2,5	0	0,2	4,00	3,30	0,080	0	0	1,70	0,15			
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,00	63,2	1,20	0,04	0,04	18,8	1,56			
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0	0,15			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,6	23,4	108,2	743,3	0,6	0,5	25,8	0,4	6,7	224,6	646,0	5,9	0,1	0,1	246,1	9,6			
Итого за Обед (осенний период)			33,7	25,0	110,3	774,0	0,5	0,5	17,9	0,3	6,5	265,3	690,5	6,2	0,1	0,1	237,3	9,9			
Итого в день			55,4	57,8	248,8	1680,3	1,01	0,93	49,30	0,64	8,33	765,94	1291,3	7,663	0,125	0,125	372,90	15,31			
Суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	0,1	300	17,00			
% от суточной нормы			62,6%	62,9%	65,0%	61,9%	72,3%	58,3%	70%	71%	69%	63,8%	71,7%	54,7%	103,9%	124%	124%	90%			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
340.12	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,04	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,80	0,064	0,001	4,20	0,18	
306 О П	Овощи натуральные / Зелёный горошек, кукуруза	30	1,08	0,01	0,84	23,28	0,005	0,02	3	0,004	0,03	6,37	27,70	0,064	0,001	6,21	0,17	
33.08 ГОСТ	Бифитекс рубленый "Детский"	100	17,80	26,22	4,57	326,4	0,22	0,25	0,52	0,05	0,08	58,14	213,49	2,74	0,050	29,34	2,32	
21.05	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	4,78	46,66	235,58	0,050	0,030	0	0,050	0	13,00	96,95	0	0,0012	31,96	0,70	
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	74,9					0	0,4		0		0,06		
0.08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44	
	Итого за завтрак мясной		25,5	31,3	91,6	729,7	0,3	0,3	4,4	0,1	0,8	88,4	349,0	2,8	0,1	65,5	3,7	
	Итого за Завтрак(Осенний период)		26,4	31,3	91,7	749,0	0,3	0,3	4,1	0,1	0,8	85,9	364,1	2,8	0,1	67,5	3,7	
Обед (полноценный рацион питания)																		
1.36	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	60	0,39	0,18	5,37	23,3	0,02	0,02	22,95	0,02	0,60	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75	
33.25 ГОСТ	Пельмени "Детские" с бульоном и зеленью свежей	130/120	14,5	15,38	33,13	320,6575	0,21	0,15	0,34	0,030	0,06	42,66	161,25	1,88	0	24,64	1,91	
66235.01	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,23	0,20	0,17	2,63	0,03	0,3	74,26	37,32	0,8	0,040	27,55	0,84	
520.08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	191,97	0,19	0,15	31,33	0,12	1,8	51,05	117,3	0,360	0,005	39,67	1,43	
349.09	Компот из смеси сухофруктов с витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
5.08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56	
0.33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,7	0,005	0,002	0	0,15	
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		42,9	36,7	111,9	921,4	0,7	0,5	57,7	0,2	5,6	222,2	405,6	4,4	0,1	120,3	7,3	
	Итого в День		77,4	82,9	284,0	2122,5	1,18	1,10	69	0,31	6	421,0	954,57	8,1	0,159	219,43	12,91	
	суточная норма		90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00	
	% от суточной нормы		86,0%	90,1%	74,2%	78,2%	84,2%	68,8%	99%	35%	54%	35,1%	53,0%	58,0%	133%	73,1%	75,9%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

среды

Возраст:

Нодела: 1

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак молочный																				
220.01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	16,50	0,01	0,2	16,00	11,00	0,030	0,002	9,00	2,20			
0.11	Джем фруктовый с кусочками фруктов	30	0,15	0	21,45	81,0	0,02	0,02	3,75	0,12	0,14	5,36	4,28	0,01	0,001	1,35	0,18			
223.21	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	361,5	0,3	0,5	1,1	0,25	1,60	254,1	487,8	1,2	0,020	110,5	2,98			
386	Кисломолочный напиток/ Снежок	100	3,0	2,8	12,0	82,0	0,1	0,1	1,3	0	0	67,2	104	1	0,006	10,4	0,11			
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,5	0	0,01	0,1	0	0,05	5,3	8	0	0	4,4	0,87			
5.31	Батон пшеничный йодированный	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03	0,0	0	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,17			
Итого за завтрак молочный			23,3	20,5	106	673,6	0,48	0,67	22,73	0,38	2,69	358,41	663,13	1,81	0,039	149,74	7,51			
Обед (полноценный рацион питания)																				
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,20	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50			
49.00	Салат "Витаминный"(капуста консервированная,зел.горошек)	60	0,94	7,22	5,27	57,42	0,03	0,03	12,40	0,001	1,50	19,17	20,31	0,30	0,002	9,98	0,34			
83.18ГОСТ	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой "Школьная"	250/10	2,34	3,01	11,56	79,80	0,06	0,06	20,18	0,73	0,25	47,75	56,51	0,72	0,010	24,49	1,28			
291.17	Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,85	0,83	4,48	0,46	0	46,14	314,23	0	0	67,08	2,89			
407	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31	18	0	0	8	0,72			
5.08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56			
0.33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,7	0,005	0,002	0	0,15			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			33,1	39,3	110,3	899,4	1,1	1,1	41,3	1,2	4,6	169,9	492,9	2,2	0,1	137,0	7,1			
Итого за Обед (осенний период)			33,7	44,5	114,0	931,6	1,1	1,0	41,3	1,2	4,6	160,8	480,9	2,2	0,1	128,3	6,9			
Итого в день			68,6	68,1	300,1	2012,5	1,93	1,97	157	1,75	8	618,3	1298,49	4,9	0,113	328,69	17,42			
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,12	300	17,00			
% от суточной нормы			76,2%	74,0%	78,3%	74,2%	137,9%	123,2%	224%	194%	67,8%	51,5%	72,1%	35,3%	94%	110%	102%			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
529	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	30	1,32	0,03	1,32	10,5	0,02	0,024	7,3	0,27	1,41	18,3	22,8	0,21	0,004	7,7	0,30	
340 / 62	Холодная закуска: Яйцо отварное / Салат из моркови с растит.маслом	20//40	3,06	3,52	6,83	77,0	0,03	0,120	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0,000	16,2	0,76	
333,29 ГОСТ	Тфтели "Детские" под овощным соусом	100/20	14,1	16,9	18	275,7	0,19	0,16	0,4	0,011	0,01	15,18	168,26	2,39	0,036	24,35	2,08	
332,02	Макаронный изделия с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,4	0,11	0,03	0	0,040	1,5	15,94	55,45	0,94	0,0018	10,16	1,03	
375,01	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87	
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44	
Итого за Завтрак																		
Итого за Завтрак(осенний период)			27,3	24,9	105,4	728,6	0,4	0,3	7,0	2,9	2,7	80,3	307,3	3,5	0,0	56,0	5,2	
Обед (полноценный рацион питания)																		
20,08	Салат из свежых с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84	
96,35	Рассольник "Домашний" со сметаной на м/к бульоне	250//10	2,14	7,4	15,8	134,2	0,07	0,05	7,12	0,56	1,24	37,17	75,81	0	0	23,78	0,98	
333,22 ГОСТ	Палочки мясные "Детские", запеченные	100	16,88	13,63	6,68	215,2	0,08	0,29	0,94	0,250	0,030	92,18	231,03	2,85	0,040	37,33	2,41	
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	19,56	3,01	43,20	267,33	0,77	0,16	0,00	0,0	0,01	79,57	193,2	3,500	0,017	75,03	5,98	
349,09	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный С-	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
66037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0,000	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56	
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,87	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																		
Итого в День			84,7	63,3	282,3	1967,3	1,53	1,24	27,1	1,23	9,13	513,6	1116,4	13,65	0,161	255,61	18,85	
Суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	7,0	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00	
% от суточной нормы			94,1%	68,8%	73,7%	72,5%	109,4%	77,5%	38,7%	137%	76%	42,8%	62,0%	97,5%	134%	85,2%	110,9%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 1

Возраст:

пятница

рацион: Общеобразовательные Учреждения

№ реч.	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	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
001,01	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,002	0,01	0	0,10	0,1	1,2	1,9	0,01	0	0,04	0,02	
3,01	Сыр твердых сортов порционно	15	3,45	4,5	54,30	0,02	0,05	0,11	0,05	0,08	0,08	132,0	75,0	0,6	0	5,25	0,20	
340,07	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51	
693	Какао с молоком йодированным	200	3,5	3,70	25,50	143	0	0,01	1,60	0,0400	0,4	102,60	178,40	1,000	0	24,8	1,00	
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,84	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8,00	26,0	0,008	0,003	0	0,44	
Итого за завтрак молочный																		
			26,3	35,8	50,3	615,8	0,2	0,3	2,9	0,2	3,22	375,2	530	2,97	0,046	51,6	3,17	
Обед (полноценный рацион питания)																		
1,36	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	60	0,39	0,18	5,37	23,3	0,020	0,02	22,95	0,020	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75	
140,10	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	250	12,38	11,13	31,50	267,82	0,25	0,06	8,25	0,03	0	49,31	93,31	0,000	0,000	27,28	0,38	
33,09 ГОСТ	Выпечка "Детские"	100	13,0	13,8	13,3	225,9	0,21	0,13	0,4	0,009	0,01	14,7	164,8	2,1	0,030	45,4	2,55	
518,02/301	Сложный гарнир: Картофель отварной в молоке с маслом сливочным / Капуста тушеная с томатом	100	2,3	5,2	13,3	105,9	0,07	0,07	5,9	0,01	1	25,9	39,9	0,2	0,003	11,3	0,40	
		80	1,81	4,16	10,67	84,69	0,05	0,05	4,69	0,01	0,8	20,75	31,89	0,16	0,0027	9,07	0,32	
409,02	Напиток фруктовый	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0,000	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56	
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																		
			33,6	35,2	109,8	862,3	0,7	0,4	45,0	0,1	5,3	185,3	418,8	3,9	0,1	122,7	7,7	
% от суточной нормы																		
			87,3%	93,8%	54,9%	69,3%	72,1%	69,1%	73%	43%	88%	87,1%	67,8%	65,2%	114%	69,2%	69%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Сезон: осенне-весенний

понеделник

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реч.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			У				В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8	9													10
Завтрак молочный																					
33.01	Сыр твердых сортов порционно	15	3,5	4,5	0,0	54,3	0,02	0,05	0,1	0,05	0,08	132,00	75,00	0,60	0,000	5,3	0,20				
33.100	Фриадельки "Детские" заспеченные под молочным соусом	100	11,4	11,54	10	192,7	0,08	0,14	0,19	0,02	0,02	30,75	130,34	1,72	0,080	17,67	1,67				
74.05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	222,2	0,07	0,04	0,00	0,036	3,06	21,74	188,44	1	0	125,34	4,26				
303.16	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	3,20	24,66	132,48	0,04	0,15	1,30	0,03	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12				
0.08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	88,8	0,0	0,01	0,88	0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44				
Итого за завтрак молочный			28,6	24,6	93,3	680,6	0,25	0,39	2,48	0,14	3,92	312,89	509,78	4,50	0,095	162,26	6,69				
Обед (полноценный рацион питания)																					
38.28	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,2	44,0	0,06	0,04	22,4	0,1	0,5	22,1	28,6	0,30	0,002	14,9	0,90				
38.26	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой)	60	0,6	3,7	3,8	49,8	0,01	0,04	13,6	0,1	0,5	21,8	15,6	0,30	0,002	10,1	0,70				
66236.00	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,21	3,31	15,93	98,37	0,06	0,06	23,75	0,93	0,13	53,89	60,94	1,63	0,004	28,05	1,00				
413.02	Колбасные изделия отварные/ Сосиска отварная	100	21,0	22,0	1,6	288,1	0,24	0,04	1,0	0	1,6	267,3	636,0	0	0,02	71,2	1,20				
332.02	Макароны отварные с маслом.	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,11	0,03	0	0,04	1,25	15,9	55,45	0,01	0,002	10,16	1,03				
407.00	Сок натуральный	200	0,50	0,10	33,10	127	0,02	0,02	2,0	0	0,1	7,00	7,00	0,150	0	4,00	1,40				
5.08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	83,2	1,20	0,04	18,8	1,56				
0.33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,8	33,8	116,9	881,6	0,6	0,2	49,4	1,1	6,5	382,9	859,9	3,3	0,1	147,1	7,2				
Итого за Обед (осенний период)			34,8	33,8	118,4	887,5	0,5	0,2	40,6	1,1	6,5	382,6	846,9	3,3	0,1	142,3	7,0				
Итого в день			71,4	73,1	291,2	2040,1	0,96	0,79	56,6	1,24	10,57	798,1	1544,1	8,50	0,191	332,64	14,79				
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00				
% от суточной нормы			79,3%	79,4%	76,0%	75,2%	68,7%	49,1%	81%	137%	88,1%	66,5%	85,78%	60,7%	159%	110,9%	87%				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Сезон: осенне-весенний
 вторник

12-18 лет

Неделя: 2
 Возраст: 12-18 лет

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)					
			Б			У				В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe				
			4	5	6	Ж	У	8													9	10	11	12
Завтрак мясной																								
340	Холодная закуска: Яйцо отварное / Огурец	20/20	2,60	1,52	0,62	26,41	0,02	0,10	2	0,05	0,27	13,62	31,82	0,043	0,001	5,06	0,60							
340, 12 О П	Холодная закуска: Яйцо отварное / Салат из моркови с растит.маслом	20/40	3,06	3,52	8,83	77,03	0,03	0,12	3	2,87	0,39	33,10	49,80	0,180	0,000	16,20	0,76							
333, 22 ГОСТ	Котлета "Говьяжья Школьная" запеченая	100	17,8	24,23	4,57	308,43	0,22	0,25	0,52	0,050	0,07	58,14	213,49	2,74	0,050	29,34	2,32							
345, 24 сливочным	Каша "Дружба" гарнирная с маслом сливочным	180	4,2	6,0	30,22	184,1	0,17	0,12	4,02	0,040	0	152,88	220,2	0	0	66,1	0,36							
430, 06 чай витаминизированный с сахаром	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87							
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44							
Итого за Завтрак			27,84	32,12	70,10	665,34	0,45	0,49	16,42	0,14	1,09	237,89	499,75	2,80	0,05	104,92	4,59							
Итого за Завтрак(осенний период)			28,30	34,12	78,31	715,87	0,46	0,51	17,22	2,96	1,21	267,37	517,73	2,94	0,05	116,06	4,75							
Обед (полноценный рацион питания)																								
0,09	Салат овощной "Фасолька"	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	10,70	0,05	0,30	69,36	47,50	0,26	0,004	21,30	0,80							
24, 26 ГОСТ	Щи из свежей капусты с фрикаделькой "Детская"	250/10	2,44	6,41	11,11	109,11	0,02	0,02	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,50							
606, 02	Рыба, запеченная под соусом польским	100	22,21	11,65	2,98	204,9	0,23	0,19	1,05	0,0320	0,12	41,65	12,60	0,27	0,010	23,02	0,79							
520, 08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	191,97	0,19	0,15	31,33	0,12	1,80	51,05	117,30	0,36	0,005	39,67	1,43							
661, 12	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,4	1,81	11,0	63,1	0	0	0,2	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08							
349, 09	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46						22,6	7,7	0	0	3,0	0,66							
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56							
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			35,5	31,3	106,2	821,8	0,58	0,51	55,0	0,25	5,19	247,8	287,1	3,5	0,063	121,5	5,97							
Итого в день			74,5	71,5	249,3	1878,6	1,19	1,24	99,9	0,62	7,58	563,4	918,8	7,51	0,139	258,96	14,76							
Суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00							
% от суточной нормы			82,8%	77,7%	65,1%	69,2%	85,0%	77,5%	143%	69%	63,1%	47,0%	51,0%	53,7%	116%	86,3%	87%							

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Неделя: 2

Возраст:

среда

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
458	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,90	0,20	8,10	35,8	0,040	0,030	60	0,01	0,2	34,0	23,0	0,20	0,002	13,00	0,30	
11,18	Молоко стуженное порционно	30	1,5		11,4	49	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04	
315,10	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17,9	20,6	43,2	418,71	0,11	0,4	0,56	0,26	1,8	169,0	341,9	2,2	0,008	57,07	1,54	
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20	82	0,08	0,08	4,0	0	0	31,1	18,0	0	0	8,0	0,72	
5...31	Батон нарезной порционный	30	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0,7	10,5	47,4	0,010	0,010	14,1	1,20	
Итого за Завтрак молочный			23,32	21,36	93,19	635,01	0,34	0,59	64,86	0,29	2,74	306,02	474,05	2,61	0,02	98,97	3,80	
Обед (полноценный рацион питания)																		
1,36	Салат Фруктовый с сахарной пудрой	60	0,39	0,18	5,37	23,3	0,020	0,02	22,95	0,020	2,2	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75	
151,25	Суп-лапша домашняя со свежей зеленью	250/10	8,54	8,60	23,23	198,7	0,22	0,21	5,22	1,02	0,37	43,0	93,95	0,12	0,001	17,96	1,23	
288,20	Птица, порционная запеченая	100	21,1	12,08	0,19	193,88	0,10	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06	
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	19,56	3,01	43,20	267,33	0,77	0,16	0	0,03	0,010	79,57	193,23	3,5	0,017	75,03	5,98	
375,01	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56	
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			53,5	24,5	107,4	837,7	1,2	0,6	31,4	1,1	5,5	183,9	380,8	5,0	0,1	142,6	12,6	
Итого в день			92,4	60,7	252,8	1864,0	1,78	1,55	105,4	1,44	10,25	649,8	1073,7	9,29	0,093	287,78	18,80	
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00	
% от суточной нормы			102,7%	66,0%	66,0%	68,7%	127,0%	97,0%	151%	160%	85,4%	54,2%	59,6%	66,4%	78%	95,9%	111%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Сезон: осенне-весенний

четверть

Учреждения: Общеобразовательные Учреждения

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак мясной																				
529,00	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,04	0,01	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,06	0,001	4,20	0,18			
54,47 О П	Овощи натуральные: Фасоль красная с раст.маслом	30	2,20	4,30	12,30	93,63	0,01	0,01	1	0,020	0,03	5,68	38,38	0,04	0,020	4,20	0,18			
333,62 ГОСТ	Ежики "Детские" * с овощами тушеными	100/10	15,12	22,69	5,27	286,6	0,19	0,22	2,6	0,640	45,37	57,3	186,90	2,290	0,080	29,15	2,11			
332,02	Макаронный изделия с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	228,5	0,11	0,04	0	0,040	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03			
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200				75					0,00	0,40		0			0,06			
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	89	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0	0,44			
Итого за Завтрак мясной																				
			25,2	27,2	89,4	682,8	0,3	0,3	6,5	0,7	47,6	88,6	281,0	3,3	0,1	43,5	3,8			
Итого за Завтрак(осенний период)																				
			27,2	31,4	101,0	772,3	0,4	0,3	4,3	0,7	47,6	87,4	306,7	3,3	0,1	43,5	3,8			
Обед (полноценный рацион питания)																				
10,37	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60			
38,26 О П	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой)	60	0,6	3,7	3,8	49,8	0,01	0,04	13,60	0,10	0,50	21,8	15,6	0,30	0,00	10,1	0,70			
99,53	Суп "Летний" с картофелем и отварной птицей	250/15	6,28	9,70	11,94	157,2	0,25	0,22	10,59	0,15	2,53	28,14	90,20	0,25	0,020	23,61	1,11			
436,53	Жаркое по-домашнему	250	17,8	18,76	31,89	359,8	0,28	0,25	39,13	0,070	0,42	52,75	272,7	4,2	0,002	69,84	4,15			
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,00	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15			
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56			
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																				
			28,4	32,2	87,0	729,5	0,7	0,6	66,1	0,4	6,3	157,9	459,2	5,9	0,1	136,5	7,7			
Итого за Обед (осенний период)																				
			28,4	32,8	88,6	740,8	0,6	0,6	66,1	0,3	6,5	123,4	453,7	6,0	0,1	124,0	7,8			
Итого в день																				
			63,0	71,0	229,7	1755,1	1,16	1,12	86,2	1,19	55,68	300,9	870,3	10,43	0,228	211,01	13,29			
Суточная норма																				
			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00			
% от суточной нормы																				
			70,0%	77,2%	60,0%	64,7%	83,1%	70,0%	123%	132%	464%	25,1%	48,4%	74,5%	190%	70,3%	76%			

Рацион: Общеобразовательные Учереждения

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Возраст:

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		У			В1	В2	С	А	Е	Са	P	ZN	I	Mg	Fe	
			4	5	6	7													8
Завтрак молочный																			
901.01	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,1	74,8	0,002	0,01	0	0,10	0,1	1,2	1,9	0,01	0	0,0	0,02		
3.01	Сыр твердых сортов порционно	15	3,45	4,5		54,30	0,02	0,05	0,11	0,05	0,08	132	75	0,6	0	5,25	0,20		
340.07	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,3	19,0	5,0	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51		
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87		
0.08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,00	0,44		
Итого за Завтрак молочный			23,0	32	40	530,4	0,18	0,35	10,31	0,19	2,9	277,8	359,6	2,0	0,03	31,2	3,04		
Обед (полноценный рацион питания)																			
20.10	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,7	4,7	4,3	69,3	0,01	0,05	5,7	0,02	0,1	97,0	65,7	0,4	0,01	13,8	0,84		
106.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/50	14,5	15,4	33,1	320,7	0,21	0,15	0,34	0,03	0,060	42,66	161	1,88	0	24,6	1,91		
333.56	Котлеты "Куриные"	100	15,2	5,8	10,2	151,3	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	1,40		
144.01	Овощи тушеные с рисом	180	4,44	4,80	46,68	236,01	0,04	0,02	19	0,04	0	17,92	95,28	0,00	0,0010	33,46	0,70		
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	82	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,0	0	0	8,0	0,72		
5.08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56		
0.33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,29	0	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			41,5	31,5	134,7	954,6	0,5	0,43	29,6	0,1	3,104	219,4	506,0	4,7	0,093	114,9	7,28		
Итого в день			82,8	81,8	249,3	2002,2	0,82	1,23	66,1	0,38	8,57	792,4	1167,0	9,07	0,138	190,58	12,09		
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00		
% от суточной нормы			92,0%	88,9%	65,1%	73,8%	58,5%	76,6%	94,5%	42%	71,4%	66,0%	64,8%	64,8%	115%	63,5%	71%		

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Инзенская СШ №2
Шкунова И.К.

20 10 г



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ ИНЗЕНСКАЯ СШ №2

С 12 до 18 лет