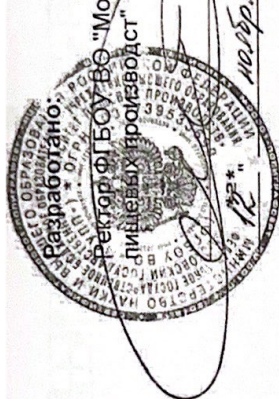


УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ «СОШ с. Малотроицкое» Мухин Н.В.
приказ от 15 августа 2022 № 150



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МБОУ «СОШ с. Малотроицкое Чернянского района Белгородской области»
12-18 лет



Разработано: Ректор ФГБОУ ВО "Московский государственный университет

пищевых производств"

Балыхин М.Г.
12 ноября 2021 г.

Приложение 8 к СанПиН 2.312.4.3850-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ реч. по сборнику	Примерное меню / наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1							12-18 лет										
			понедельник							осенне-весенний										
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe						
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак молочный																				
336	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 твердого-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,16	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	Каша 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			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 ОЛ	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 белокочанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00			
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	250/15	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03			
268	Палочки мясные "Детские" 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	0,026	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 Слимомом	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 ржанно-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)			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		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			
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	35	0,10	0,01	27,93	112,21						8,8	4,20			2,10	0,49			
	Кондитерское изделие Зефир	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			
386	Кисломолочный напиток / Кефир	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			
Итого за Полдник			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%			
% от суточной нормы			63,82	55,1	285,5	1773,2	1,17	1,26	103,57	0,71	7,20	1040,03	1411,5	9,226	0,115	298,32	14,94			

2

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
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

вторник

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	5	4		7	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4.00	5	6	6	8.93	79,24	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76					
Завтрак мясной																								
2096/2	Яйцо отварное порционно / морозить тертая с.р.м.	20/40	3,06	3,52	8,93	79,24	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76							
ОП	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							
71	(по сезону) Котлета "Голубья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 552365-2012)	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							
268	Соответствия с ГОСТ Р 552365-2012																							
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	50,0	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		670	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%	14,5%	8,6%	17,6%	36,5%	28,7%	63,5%	27,4%	20,6%							
*Молоко за Завтрак (осенний период)																								
Обед (полноценный рацион питания)																								
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,06	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-паша домашняя с птицы 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	3,55	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,086	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43							
349	Компот из смеси сухофруктов с витаминизированным	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			43,63%	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							
388	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	69,8	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			80,00	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			89,69%	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 сохосодержащие (в т.ч. обогащенные)
 *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Неделя: 1 среда
 Рацион: Школа

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)															
			Б		Ж		У		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
			5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35				
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
Завтрак молочный			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																			
59	Салат из моркови с яблоком	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	Джем фруктовый с кусочками фруктов	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	0,620	110,5	2,98																				
376	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	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																				
ГР	Чай с сахаром	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,833	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293																				
	Хлеб пшеничный	40	20,94	17,4	88	592,0	0,40	0,53	17,57	0,36	5,168	292,22	560,17	1,36	0,023	122,35	5,33																				
	Итого за завтрак молочный	560	23,27%	18,86%	22,98%	21,75%	28,33%	33,33%	25,10%	39,90%	42,89%	24,4%	45,85%	9,70%	23,33%	40,78%	29,6%																				
% от суточной нормы																																					
Обед (полноценный рацион питания)			100	1,57	3,51	4,435	55,82	0,030	0,057	46,50	0,003	1,572	43,49	31,73	0,373	0,023	15,00	0,61																			
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом соевым	100	0,50	3,33	2,67	42,87	0,10	0,07	20,87	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83																				
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	250/15	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,66	0,75	0,011	25,43	1,32																				
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	280	26,08	30,49	55,10	589,17	0,95	0,92	5,01	0,46	0	51,67	351,93	0	0	75,12	3,23																				
200	Плов с птицей	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																				
342	Компот из свежих яблок и лимона	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																				
ГР	Хлеб ржано-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																				
ГР	Хлеб пшеничный	40	35,84	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																				
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	926	37,60%	41,09%	32,49%	35,78%	88,05%	69,88%	76,92%	60,85%	42,09%	14,5%	45,78%	18,10%	25,67%	48,18%	41,2%																				
% от суточной нормы																																					
Полдник			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																			
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	200	0,10	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0,02	0,02	0,2	10,8	1,7	0,1	0,001	5,8	1,60																				
344	Напиток из свежих фруктов	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																				
	Итого за Полдник	350	1,19%	0,49%	7,60%	4,89%	3,88%	4,86%	93,39%	7,78%	14,17%	4,03%	2,27%	2,89%	3,50%	7,45%	19,3%																				
	% от суточной нормы		56,85	65,6	241,6	1690,2	1,70	1,71	137	0,97	12	515,0	1126,8	4,3	0,054	289,20	16,22																				
	Итого в день	90,00	92,0	393,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	0,1	300	18,00																				
	суточная норма		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%																				
	% от суточной нормы																																				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацон: Школа
 Неделя: 1
 четверг
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Полдник	Грием 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	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Завтрак мясной																						
338		Фрукт полюблено / 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				
		Фрикадельки из мяса птицы с соусом	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				
		297/326 молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55790-2013																				
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	15,84	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03				
377		Чай с лимоном	200/4	0,28	0,08	15,22	62,46	0,01	0,01	2,80	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
		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	5,69	295,3	293,6	3,64	0,025	42,7	6,07				
		% от суточной нормы		21,92%	15,75%	24,64%	21,67%	16,06%	7,58%	19,75%	11,78%	46,61%	19,6%	24,46%	26,03%	26,13%	14,22%	33,7%				
Обед (полноценный рацион питания)																						
		Салат "Витаминный" (капустя кашенная, 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				
* 49 ОП		Салат из свежей капусты с зеленью	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				
56		"Молодость"	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				
96		Рассольник "Ленинградский" на бульоне	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				
263		Рагу из свинины	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				
389		Сок фруктовый**	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				
		Хлеб ржано-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				
		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	64,1	96	882,8	1,3	0,6	70,1	0,68	4,48	194	466,1	4,303	0,049	129,8	6,66				
		% от суточной нормы		30,94%	58,79%	25,10%	36,13%	92,32%	36,25%	100,11%	64,83%	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	0,02	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65						
		Итого за Полдник	370	6,42	6,46	51,23	268,74	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%	7,07%	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	90,00	53,99	75,0	241,8	1868,3	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	52,0	363,0	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%	78,6%	62,7%	83%	64,4%	76%				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

Неделя: 1 пятница

Сезон: осенне-осенний

12-18 лет

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y	В1	В2		С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe						
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Завтрак молочный																								
131	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	94,60	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	98,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33							
210	Смлет 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	28,94	1,69							
336	Фрукт порционно: Банан 1 шт***	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	28,000	0,150	0,008	0	4,4	0,87							
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	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	3,88							
	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%	43,93%	22,90%	95,06%	31,61%	21,5%	1,40							
52	Обед (полноценный рацион питания)	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	Салат из свежлы с маслом растительным	21050	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	Суп картофельный с рыбнои фрикадельками	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	Котлета "Куриная"	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	Капуста тушеная	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	Сок фруктовый**	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 ржано-пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	3,88							
	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		44,53%	35,85%	29,16%	33,25%	86,67%	31,04%	22,42%	7,96%	18,43%	18,50%	38,42%	60,77%	125,00%	37,56%	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 суофруктов С-	200	0,22		24,42	88,56			26,11			22,5	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		80,65	76,3	265,7	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	363,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00							
	% от суточной нормы		89,60%	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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

Неделя: 2

понедельник

ослабосенний

Сезон:

12-18 лет

№ реч.	Применение 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	
			4,00	0,4	8,50	0,4	9,8	0,4													0,04
1	Завтрак молочный	3	4,00	0,4	9,8	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20		
336	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,4	9,8	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 твердый-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	8,80	6,50	0,03	99,80	0,01	0,06	0,18	0,056	0,13	0,056	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33			
173	Наш грецкая молочная с маслом сливочным	230	8,40	14,38	62,45	412,74	0,16	0,21	3,85	0,043	1,50	0,043	169,7	228,4	0	0,0	66,5	1,50			
379	Корфейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	0,030	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	0,001	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	89,22	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%	24,5%				
	Обед (полноценный рацион питания)																				
29 017	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	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	0,51				
24	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	Печенье тушени в соусе	100	14,40	14,7	6,4	215,53	0,238	1,594	4,5	5,873	1,4	37,98	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				
346	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	0,001	3	0,85				
ПР	Хлеб ржанко-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	65,20	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									
	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		6,60%	6,7%	16,8%	12,4%	6,7%	3,3%	67,2%	4,8%	8,3%	3,9%	10,9%	8,7%	1,7%	10,7%	12,4%				
	Итого в день		54,48	68,5	280,7	1887,0	1,00	2,85	130,7	7,03	11,43	774,9	114,45	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%	64,5%	92,9%	76,5%	82%	76,5%	91%				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

№ рещ.	Применение 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				
			4.00	5	6	4.00	5	6		4.00	5	6												8	9	10	11
1	2	3	0,40	0,05	0,85	0,40	0,05	0,85	3,45	0,010	0,010	2,50	0,003	0,03	11,50	12,00	0,05	0,064	0,001	7,00	0,30	0,18	0,18				
Завтрак мясной		50																									
* ОП 70	Холодная закуска: Овощи соленные порционно / Огурец	50	0,42	0,05	1,42	0,03	1,42	7,78	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,03	0,064	0,001	4,20	0,30	0,18	0,18					
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	0,13	1,00	0,050	8,75	0,33	0,33	0,33					
15	Сыр твердого-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	100	8,98	11,88	10,36	184,2	0,05	0,06	0,06	0,06	0,88	0,13	0,13	28,1	58,9	0,13	0,2	0,008	8,06	0,25	0,25	0,25					
237	Срезы рыбные рубленые с яйцом (открытые)	180	4,14	5,94	30,2	190,88	0,168	0,120	4,020	0,044	0	0,06	0,06	152,9	220,2	0	0	0	66,12	0,36	0,36	0,36					
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,80	0	2,80	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	0,000	5,24	0,87	0,87	0,87					
377	Чай с лимоном	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,000	0,293	0,293	0,293	0,293				
ГР	Хлеб пшеничный	574	21,62	28,64	70,36	607,66	0,26	0,29	11,56	0,23	1,27	0,23	1,27	443,79	1,31	0,06	0,06	92,37	2,28	2,28	2,28	2,28					
Итого за завтрак мясной			24,02%	29,0%	18,4%	22,3%	18,8%	18,2%	16,5%	25,5%	35,1%	10,6%	10,6%	35,1%	37,0%	9,4%	61,3%	30,8%	12,7%	12,7%	12,7%	12,7%					
% от суточной нормы																											
Обед (полноценный рацион питания)																											
67	Винегрет овощной	100	2,500	5,763	#####	107,18	0,067	0,05	14,333	1,233	38,88	0,333	0,333	56,73	0,017	0,067	26,017	1,167	1,167	1,167	1,167	1,167					
113	Суп-паша 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	43,800	0,379	0,379	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250	1,250	1,250	1,250	1,250					
293	Птица, порционная запеченная	100	16,54	16,27	0,19	213,30	0,08	0,16	0,03	0,013	14,13	0,128	0,128	133,45	1,033	0	17,28	1,26	1,26	1,26	1,26	1,26					
139	Калуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	87,66	0,010	0,010	64,80	3,5	0,017	33,30	1,31	1,31	1,31	1,31	1,31					
349	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	96,56			26,11		22,6	7,7	0	0	0	0	3,0	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66					
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	14,00	0,96	0,96	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	0,78	0,78	0,78	0,78					
ГР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,293	0,293	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	226,5	2,7	2,7	439,0	5,9	0,1	107,3	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7					
% от суточной нормы			39,95%	40,6%	25,9%	32,2%	89,2%	39,7%	66,5%	257,3%	18,9%	22,9%	36,6%	42,1%	87,0%	36,8%	37,3%	37,3%	37,3%	37,3%	37,3%	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	8,000	0,400	0,400	28,000	0,150	0	42,000	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08					
	Кондитерское изделие /Маршмелад	18	1,36	1,81	11,04	65,89	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0	0	28,00	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20					
366	Кисломолочный напиток / Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,040	0,260	0,60	0,04	248,00	0,001	0,001	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20					
Итого за Полдник		318	8,66	7,3	40,4	262,2	0,08	0,31	11	0,1	257,0	0,4	0,4	212,2	0,6	0,00	70,4	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28					
% от суточной нормы			9,62%	7,9%	10,5%	19,4%	5,7%	19,4%	15,1%	6,7%	3,3%	3,3%	3,3%	17,7%	3,9%	1,0%	23,6%	1,6%	1,6%	1,6%	1,6%	1,6%					
Итого в день		66,23	71,3	210,1	1748,8	1,59	1,24	68,7	2,61	4,42	1095,0	7,75	0,149	270,06	9,28	0,1	300	18,00	18,00	18,00	18,00	18,00					
суточная норма		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,80	12	1200	1,4	0,1	300	18,00	0,1	300	18,00	18,00	18,00	18,00	18,00					
% от суточной нормы		73,59%	77,6%	54,9%	64,2%	113,7%	77,3%	88,1%	290%	36,8%	75,4%	91,2%	55,4%	149%	52%	52%	52%	52%	52%	52%	52%	52%					

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист В)

Рацион: Школа

Неделя: 2 среда

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

№ реч.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б			У				B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe					
			5	4	3	6	7	8													9	10	11	12	13
Завтрак молочный																									
338	Фрукт порционно / Блюдо 1шт***	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0,20	0,04	0,04	11,00	0	0	0	9,00	2,20							
	Молоко спудинное порционно	30	1,50	1	11,40	51,60	0,01	0,06	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04								
	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								
40	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	24,23	92,62	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%	13,3%	32,2%	25,2%	21,4%	35,2%	17,5%	12,3%	25,8%	27,5%												
Обед (полноценный рацион питания)																									
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капустя кашенная, зел. горошек)	100	1,57	12,83	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 белочечной лапсты с морковью	100	1,50	2,88	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 овощами	250	3,15	3,850	20,638	127,80	0,068	0,075	11,313	0,059	0,675	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925								
258	Жаркое по-домашнему	280	19,98	2,601	35,71	411,69	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	19,0	0,0	0,0	8,0	0,72								
40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,06	0,04	0	0	0,98	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78								
40	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	27,8	112,9	821,5	0,62	0,55	86,4	0,26	3,768	165,15	495,7	6,02	0,01	131,32	9,37								
	% от суточной нормы		33,66%	30,8%	29,6%	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	0,65	0,89	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	2,86	13,8	82,84	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	0,06	0,307	2,60	0,067	0,292	240,0	180,0	0,80	0,016	28,00	0,12								
	Итого за Полдник	360	8,15	9,1	34,8	263,4	0,1	0,4	62,3	0,1	1,8	280,7	219,5	1,1	0,020	45,3	1,9								
	% от суточной нормы		9,05%	9,3%	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	6048	59,9	240,2	1724,2	9,95	1,42	169,0	70,9	0,66	8,57	702,9	1137,4	9,55	0,039	253,89	15,25								
	суточная норма	9000	99,0	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 сокодержашки (в т.ч., обогащенные)

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

осенне-весенний

12-18 лет

Сезон:
Возраст:

четверг

Неделя: 2

№ рец.	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		
			5	6	7	8														9	10
1	2	3	4,00	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак мясной																					
* 198 ОП	Сельдь красная с растительным маслом	30	2,20	4,3	12,3	96,70	0,03	0,01	0,85	0,02	0,03	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	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40			
278	Тертая "Детские" под свиным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90/25	13,49	16,19	17,18	288,4	0,184	0,149	0,36	0,009	0,01	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	239,38	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	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	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	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	0,933	5,333	17,333	0,111	0,001	0,000	0,283			
Итого за Завтрак мясной			675	27,31	24,5	109,5	768	0,45	0,27	72,28	0,45	4,92	196,82	483,88	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%	60,3%	41,0%	41,0%	16,4%	38,7%	33,7%	46,1%	27,8%	25,0%			
Обед (полноценный рацион питания)																					
50	Салат из свежих овощей с сыром и маслом	100	4,50	7,83	7,18	117,23	0,017	0,077	9,50	0,03	0,17	0,17	161,70	109,27	0,72	0,002	22,98	1,40			
86	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	250/15	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	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	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	26,85	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	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								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	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	0,933	5,333	17,333	0,111	0,001	0,000	0,283			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			925	37,77	35,1	837,6	0,6	0,5	24,3	0,2	4,1	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%	31,6%	34,7%	23,4%	34,0%	34,0%	26,6%	38,6%	26,6%	18,5%	36,9%	31,0%			
Полдник																					
401	Сладкий "Домашний" со стученным молоком	150/20	10,90	11,9	57,3	379,9	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40			
377	Чай с лимонном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	0,06	6,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87			
Итого за Полдник			374	11,16	12,0	72,5	442,4	0,16	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%	13,9%	13,9%	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	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	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00			
% от суточной нормы			84,70%	77,7%	71,7%	75,3%	83,3%	58,1%	14,2%	86%	89%	89%	50,1%	89,3%	71,7%	75%	74,3%	63%			

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

Неделя: 2 пятница

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
			4	5	6	7	8	9													10	11	12	13	14
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	96,7	0,96	0,002	32,1	0,006								
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	6,50	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	1,99	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	0,833	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	0,62	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 сельдерем соевым	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	12,36	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								
388	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	7,58								
% от суточной нормы			46,30%	28,5%	34,0%	33,8%	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 соевый пудрой (десерт)	150	0,98	0,45	13,43	61,65	0,060	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%	9,5%	5,5%	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		80,00	78,55	59,9	228,2	1766,0	1,15	0,88	139,2	0,24	15,49	670,8	1132,2	8,00	0,142	317,94	15,68								
Суточная норма			92,0	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%								

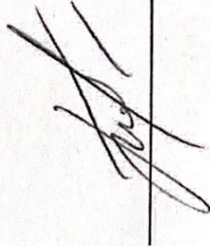
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы мектары, морсы, напитки сокодержажие (в т.ч. обогащенные)
*** - масса порошка может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3.72.4.3590.20

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