

Утверждаю
Директор МБОУ «Жигайловская СОШ»
Л.Н. Спивак
Приказ № 72 от 30.08. 2024 года



**Перспективное меню завтраков и обедов обучающихся
МБОУ «Жигайловская СОШ»
на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года
возрастная категория 12-18 лет**

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Завтрак молочный

338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.	100	0,4	0,4	9,8	42	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,8	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,1	176	100	0,8	0,04	7	0,26
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	9,038	12,263	36	290,51	0,275	0,25	1,625	0,1	0	178,225	277,975	0	0,001	82,113	1,913
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	149,3	0,06	0,01	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	1	0,013	24,8	1
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44
Итого за Завтрак молочный		610	20,618	23,483	91	650,41	0,425	0,35	14,245	0,186	1,4	480,825	593,375	1,808	0,057	122,913	5,813
% от суточной нормы			22,91%	25,53%	23,76%	23,91%	30,36%	21,88%	20,35%	20,67%	11,67%	40,07%	49,45%	12,91%	57,00%	40,97%	32,29%

Обед (полноценный рацион питания)

* 47	Салат из квашенной капусты	100	1,71	5	8,46	85,7	0,02	0,03	19,81	0,02		52,24	33,95		0	16,01	0,67
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,5	2,183	9,33	62,983	0,1	0,117	25,833	0,118	0,5	47	31,5	0,33	0,002	17,5	1
102	Суп картофельный с бобовыми	250/10	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23					38,08				35,3	2,03
260	Гуляш из куриного филе	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	0,11	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19			24,03	2,1
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,116	43,74	239,364	0,108	0,036	0	0,036	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0	5,24	0,87

71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18
451 (ДС)	Котлеты, биточки, шницели (2 вариант)	100	11,4	11,2	13,5	202	0,08	0,13	1	0,08		32	0		0	26,1	1,19
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	100,6	0,04	0,15	1,3	0,03	0,06	120,4	90	1,1	0,01	14	0,12
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44
Итого за Завтрак мясной		560	22,38	20,68	94,28	654,45	0,209	0,32	6,18	0,163	0,79	185,2	223,9	1,172	0,0152	77,8	2,64
% от суточной нормы			24,87%	22,48%	24,62%	24,06%	14,93%	20,00%	8,83%	18,11%	6,58%	15,43%	18,66%	8,37%	15,20%	25,93%	14,67%
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,4
101	Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	2,95	3,07	18,47	115,19	0,12	0,07	6,6	0,2	1,88	27,99	77,21		0,00488	40,09	1,53
4/7	Рыба, тушенная с овощами	100	9,67	5,25	4,08	101,67			2,28			39,86				0	0,78
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	31,33	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		900	22,38	22,51	105,69	716,25	0,43	0,31	50,35	0,316	6,95	203,85	321,14	2,287	0,02488	113,66	6,8
% от суточной нормы			24,87%	24,47%	27,60%	26,33%	30,71%	19,38%	71,93%	35,11%	57,92%	16,99%	26,76%	16,34%	24,88%	37,89%	37,78%
Полдник																	
ПР	Булочка сдобная	80	5,95	6,05	38,22	231,11	0,06	0,06	0,02	0,06		19,49	55,89		0	8,27	0,7
386	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,04	0,26	0,6	0,04	0,001	240	184	0,4	0,001	28	0,2

Итого за Полдник	280	11,75	11,05	46,22	331,31	0,1	0,32	0,62	0,1	0,001	259,49	239,89	0,4	0,001	36,27	0,9
% от суточной нормы		13,06%	12,01%	12,07%	12,18%	7,14%	20,00%	0,89%	11,11%	0,01%	21,62%	19,99%	2,86%	1,00%	12,09%	5,00%
Итого в день		56,51	54,24	246,19	1702,01	0,739	0,95	57,15	0,579	7,741	648,54	784,93	3,859	0,04108	227,73	10,34
суточная норма		90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы		62,79%	58,96%	64,28%	62,57%	52,79%	59,38%	81,64%	64,33%	64,51%	54,05%	65,41%	27,56%	41,08%	75,91%	57,44%
	-									Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20						

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа				среда				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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Завтрак молочный

59	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	0,02	4,38	0,02	2,49	24	33,98	0,13	0,001	6,6	1,07
338*	Фрукт порционно / Банан 1 шт.	100	1,5	0,5	21	96	0,04		10		0,4	8	28			42	0,5
б/н	Повидло	30	0,15	0	17,85	71,7											
54-1г-20	Запеканка из творога	200	34,14	21,46	33,34	463,74	0,08	0,42	0,38	0,08		282,66	386,66		0,04	42,66	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6
Итого за Завтрак молочный		570	38,22	22,21	88,45	706,74	0,26	0,463	13,86	0,1001	3,465	325,91	492,08	0,151	0,054	72,46	4,74
% от суточной нормы			42,47%	19,21%	23,14%	22,05%	35,95%	33,33%	24,45%	38,90%	42,99%	25,10%	49,67%	9,72%	35,00%	47,05%	36,90%

Обед (полноценный рацион питания)

* 21	Салат из солёных огурцов с луком	100	0,83	5,03	1,84	56	0,15	0,03	7,08	0,15		33,96	23,22		0	13,92	0,64
------	----------------------------------	-----	------	------	------	----	------	------	------	------	--	-------	-------	--	---	-------	------

24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,5	3,33	2,67	42,67	0,1	0,07	20,67	0,002	2,5	47	53,83	0,5	0,003	31	0,83
110	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	11,23	93,75	0,05	0,05	7,63	0,05		27,83	0		0	19,48	0,9
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,6	0,82	0,79	4,3	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	114	0,01	0,01	6,6	0,01	0,4	6,88	4,4	0,08	0,01	3,6	0,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		860	28,78	35,07	112,55	880,52	1,08	0,97	39,64	0,522	6	144	436,09	1,788	0,015	127,87	6,45
% от суточной нормы			31,98%	38,12%	29,39%	32,37%	77,14%	60,63%	56,63%	58,00%	50,00%	12,00%	36,34%	12,77%	15,00%	42,62%	35,83%

Полдник

ПР	Булочка творожная	100	13,08	6,06	49,58	306	0,14	0,18	0,18	0,14		75,8	140		0	34,6	1,52
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0	5,24	0,87
Итого за Полдник		304	13,34	6,12	64,8	368,5	0,14	0,19	3,08	0,14	0,06	83,85	149,78	0,02	0	39,84	2,39
% от суточной нормы			14,82%	6,65%	16,92%	13,55%	10,00%	11,88%	4,40%	15,56%	0,50%	6,99%	12,48%	0,14%	0,00%	13,28%	13,28%
Итого в день			80,34	63,4	265,8	1955,76	1,48	1,623	56,58	0,7621	9,525	553,76	1077,95	1,959	0,069	240,17	13,58
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы			89,27%	68,91%	69,40%	71,90%	105,71%	101,44%	80,83%	84,68%	79,38%	46,15%	89,83%	13,99%	69,00%	80,06%	75,44%
											Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20						

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа				четверг						Сезон:			осенне-весенний					
			Неделя:		1				Возраст:			12-18 лет						
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
рец.			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																	
338	Фрукт порционно / Груша 1 шт.	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,04	0,02	5	0,01	0,2	19	11	0,03	0	12	2,3
260	Гуляш из куриного филе	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	0,11	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19			24,03	2,1
309	Макаронный изделия отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,42	31,74	202,3	0,108	0,036	0	0,036	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	0,86
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44
Итого за Завтрак мясной		624	22,87	19,09	80,95	586,35	0,258	0,186	13,85	1,536	4,71	81,51	221,42	0,995	0,005	51,43	6,57
% от суточной нормы			25,41%	20,75%	21,14%	21,56%	18,43%	11,63%	19,79%	170,67%	39,25%	6,79%	18,45%	7,11%	5,00%	17,14%	36,50%
Обед (полноценный рацион питания)																	
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0	7	0,02		41	37		0	15	0,7
96	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	250	2,6	6,1	17	133,7	0,12	0,074	16	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95
266	Бифштекс рубленый "Детский"	100	18,5	25,9	4,8	326	0,23	0,263	0,5	0,05	0,075	60,6	222,4	2,85	0,05	30,6	2,41
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	31,33	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		900	31,33	50,01	104,09	992,41	0,66	0,547	55,47	0,206	4,975	218,55	531,7	4,417	0,053	124,37	7,15
% от суточной нормы			34,81%	54,36%	27,18%	36,49%	47,14%	34,19%	79,24%	22,89%	41,46%	18,21%	44,31%	31,55%	53,00%	41,46%	39,72%
Полдник																	
ПР	Булочка "Декор Сложный"	65	4,16	8,14	33,8	225,34	0,06	0,05	0	0,06		11,26	0		0	0	0,6
389	Сок фруктовый**	200	1	0,2	20,2	87	0	0,08	4	0	0	31,1	18	0	0	8	0,72

Итого за Полдник	265	5,16	8,34	54	312,34	0,06	0,13	4	0,06	0	42,36	18	0	0	8	1,32
% от суточной нормы		5,73%	9,07%	14,10%	11,48%	4,29%	8,13%	5,71%	6,67%	0,00%	3,53%	1,50%	0,00%	0,00%	2,67%	7,33%
Итого в день	60,4	69	236,2	1801,5	1,14	1,15	80,4	0,46	8,69	516,8	989,6	9,1	0,102	212,85	15	
суточная норма	90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18	
% от суточной нормы		67,10%	75,00%	61,70%	66,20%	81,80%	71,60%	114,80%	51%	72%	43,10%	82,50%	65,00%	102%	71,00%	83,30%
-											Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20					

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа				пятница						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	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Завтрак молочный

19 *	Холодная закуска: огурец консервированный	40	1,12	0	0,52	6,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	23,23	41,38	4,4	482,75	0,18	0,85	0,43	0,18		171,8	376,3		0	26,9	4,4
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6
Итого за Завтрак молочный		630	26,83	42,4	44,07	664,78	0,359	0,903	22,53	0,1831	1,205	213,95	471,34	0,085	0,014	63,3	9,25
% от суточной нормы			29,81%	46,09%	11,51%	24,44%	25,64%	56,44%	32,19%	20,34%	10,04%	17,83%	39,28%	0,61%	14,00%	21,10%	51,39%

Обед (полноценный рацион питания)

52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,4
138 (2)	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,63	2,63	19,38	112,5	0,1	0,05	7	0,1		15,8	0	0	0	24	0,9
295	Котлета "Куриная" рубленая из цыплят бройлеров	100	15,24	5,8	10,16	153,8	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,03	93,98	1,17	0,04	16,24	1,89
297(ЯС)	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	4,21	43,96	234,94	0,09	0,07	9,92	0,09		64,64	0	0	0	70,6	1,42
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		904	28,04	18,42	120,79	765,92	0,4	0,29	30	0,211	3,404	164,87	222,69	3,115	0,059	146,98	7,48
% от суточной нормы			31,16%	20,02%	31,54%	28,16%	28,57%	18,13%	42,86%	23,44%	28,37%	13,74%	18,56%	22,25%	59,00%	48,99%	41,56%
Полдник																	
ПР	Булочка "Веснушка"	100	7,86	5,57	53,71	297,14	0,1	0,04	0	0,1		16,17	0	0	0	11,19	0,9
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0	0	0		0,48	0	0	0	0	0,06
Итого за Полдник		300	7,86	5,57	73,71	373,14	0,1	0,04	0	0,1	0	16,65	0	0	0	11,19	0,96
% от суточной нормы			8,73%	6,05%	19,25%	13,72%	7,14%	2,50%	0,00%	11,11%	0,00%	1,39%	0,00%	0,00%	0,00%	3,73%	5,33%
Итого в день			62,73	66,39	238,57	1803,84	0,859	1,233	52,53	0,4941	4,609	395,47	694,03	3,2	0,073	221,47	17,69
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы			69,70%	72,16%	62,29%	66,32%	61,36%	77,06%	75,04%	54,90%	38,41%	32,96%	57,84%	22,86%	73,00%	73,82%	98,28%
Итого средняя за завтрак в неделю			26,18	25,57	79,75	652,55	0,30	0,44	14,13	0,43	2,31	257,48	400,42	0,84	0,03	77,58	5,80
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы			29,09%	27,80%	20,82%	23,99%	21,59%	27,78%	20,19%	48,18%	19,28%	21,46%	33,37%	6,02%	29,04%	25,86%	32,24%
Итого средняя за обед в неделю			28,27	30,26	111,05	830,69	0,64	0,49	41,94	0,58	5,75	177,77	360,75	2,82	0,03	122,90	7,18
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18

% от суточной нормы	31,41%	32,89%	29,00%	30,54%	45,40%	30,50%	59,92%	64,42%	47,90%	14,81%	30,06%	20,15%	31,58%	40,97%	39,90%
Итого средняя за полдник в неделю	9,24	7,33	63,37	356,20	0,10	0,14	1,58	0,10	0,01	88,22	83,07	0,08	0,00	21,90	1,43
суточная норма	90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы	10,26%	7,97%	16,55%	13,10%	7,14%	9,00%	2,26%	11,11%	0,10%	7,35%	6,92%	0,60%	0,20%	7,30%	7,92%
Итого в день за 1 -ую неделю	63,69	63,16	254,18	1839,43	1,04	1,08	57,65	1,11	8,07	523,48	844,25	3,75	0,06	222,38	14,41
суточная норма	90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы	70,76%	68,65%	66,36%	67,63%	74,13%	67,28%	82,36%	123,72%	67,28%	43,62%	70,35%	26,77%	60,82%	74,13%	80,06%
-										Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20					

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа		понедельник				Сезон:		осенне-весенний									
		Неделя:		2		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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Завтрак молочный

338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	60	0,01	0,2	34	23	0,2	0	15	0,3
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,8	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,1	176	100	0,8	0,04	7	0,26
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	358,9	0,1	0,2	3,4	0,037	1,3	147,6	198,6	0	0	57,8	1,3
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	24,66	138,64	0,04	0,15	1,3	0,03	0,06	120,4	90	1,1	0,01	14	0,12
ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6
Итого за Завтрак молочный		560	18,31	23,23	100,81	685,54	0,32	0,453	64,94	0,123	2,59	492	474,8	2,113	0,063	112,6	3,58
% от суточной нормы			20,34%	25,25%	26,32%	25,20%	22,86%	28,31%	92,77%	13,67%	21,58%	41,00%	39,57%	15,09%	63,00%	37,53%	19,89%

Обед (полноценный рацион питания)																		
* 21	Салат из солёных огурцов с луком	100	0,83	5,03	1,84	56	0,15	0,03	7,08	0,15		33,96	23,22		0	13,92	0,64	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,5	3,33	2,67	42,67	0,1	0,07	20,67	0,002	2,5	47	53,83	0,5	0,003	31	0,83	
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,21	3,31	15,93	102,36	0,06	0,06	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,6	0,004	28,05	1	
260	Гуляш из куриного филе	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	0,11	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19			24,03	2,1	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,116	43,74	239,364	0,108	0,036	0	0,036	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03	
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0	0	0		0,48	0	0	0	0	0,06	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		900	26,59	24,386	109,87	759,144	0,438	0,326	49,93	2,458	9,475	165,83	365,61	4,248	0,011	102,64	6,02	
% от суточной нормы			29,54%	26,51%	28,69%	27,91%	31,29%	20,38%	71,33%	273,11%	78,96%	13,82%	30,47%	30,34%	11,00%	34,21%	33,44%	
Полдник																		
ПР	Булочка сдобная	80	5,95	6,05	38,22	231,11	0,06	0,06	0,02	0,06		19,49	55,89		0	8,27	0,7	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
Итого за Полдник		280	6,15	6,1	53,23	292,11	0,06	0,07	9,02	0,0601	0,045	24,74	64,13	0,008	0	12,67	1,57	
% от суточной нормы			6,83%	6,63%	13,90%	10,74%	4,29%	4,38%	12,89%	6,68%	0,38%	2,06%	5,34%	0,06%	0,00%	4,22%	8,72%	
Итого в день			51,05	53,716	263,91	1736,79	0,818	0,849	123,89	2,6411	12,11	682,57	904,54	6,369	0,074	227,91	11,17	
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18	
% от суточной нормы			56,72%	58,39%	68,91%	63,85%	58,43%	53,06%	176,99%	293,46%	100,92%	56,88%	75,38%	45,49%	74,00%	75,97%	62,06%	
											Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)																		
Рацион: Школа					вторник						Сезон:		осенне-весенний					
			Неделя:		2					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	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
338 *	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.	100	0,4	0,4	9,8	42	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	12,1	12,73	11,38	208,53	0,088	0,15	0,79	0,025	0,025	35,54	139,13	1,81	0,1	18,96	1,78
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,1	5,9	30,2	190,9	0,17	0,12	4	0,044	0	152,9	220,2	0	0	66,1	0,36
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44
Итого за Завтрак мясной		560	19,77	19,04	77,4	560,46	0,307	0,3	17,67	0,0721	0,8	208,59	406,17	1,89	0,104	93,66	3,63
% от суточной нормы			21,97%	20,70%	20,21%	20,61%	21,93%	18,75%	25,24%	8,01%	6,67%	17,38%	33,85%	13,50%	104,00%	31,22%	20,17%
Обед (полноценный рацион питания)																	
45	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6	0,05	0,06	13,25	0,05		33,55	40,17		0	21,35	0,88
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	250/15	8,71	8,77	23,67	208,5	0,23	0,21	5,302	1,04	0,379	43,8	95,75	0,13	0,001	18,3	1,25
293	Птица, порционная запечённая	100	21,1	12,08	0,19	193,93	0,1	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06
139	Капуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,01	87,66	64,8	3,5	0,017	33,3	1,31
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22

Итого за Обед (полноценный рацион питания)		915	38,86	33,46	92,43	826,4	1,25	0,65	19,382	1,12	3,489	227,21	286,4	4,838	0,02	104,33	7,16
% от суточной нормы			43,18%	36,37%	24,13%	30,38%	89,29%	40,63%	27,69%	124,44%	29,08%	18,93%	23,87%	34,56%	20,00%	34,78%	39,78%
Полдник																	
ПР	Булочка "Веснушка"	100	7,86	5,57	53,71	297,14	0,1	0,04	0	0,1		16,17	0	0	0	11,19	0,9
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66
Итого за Полдник		300	8,08	5,57	78,13	395,7	0,1	0,04	0,2	0,1	0	38,77	7,7	0	0	14,19	1,56
% от суточной нормы			8,98%	6,05%	20,40%	14,55%	7,14%	2,50%	0,29%	11,11%	0,00%	3,23%	0,64%	0,00%	0,00%	4,73%	8,67%
Итого в день			66,71	58,07	247,96	1782,56	1,657	0,99	37,252	1,2921	4,289	474,57	700,27	6,728	0,124	212,18	12,35
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы			74,12%	63,12%	64,74%	65,54%	118,36%	61,88%	53,22%	143,57%	35,74%	39,55%	58,36%	48,06%	124,00%	70,73%	68,61%
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержащие (в т.ч. обогащенные)									Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20								
Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)																	
Рацион: Школа		среда					Сезон:		осенне-весенний								
		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	И	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
б/н	Повидло	30	0,15	0	17,85	71,7											
222	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17,92	20,6	43,2	429,51	0,11	0,4	0,56	0,26	1,8	169	341,9	2,2	0,008	57,07	1,54
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87

ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6
Итого за Завтрак молочный		470	20,94	21,18	89,79	632,61	0,24	0,423	9,66	0,2601	2,775	188,25	413,34	2,221	0,021	80,27	4,01
% от суточной нормы			23,27%	23,02%	23,44%	23,26%	17,14%	26,44%	13,80%	28,90%	23,13%	15,69%	34,45%	15,86%	21,00%	26,76%	22,28%
Обед (полноценный рацион питания)																	
*336	Морковь припущенная	100	1,27	2,88	7,1	56,95	0,05	0	4,02	0,05		30,82	52,26		0	34,17	0,06
71	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100	0,02	0,03	3,83	0,02		20,48	0		0	11,7	0,53
138 (2)	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,63	2,63	19,38	112,5	0,1	0,05	7	0,1		15,8	0		0	24	0,9
259	Жаркое по- домашнему	280	20	21,01	35,71	411,9	0,31	0,28	43,82	0,07	0,42	59,08	305,5	4,2	0,002	78,22	4,65
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		904	28,05	28,84	108,33	803,4	0,53	0,42	57,99	0,19	3,58	121,41	391,48	5,425	0,004	128,56	7,95
% от суточной нормы			31,17%	31,35%	28,28%	29,54%	37,86%	26,25%	82,84%	21,11%	29,83%	10,12%	32,62%	38,75%	4,00%	42,85%	44,17%
Полдник																	
ПР	Булочка творожная	100	13,08	6,06	49,58	306	0,14	0,18	0,18	0,14		75,8	140		0	34,6	1,52
349	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66
Итого за Полдник		300	13,3	6,06	74	404,56	0,14	0,18	0,38	0,14	0	98,4	147,7	0	0	37,6	2,18
% от суточной нормы			14,78%	6,59%	19,32%	14,87%	10,00%	11,25%	0,54%	15,56%	0,00%	8,20%	12,31%	0,00%	0,00%	12,53%	12,11%
Итого в день			62,29	56,08	272,12	1840,57	0,91	1,023	68,03	0,5901	6,355	408,06	952,52	7,646	0,025	246,43	14,14
суточная норма			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы			69,21%	60,96%	71,05%	67,67%	65,00%	63,94%	97,19%	65,57%	52,96%	34,01%	79,38%	54,61%	25,00%	82,14%	78,56%
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержащие (в т.ч. обогащенные)										Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)																	

Рацион: Школа				четверг					Сезон:	осенне-весенний								
			Неделя:	2					Возраст:	12-18 лет								
№ 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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
*115	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,01	0	2,1	0,01		12,3	11,1		0	4,5	0,21	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18	
279	Тефтели "Детские" под соусом	80/20	11,7	14,1	14,9	233,4	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,03	20,29	1,73	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,42	31,74	202,3	0,108	0,036	0	0,036	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	0,86	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2	
381	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	80					0	0,4		0			0,06	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44	
Итого за Завтрак мясной		660	22,09	20,28	97,21	660,33	0,357	0,206	14,19	0,048	2,44	59,89	243,6	3,002	0,036	43,65	5,47	
% от суточной нормы			24,54%	22,04%	25,38%	24,28%	25,50%	12,88%	20,27%	5,33%	20,33%	4,99%	20,30%	21,44%	36,00%	14,55%	30,39%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,4	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	5,63	8,5	95	0,05	0,05	12	0,05		31,8	0		0	19,1	0,7	
232	Рыба, запеченная под соусом	100	22,21	11,65	2,99	205,7	0,23	0,19	1,1	0,03	0,125	41,7	12,6	0,3	0,011	23,03	0,79	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	31,33	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43	

71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,8	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,1	176	100	0,8	0,04	7	0,26
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	23,23	41,38	4,4	482,75	0,18	0,85	0,43	0,18		171,8	376,3		0	26,9	4,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6
Итого за Завтрак молочный		550	31,07	48,8	34,29	700,18	0,329	0,943	12,67	0,2291	1,105	373,95	560,34	0,885	0,054	61,3	7,31
% от суточной нормы			34,52%	53,04%	8,95%	25,74%	23,50%	58,94%	18,10%	25,46%	9,21%	31,16%	46,70%	6,32%	54,00%	20,43%	40,61%
Обед (полноценный рацион питания)																	
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0	7	0,02		41	37		0	15	0,7
103	Суп картофельный с вермишелью	250	12,4	11,1	31,5	275,6	0,3	0,1	8,3	0,03	0	49,3	93,3	0	0	27,3	0,3
295	Котлета "Куриная" рубленая из цыплят бройлеров	100	15,24	5,8	10,16	153,8	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,03	93,98	1,17	0,04	16,24	1,89
173	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	231,92	0,07	0,04	0	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,0017	125,34	4,26
389	Сок фруктовый**	200	1	0,2	20,2	87	0	0,08	4	0	0	31,1	18	0	0	8	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		900	42,58	31,67	131,86	983,82	0,58	0,35	19,98	0,091	6,234	175,17	506,92	3,448	0,0437	201,28	8,87
% от суточной нормы			47,31%	34,42%	34,43%	36,17%	41,43%	21,88%	28,54%	10,11%	51,95%	14,60%	42,24%	24,63%	43,70%	67,09%	49,28%
Полдник																	
ПР	Булочка сдобная	80	5,95	6,05	38,22	231,11	0,06	0,06	0,02	0,06		19,49	55,89		0	8,27	0,7
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
Итого за Полдник		284	6,21	6,11	53,44	293,61	0,06	0,07	2,92	0,06	0,06	27,54	65,67	0,017	0	13,51	1,57
% от суточной нормы			6,90%	6,64%	13,95%	10,79%	4,29%	4,38%	4,17%	6,67%	0,50%	2,30%	5,47%	0,12%	0,00%	4,50%	8,72%

Итого в день	79,86	86,58	219,59	1977,61	0,969	1,363	35,57	0,3801	7,399	576,66	1132,93	4,35	0,0977	276,09	17,75
суточная норма	90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы	88,73%	94,11%	57,33%	72,71%	69,21%	85,19%	50,81%	42,23%	61,66%	48,06%	94,41%	31,07%	97,70%	92,03%	98,61%
Итого средняя за завтрак в неделю	22,44	26,51	79,90	647,82	0,31	0,47	23,83	0,15	1,94	264,54	419,65	2,02	0,06	78,30	4,80
суточная норма	90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы	24,93%	28,81%	20,86%	23,82%	22,19%	29,06%	34,04%	16,27%	16,18%	22,04%	34,97%	14,44%	55,60%	26,10%	26,67%
Итого средняя за обед в неделю	33,96	29,98	105,54	827,06	0,68	0,45	42,13	0,81	5,60	176,35	361,50	4,11	0,02	130,78	7,24
суточная норма	90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы	37,73%	32,58%	27,56%	30,41%	48,40%	27,95%	60,19%	90,11%	46,70%	14,70%	30,12%	29,36%	21,94%	43,59%	40,21%
Итого средняя за полдник в неделю	7,58	6,40	62,52	337,46	0,08	0,08	2,50	0,08	0,02	40,24	57,04	0,01	0,00	15,59	1,51
суточная норма	90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы	8,42%	6,95%	16,32%	12,41%	6,00%	5,13%	3,58%	9,34%	0,18%	3,35%	4,75%	0,04%	0,00%	5,20%	8,38%
Итого в день за 2 -ую неделю	63,97	62,88	247,96	1812,35	1,07	0,99	68,46	1,04	7,57	481,13	838,19	6,14	0,08	224,67	13,55
суточная норма	90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18
% от суточной нормы	71,08%	68,34%	64,74%	66,63%	76,59%	62,14%	97,80%	115,72%	63,06%	40,09%	69,85%	43,84%	77,54%	74,89%	75,26%