

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 10 января 2022г.

№ 06

Директор школы

Е. В. Белоногова



**10-ти дневное цикличное меню**

**для учащихся 12-18 лет**

**МБОУ СОШ №3 МО «Барышский район»**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

понавешьяк

Сезон

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Рацион: Общеобразовательные организации

Норма 1

Возраст

12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Р	Se	К	Т	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,00	0,00	16,30	11,00	0,00	0,00	1,70	0,000	5,00	0,12
71,20	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	11,38	12,51	33,6	253,4	0,27	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53
043,08	Какао с молоком	200	4,08	5,15	32,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,61	19,36	177,8	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88
<b>Итого за Завтрак</b>			22,94	18,70	105,54	625,15	0,40	0,47	14,45	0,10	0,16	370,78	265,90	0,83	0,02	375,98	0,36	32,99	1,63
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
10,40	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,00	5,16	3,60	64,71	0,10	0,11	22,66	0,026	0,0	91,83	35,16	0,003	0,05	16,83	0,033	38,0	0,10
~ 50 307	Салат из свеклы с сыром и растительным маслом	100	1,81	2,33	8,33	113,8	0,019	0,066	8,29	0,19	0,00	109,79	81,38	0,016	0,63	13,83	0,03	33,23	0,38
102,19	Суп картофельный с брокколи (горох) с грибами жареными на бульоне	250/10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	52,62	178,13	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51
331,40	Крокетты "Детские" запеченные под соусом сметано-томатным	100	16,63	23,50	7,12	271,17	0,14	0,15	3,2	0,0015	0,07	28,30	124,24	0,34	0,014	31,72	0,075	26,00	1,62
232,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,79	228,38	0,108	0,036	0,0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,030	112,63	0,96	10,16	0,109
119,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,75	78,3	0	0	2,5	0,0	0,0	4,00	3,10	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15
5,08	Хлеб ржаной пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	156,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,01	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	1,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	0	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			55,15	37,36	148,15	1047,74	0,79	0,44	38,13	0,06	0,12	229,21	539,37	1,80	0,08	271,97	1,15	145,81	4,25
<b>Итого за Обед (замена)</b>			36,96	39,73	137,80	1087,19	0,70	0,40	24,67	0,14	0,12	245,04	585,79	1,87	0,71	268,97	1,14	131,04	3,53
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			58,69	56,06	253,69	1572,89	1,19	0,91	52,56	0,17	0,28	540,99	805,27	2,63	0,11	497,95	1,51	178,80	5,18
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>			59,5	58,5	258,3	1722,3	1,1	0,9	14,6	0,1	0,3	565,9	851,7	2,6	0,7	495,0	1,5	164,0	7,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рашия: Общеобразовательные организации

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1					Сезон: Полярный					осенне-весенний					12-18 лет				
			вторник			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В3	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe			
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
<b>Завтрак</b>																						
1,03	Гastronomia / Сыр варшавский	20	4,64	5,50	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,5	0,0	7,00	0,20			
71,15	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	11,09	15,78	40,80	327,01	0,360	0,52	3,160	0,072	0,2	237,62	163,16	0,10	0,018	109,00	0,350	11,15	0,87			
693,08	Каша с медом	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,080	0,230	5,0	0,050	0,05	182,20	124,50	0,054	0,0030	149,63	0,190	21,30	0,40			
5,10	Хлеб пшеничный	80	5,68	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0,0	0	10,0	32,5	0,7	0,009	9,2	0	0	0,88			
<b>Итого за Завтрак</b>			26,40	27,47	102,74	728,86	0,50	0,63	5,43	0,16	0,22	575,82	490,16	0,86	0,04	355,43	0,46	36,45	2,35			
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																						
53,350	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик"	100	1,28	5,060	3,760	51,61	0,032	0,030	1,710	0,028	0,000	42,75	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	0,46			
0,07	Салат овощной "Ветеринар" заправленный растительным маслом	100	2,78	2,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,963	0	115,63	79,16	0,05	0,03	2,15	0,05	25,50	0,13			
121,26	Шницель свиной на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,90	89,70	0,052	0,65	15,70	0,03	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,80			
239,41	Тоттодзи из рыбы тушеной в соусе овощном	100	12,35	7,50	16,91	143,66	0,13	0,13	1,92	0,044	0	149,95	297,55	0,14	0,001	35,91	0,034	62,10	1,94			
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	13,10	36,42	164,11	0,19	0,15	3,00	0,072	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	88,60	0,025	39,50	1,42			
348,10	Компот из фруктов сушофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66			
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,53	25,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,3	119,6	0,036	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33			
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	119,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,70	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44			
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			35,15	59,74	122,58	770,03	0,39	0,42	23,68	0,14	0,06	351,35	636,21	0,90	0,03	183,19	0,91	77,60	7,05			
<b>Итого за Обед (замена)</b>			26,65	28,32	135,07	825,72	0,67	0,53	23,80	0,29	0,06	424,11	692,67	0,96	0,03	170,67	0,12	198,19	6,72			
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			51,64	57,21	225,42	1498,89	1,09	1,05	29,11	0,29	0,28	927,38	1056,37	1,76	0,08	168,62	1,37	317,05	9,40			
<b>Итого за 3 приема пищи (замена)</b>			53,1	56,1	237,8	1554,6	1,1	1,2	29,2	0,3	0,3	1000,3	1112,8	1,8	0,1	155,4	0,6	237,6	9,1			

ПРИМЕЧАНИЕ: \* зависит от зыкий период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

сред.

Сезон: осень-весенний

Район: Общественные организации

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)		Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Возраст			12-18 лет													
			Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
<b>Завтрак</b>																			
28,01	Фрукт пароварки / Яблоко 1шт	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,09	0,20	16,00	11,0	0,09	0,00	1,79	0,0	5,00	0,12
213,24	Зеленая творожная с сухим молоком (сладкая)	240	75,04	36	50,7	507,50	0,38	0,33	3,02	0,09	0,0	205,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	59,4	1,55
475,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,27	58,5	0,06	0,01	1,7	0	0	6,03	9,78	0,10	0,01	11,77	0,0	5,24	0,87
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,61	49,36	177,6	0,08	0,01	1,180	0,000	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,00	0,85
<b>Итого за завтрак</b>																			
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
48,13	Салат из свежих овощей и курицы с соусом заправленный растительным маслом	100	0,50	1,14	2,90	45,16	0,01	0,016	14,85	0,54	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,58	0,0033	16,36	0,48
17,93 3 П	Салат "Выжаренный" заправленный растительным маслом	100	1,16	4,76	13,66	83,09	0,083	0,03	38,36	0,9	0	49,60	72,39	0,060	0,066	153,40	0,0016	12,79	0,97
1184,07	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,34	2,65	10,85	74,56	0,062	0,062	19,63	0,73	0	47,75	48,65	0,27	0,60	122,75	0,03	24,05	1,16
291,17	Плов с индей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,51	0,106	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,101	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13
407	Салат фруктовый	200	0,2	0,1	23,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,24
5,08	Хлеб ржанко-пшеничный	70	1,84	0,53	23,9	126,7	0,17	0,06	0	0	0	24,3	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,03
5,01	Хлеб пшеничный	50	1,80	0,40	24,3	117,8	0,06	0,01	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
<b>Итого за Обед (зачема)</b>																			
<b>Итого за 2 приема пищи (зачема)</b>																			
<b>Итого за 2 приема пищи</b>																			
<b>Итого за 2 приема пищи (зачема)</b>																			

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 4)

четверг

Сезон: осенне-весенний

2-18 лет

Радиус: Общеобразовательные организации

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Неделя 1			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	B	Ca	P	T	Se	K	I	Mg	Fe
			B	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
6,30	Салат: Петрушка - из моркови с сыром	30	0,3	12,42	4,82	138,06	0,033	0,123	1,08	0,010	0	99,40	16,36	35,530	0,006	62,00	0,033	35,30	0,73
7,00	Литл французский с сырной начинкой	60	0,65	9,3	6,30	12,3	0,023	0,02	3,89	0,01	0	15,46	17,66	0,15	0,033	144,96	0,000	17,0	1,23
7,30	Пирожки с капустой и рубленым мясом	200	11,50	1,37	12,00	330,5	0,15	0,13	4	0,11	0,03	30,44	17,88	0,16	0,02	107,05	0,070	42,85	0,80
475,38	Пирожки с капустой и рубленым мясом изделие кондит. (субпродукция) сироп сахаром сгущенным	200	0,20	0,26	22,30	85,30	0	0	0,91	0,03	0,0	14,30	28,7	0	0	202,3	0	10,00	0,24
4,21	Сок фруктовый	50	8,05	3,04	29,35	117,6	0,08	0,02	1,18	0,03	0,0	10,0	52,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88
5,10	Хлеб пшеничный	50	35,51	26,54	05,50	751,57	0,32	0,47	15,16	0,02	0,02	152,84	197,20	19,37	0,23	480,26	0,13	88,13	2,05
<b>Итого за завтрак</b>			29,3	47,8	707,9	679,6	0,2	0,3	22,7	0,07	0,0	38,7	133,8	11,9	0,3	457,3	0,7	93,3	2,7
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,38	5,17	8,61	57,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,031	34,65	0,016	20,5	0,86
121,45	Суп овощной на бульоне с гречкой пшеничным	250/90	3,25	7,0	42,30	256,62	0,02	0,05	9,20	0,05	0	36,74	34,20	0,070	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40
33,09	Виточки "Десные" тушеные с/и овощным соусом	100	15,32	16,67	15,57	278,72	0,18	0,36	1,83	0,022	0,0	20,69	86,06	0,00	0,066	28,30	0,144	54,97	1,80
250,02	Горошки паре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,3	0,0	0,0	0,47	0,0	3,0	0,66
58 037,05	Кондитерское изделие "Песное"	30	1,7	2,26	14,8	78,89	0,003	0,01	0	0,0	0,0	8,1	17,4	0,0	0,0	0,2	0,0	3,0	0,20
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,05	0	0	0	34,5	110,6	0,015	0,0	17,1	0,03	32,9	1,13
5,01	Хлеб пшеничный	50	1,80	0,40	24,3	117,3	0,06	0,02	1	0	0	10,0	52,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			52,43	35,26	194,31	1323,53	0,85	0,48	27,83	0,12	0,04	232,71	516,47	1,03	0,09	186,68	0,49	176,73	6,86
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			77,91	62,15	307,81	2075,10	1,17	0,85	40,50	0,14	0,06	395,05	711,71	40,40	0,93	666,94	0,63	265,08	9,51
<b>Итого за 2 приема пищи (вместе)</b>			71,9	50,0	302,2	1959,5	1,2	0,8	41,1	0,2	0,1	320,7	712,4	12,0	1,0	649,0	0,6	240,6	10,0

Рацион: Общеобразовательные организации

погибшая

Сезон: осенне-весенний

Пол: I

Возраст:

10-15 лет

№ рецепта	Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
38,31	Фрукт порционно / Яблоко	150	6,40	0,4	10,0	42,70	0,04	0,02	10,00	0,03	0	16,3	11,0	0,6	0	1,7	0,006	5,00	0,12
340,31	Омлет запаренный с картофелем отварным	200	14,20	47,97	21,08	468,50	0,17	0,48	6,25	0,25	2,40	88,41	246,70	0,38	0,04	703,46	0,28	64,13	3,10
66272,00	Молоко 'Альп' Кисломолочный напиток	300	8,7	7,50	12,00	150,0	0,12	0,51	0,36	0,06	0	360,30	270,00	0,00	0	0,00	0,006	42,0	0,3
5,70	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10,3	33,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88
<b>Итого за Завтрак</b>			29,38	56,51	82,44	835,80	0,41	1,03	17,49	0,31	2,40	185,31	562,60	0,81	0,04	714,36	0,31	81,13	4,40
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
4,20	Салат "Солнышко"	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,3	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,08
752,511	Салат из смеси с растительным маслом	100	1,13	2,60	8,55	63,38	0,016	0,633	9,50	0,616	0	36,48	41,06	0,09	0,066	36,83	0,016	21,73	1,23
392,55	Пельмени с бульоном и зеленью	130(120)	16,16	14,28	36,61	339,00	0,23	0,21	0,51	0,023	0,11	29,28	167,32	0,03	0,01	28,13	0,061	22,82	0,93
489,07	Рагу из свинца по-домашнему с овощами	250	15,73	14,06	28,92	256,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	74,20	0,033	61,6	2,93
407	Сок фруктовый	300	0,3	0,3	22,2	85,4	0,02	0,1	6,8	0	0,000	14,0	28,70	0,078	0,200	202,0	0,000	10,00	0,74
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,31	31,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,3	33,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			38,71	30,11	143,36	954,84	1,09	1,33	45,98	0,37	0,11	199,89	592,26	0,94	0,32	315,06	0,16	151,82	6,83
<b>Итого обед (замена переку)</b>			39,2	32,5	144,4	959,9	1,1	1,0	41,9	0,0	0,1	198,3	592,4	0,9	0,3	316,7	0,1	148,3	7,2
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			68,09	86,62	226,80	1771,64	1,50	2,06	63,47	0,38	2,51	685,30	1154,86	1,75	0,36	1030,42	0,46	232,95	11,23
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>			68,54	89,02	226,87	1795,77	1,47	2,04	61,31	0,35	2,51	683,68	1150,96	1,75	0,36	1023,09	0,45	229,58	11,60

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
 Сезон: осенне-весенний

Работы: Общеобразовательные организации

№ рецеп.	Пример меню приготавливаемых блюд	Видовая категория	Несладкая 2			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				Вит. В1	Вит. В2	С	А	В	Са	Р	К	I	Mg	Fe		
			Б	Ж	У													8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
102,20	Салат фруктовый с отварной пшеницей	100	0,67	0,3	5,51	12,5	0,032	0,05	3,89	0,0	0,00	25,00	17,00	0,10	0,05	144,00	0,00	11,00	1,23
3,30	Запеканка творожная "Сырники" с соусом молочным сладким	240	28,08	34,80	66,1	682,39	0,17	0,48	0,55	0,39	0,3	230,1	369,2	0,3	0,0	0,0	0,00	13,7	0,72
103,30	Бюффе-овый салатик с сыром	200	1,30	1,2	24,00	111,38	0,31	0,100	1,30	0,330	0,53	150,40	50,00	0,20	0,280	187,85	0,09	14,00	3,12
5,10	Хлеб пшеничный	50	5,08	0,61	9,35	177,04	0,18	0,02	1,15	0,00	0,00	13,00	12,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,85
<b>Итого за завтрак</b>			36,81	38,97	139,28	1041,77	0,32	0,98	6,91	0,42	0,02	384,00	508,70	1,03	0,29	341,11	0,11	68,70	3,97
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
38,14	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,8	3,1	2,9	48,16	0,05	0,03	14,8	0,5	0,0	21,4	14,9	0,0	0,1	102,28	0,002	16,4	0,48
47,02 30*	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	200	1,2	4,2	13,9	83,0	0,082	0,05	28,3	0,99	0,0	49,6	22,2	0,00	0,066	152,1	0,002	12,70	0,91
66236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,36	19,62	0,075	0	47,75	48,61	0,27	0,60	122,75	0,03	25,05	1,16
555,00	Печень по-строгановски / ИЛИ/	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,006	15,22	310,64	0,22	18,93	270,57	6,77	18,69	6,72
267,72	Шницель "Готина" запеченный с овощами	100	33,04	19,74	4,40	235,48	0,136	0,024	0,00	0,048	0,045	17,92	194,50	0,9	0,066	22,2	0,14	28,03	1,80
332,70	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	7,20	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,04	112,63	0,056	10,16	0,10
407,00	Сок фруктовый	200	0	0,3	23,2	88,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,08	0,30	200,3	0	10	0,2
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	130,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,8	0,076	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	177,5	0,36	0,02	1	0	0	19,0	32,5	0,790	0,0	8,5	0,00	0,0	0,44
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			34,67	38,61	135,12	892,97	0,66	2,33	55,23	0,65	0,05	148,81	601,40	1,34	40,08	833,61	6,83	111,16	10,47
<b>Итого за Обед (замена)</b>			38,2	28,3	147,4	954,9	0,3	0,3	63,3	0,2	0,1	779,7	343,1	1,1	1,0	696,6	0,3	176,8	6,0
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			74,48	67,38	274,40	1936,74	0,98	2,91	63,16	1,07	0,08	551,43	1110,10	2,37	40,38	1174,72	7,04	178,86	14,44
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>			78,03	67,51	281,72	1997,78	0,81	1,03	70,35	0,58	0,15	561,33	1031,78	2,14	1,26	977,59	0,41	185,54	13,07

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на любой период

Приложение 8 к СанПиН 3.1.2.4.3395-07

Район: Ободобружские/иные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 81)

период

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

Неделя: 2

№ рецеп.	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	К	Na	Se	К	Г	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
3,03	Гастрономия / Сыр порционный	20	4,51	5,50	0,00	72,80	0,00	0,00	0,14	0,02	0,00	170,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20
7,48	Квас молочный сывеный с маслом сливочным	250	8,88	11,35	49,30	384,75	0,34	0,200	1,46	0,020	0,13	170,00	226,71	0,1	0,017	285,8	0,18	59,50	1,24
593,08	Какао с молоком	200	4,98	5,17	22,58	151,45	0,06	0,23	2	0,05	0,05	182,20	134,50	0,03	0,003	140,63	0,19	21,30	0,4
5,10	Хлеб пшеничный	80	0,98	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	20,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,28</b>	<b>23,04</b>	<b>111,24</b>	<b>686,60</b>	<b>0,38</b>	<b>0,51</b>	<b>4,71</b>	<b>0,09</b>	<b>0,18</b>	<b>508,20</b>	<b>481,71</b>	<b>0,83</b>	<b>0,04</b>	<b>467,23</b>	<b>0,39</b>	<b>87,80</b>	<b>2,72</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	8,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,81	0,08	0,00	115,63	78,16	0,01	0,03	2,13	0,01	35,50	0,13
124,48	Суп овощной на бульоне с тремя хлебными	250/50	7,25	7,00	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,01	0,00	36,74	24,20	0,07	0,6	80,95	0,30	12,40	0,40
273,03	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	100	13,25	10,35	22,68	223,17	0,00	0,00	0,00	0,58	0,011	4,88	5,81	0,20	0,088	45,31	0,18	13,27	0,06
520,08	Картофельные пюре с маслом сливочным	180	1,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,150	3	0,07	0,08	52,58	116,16	0,00	0,00	59,60	0,03	39,50	1,42
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	30	1,4	1,81	11,0	61,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,64	76,75	0	0	0,2	0	0	32,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	1,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	0,84	0,43	23,9	120,7	0,12	0,06	0	0	0	34,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,8	1,33
3,01	Хлеб пшеничный	50	0,50	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	20,0	32,3	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>34,4</b>	<b>35,1</b>	<b>185,8</b>	<b>1135,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>254,3</b>	<b>391,8</b>	<b>1,0</b>	<b>0,7</b>	<b>179,2</b>	<b>0,4</b>	<b>135,8</b>	<b>4,6</b>
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			<b>58,7</b>	<b>58,1</b>	<b>297,0</b>	<b>1821,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>20,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>762,5</b>	<b>873,5</b>	<b>1,9</b>	<b>0,7</b>	<b>646,5</b>	<b>0,8</b>	<b>223,6</b>	<b>7,3</b>



Примерное меню и пищевая ценность одного меню (вес: 5) приема

Сезон: осень/весна  
Возраст:

13-18 лет

Несколько 2

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Район: Общеобразовательные организации

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
7,31	Творожник / Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,04	0,07	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1
785,04	Мучные кулинарные изделия/ Булочка творожная	60	6,69	5,77	39	194,85	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,01	87,04	0,02	11,04	0,50
181,11	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8,9	14,8	38,8	322,03	0,12	0,1	0,11	0,015	0,067	234,7	155,63	0,031	0,025	101,25	0,11	32,67	0,51
66272,00	Молоко /слив/ Кисломолочный напиток	300	8,79	7,50	12,00	150,00	0,12	0,31	0,06	0,06	0	360,00	270,00	0,00	0,00	0,00	0,1	42,00	0,30
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,05	0,91	38,35	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
<b>Итого за завтрак</b>			<b>37,69</b>	<b>11,46</b>	<b>118,87</b>	<b>880,92</b>	<b>0,40</b>	<b>0,55</b>	<b>1,52</b>	<b>0,19</b>	<b>0,12</b>	<b>731,34</b>	<b>587,42</b>	<b>0,82</b>	<b>0,07</b>	<b>209,30</b>	<b>0,15</b>	<b>89,21</b>	<b>2,39</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
50	Салат из свеклы с сыром запеченный /маслом растительным	100	1,81	7,55	9,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,70	81,58	0,02	0,63	13,83	0,03	31,23	1,18
124,76	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,03	15,70	0,00	0	49,3	49,00	0,000	0,000	28,30	0,000	22,10	0,80
289,39	Птица, порционная запеченная с овощами	100	15,43	15,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40
250,07	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	1,43	45,79	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	191,20	0,08	0,02	78,5	0,10	50,00	1,17
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	8,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,08	Хлеб ржаной пшеничный	70	1,84	0,33	21,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	119,5	0,016	0,1	17,1	0,01	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	1,30	0,40	24,3	117,3	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,700	0,1	6,5	0,00	0,9	0,41
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>43,6</b>	<b>30,3</b>	<b>126,8</b>	<b>944,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>38,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>301,8</b>	<b>616,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,7</b>	<b>205,1</b>	<b>0,2</b>	<b>150,0</b>	<b>7,4</b>
<b>Итого за 3 приема пищи</b>			<b>78,7</b>	<b>61,9</b>	<b>245,7</b>	<b>1875,3</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>30,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1033,1</b>	<b>1203,6</b>	<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>414,8</b>	<b>0,4</b>	<b>239,2</b>	<b>9,8</b>

ПРИМЕЧАНИЕ \* - замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3596.20

Рацион: Общеобразовательные организации

четверг

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

Неделя: 2

№ ряда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Е	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
28,61	Фрукт пармезано / Яблоко	120-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,04	0,07	0	0,000	0,20	16,00	11,00	0,00	0,00	1,7	0,0	5,00	0,12
279,36	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	100	13,90	19,23	6,72	255,10	0,21	0,16	0,13	0,046	0	20,52	188,64	0,022	0,066	29,51	0,05	26,75	2,07
318,00	Опоян, тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,81	60,60	0,05	0,06	8,15	0,01	0	42,1	51,55	0,00	0,0	251,50	0,00	20,96	0,38
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,73	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	0,30	0,00	6,00	0,88
<b>Итого за Завтрак</b>			22,6	22,4	83,1	622,4	0,4	0,4	24,1	0,1	0,2	102,6	290,4	0,8	0,3	490,6	0,1	62,2	3,0
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
10,31	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,68	0,03	0,00	93,8	35,2	0,00	0,03	16,83	0,03	38,0	0,10
17,63 3.0	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,7	13,6	85,6	0,093	0,65	30,3	6,0	0,0	39,6	72,3	0,09	0,066	153,4	0,0	12,7	0,9
99,21	Суп овощной "Легкий" на бульоне	250	6,22	9,60	11,82	153,75	0,25	0,18	10,48	0,15	0,0	27,87	89,35	0,031	0,71	38,68	0,025	23,38	0,11
436,89	Картофель, тушеный с мясными изделиями / Жаркое по-домашнему	250	13,78	14,78	34,55	331,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,032	33,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	50,72	1,94
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4,0	5,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
5,08	Хлеб ржано пшеничный	70	3,84	0,41	31,9	136,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	12,1	0,03	32,0	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,790	0,0	5,3	0,00	0,0	0,44
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			56,7	50,1	118,9	872,5	0,8	0,5	40,6	0,3	0,0	192,5	392,6	0,0	0,8	195,9	0,1	146,7	4,1
<b>Итого за Обед (зимний период)</b>			28,4	22,3	72,3	494,7	0,4	0,4	20,3	0,3	0,0	118,3	129,7	0,9	0,8	112,3	0,1	73,4	2,9
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			49,3	52,7	206,0	1495,9	1,2	0,9	64,9	0,3	0,2	295,1	683,0	1,7	1,0	586,8	0,2	208,9	8,0
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>			51,5	51,7	218,3	1516,5	1,2	0,8	80,6	0,3	0,2	250,9	720,1	1,7	1,1	623,4	0,1	183,6	8,8

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Рацион: Общеобразовательные организации

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний  
Возраст:

12-18 лет

№ рецепта	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Zn
<b>Завтрак</b>																			
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	120-150	0,90	0,20	8,70	40,0	0,040	0,030	6	0,05	0,0	34,0	25,0	0,0	0,05	18,1	0,0	13,00	0,30
340,20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,5	11,1	3,9	187,1	0,09	0,52	0,52	0,03	0,247	131,10	169,7	0,08	0,04	27,05	0,28	22,84	0,35
4,00	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	38	0	0,01	0,00	0,0001	0	5,25	8,24	0,0	0,0	15,83	0	4,4	0,87
5,10	Хлеб пшеничный	80	0,08	0,83	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,50	0,02	0,00	0,88
<b>Итого за Завтрак</b>			22,7	12	66	462,2	0,21	0,63	8,60	0,08	0,2	180,0	243,5	1,4	0,1	70,2	0,30	48,2	2,50
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,77	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,03	20,5	0,86
155,35	Суп картофельный с клецками на бульоне	350	6,10	5,20	23,87	130,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,18	17,81	45,45	379,12	0,088	0,12	0,34	0,08	0,066	34,51	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	10,28	0,98
1,4	Капуста тушеная белокочанная Цветная капуста отварная	180	4,96	7,46	14,50	121,00	0,09	0,10	114,42	1,15	0	131,77	92,25	0,09	0,00	0,00	0,00	46,89	1,74
107	Сок фруктовый	200	0	0,5	22,2	86,4	0,02	0,70	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	25,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,0	0,018	0,0	17,1	0,03	32,9	1,31
5,01	Хлеб пшеничный	50	1,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	16,0	32,5	0,750	0,0	6,5	0,00	6,0	0,44
<b>Итого по Обед (полноценный рацион питания)</b>			37,1	36,5	162,8	989,1	0,5	0,33	138,0	1,3	0,090	277,5	573,8	2,3	0,4	278,7	0,51	161,4	6,72
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			59,7	48,5	229,1	1551,3	0,7	1,2	146,6	1,4	0,3	457,9	807,2	3,6	0,5	348,8	0,8	201,7	9,0

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период