

УТВЕРЖДАЮ



Директор: (Е.И.Пайкова)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа

Неделя: 1

понедельник

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	18,00
Завтрак																	
421	Макароны запеченные с сыром, со сметаной	210	10,7	11,27	46,0	311,9	0,10		0	5		177,25	164,55			20,30	1,26
376	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,0						6,00					0,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,01	0,44		0,70	4,00	13,0	0,01	0,001		0,22
41	Масло сливочное	10		8,20	0,10	75,00				59,000		1,00	2,0				
389	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,80			14,00	28,7	0,30	0,010	12,10	1,20
Итого за Завтрак		650	13,4	19,8	90,1	545,9	0,14	0,03	5,49	63,53	0,70	202,25	208,25	0,31	0,011	32,40	3,08
% от суточной нормы			14,9%	21,6%	23,5%	20,1%	10,0%	1,9%	7,8%	7058,9%	5,8%	16,9%	17,4%	2,2%	11,0%	10,8%	0,17
Обед (полноценный рацион питания)																	
43	Салат из белокачанной капусты	60	0,850	3,050	5,410	52,440	0,020		19,470			22,42	16,570			9,100	0,31
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05		10,29			44,38	53,23			26,25	1,19
307	Котлета рубленая из птицы, запеченная с соусом молочным	100	12,13	17,40	9,86	245,0	0,05		0,3	80,000		70,000	132,380			19,250	1,26
679	Греча рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22			0,020		15,57	250,2			81,00	4,73
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02					12,00	2,4				0,08
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,24	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29		0,47	2,67	8,67	0,01	0,001		0,15
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03			1,80						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		840	26,9	32,9	222,6	865,7	0,4	0,0	30,4	80,0	2,3	167,0	463,4	0,0	0,0	135,6	7,72
% от суточной нормы			29,9%	35,8%	58,1%	31,8%	31,0%	2,3%	43,4%	8891,1%	18,9%	13,9%	38,6%	0,0%	0,7%	45,2%	0,43
Итого в день			40,4	52,7	312,7	1411,6	0,57	0,07	35,87	143,55	2,97	369,29	671,7	0,315	0,012	168,00	10,80
суточная норма			90,0	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			44,8%	57,3%	81,7%	51,9%	41,0%	4,2%	51,2%	15950%	24,7%	30,8%	56,0%	2,2%	11,7%	56,0%	0,60

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

Неделя: 1

вторник

Сезон:

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	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18,00
Завтрак																	
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	205	18,990	28,320	3,510	345,900	0,130		0,330	452,900		151,72	346,490			25,970	3,91
22	Зеленый горошек отварной консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,1			3,00			46,80			6,30	0,21	
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116,00	0,02			0,080		34	45			7	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,01	0,44		0,70	4,00	13,0	0,01	0,001		0,22
41	Масло сливочное	10		8,20	0,10	75,00				59,000		1,00	2,0				
42	Сыр порционно	15	3,48	4,43		54,6	0,01		0,11	39		132,00	75,00			5,25	0,15
Итого за Завтрак		290	26,3	43,2	37,8	648,0	0,2	0,0	3,9	551,0	0,7	369,5	481,5	0,0	0,0	44,5	4,49

% от суточной нормы		29,2%	46,9%	9,9%	23,8%	12,9%	0,6%	5,5%	61220,0%	5,8%	30,8%	40,1%	0,1%	1,0%	14,8%	0,25	
Обед (полноценный рацион питания)		840	29,2	26,1	152,3	904,4	0,99	0,06	5,02	42,18	3,76	407,26	778,54	0,14	0,005	191,89	6,71
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,90	0,03	0,02	2,6	0,02	1,49	14,40	20,39	0,13	0,001	6,6	0,64
94	Суп молочный с пшеном	250	7,25	6,9	23,21	183,5	0,140		1,14	38,250		202,40	194,73		0,001	37,03	0,68
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	0,05		0,96	3,75		12,88	84,25		0,001	10,00	0,54
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	10,48	17,53	90,00	537,25	0,70			0,160		168,91	470,5		0,001	138,26	4,30
376	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,0						6,00					0,40
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,24	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29			0,47	2,67	8,67	0,01	0,001	0,15
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03				1,80					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		840	29,2	26,1	152,3	904,4	0,99	0,06	5,02	42,18	3,76	407,26	778,54	0,14	0,005	191,89	6,71
% от суточной нормы			32,5%	28,4%	39,8%	33,2%	71,0%	3,5%	7,2%	4686,7%	31,3%	33,9%	64,9%	1,0%	4,7%	64,0%	0,37
Итого в день		55,5	69,3	190,1	1552,4	1,17	0,07	9	593,16	4	776,8	1260,03	0,1	0,006	236,41	11,20	
суточная норма		90,0	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			61,7%	75,3%	49,6%	57,1%	83,8%	4,2%	12,7%	65907%	37%	64,7%	105,0%	1,0%	6%	78,8%	0,62

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

12-18 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18,00
Завтрак																	
168	Каша гречневая с маслом и сахаром	210	6,21	5,28	32,79	203,0	0,15			20		12,2	147,70			98,10	3,32
376	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,0						6,00					0,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,01	0,44		0,70	4,00	13,0	0,01	0,001		0,22
41	Масло сливочное	10		8,20	0,10	75,00				59,000		1,00	2,0				
42	Сыр порционно	15	3,48	4,43		54,60	0,01		0,11	39,000		132,00	75,0			5,25	0,15
389	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,80			14,00	28,7	0,30	0,010	12,10	1,20
Итого за Завтрак		665	12,4	18,3	77	491,6	0,20	0,03	5,35	118,00	0,70	169,20	266,40	0,31	0,011	115,45	5,29
% от суточной нормы			13,79%	19,86%	20,09%	18,07%	14,29%	1,88%	7,64%	13111,11%	5,83%	14,1%	22,20%	2,20%	11,00%	38,48%	0,29
Обед (полноценный рацион питания)																	
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04		6,15			13,92	27,0			#####	#####
201	Суп крестьянский с ячневой крупой, с курицей	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08		0,04	1,280		40,09	43,73			6,78	0,38
417	Макароны отварные с овощами	180	49,58	1,18	33,12	145,03	0,01		3,46	0,05		54,39	0,34			12,88	0,03
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,01		1,1			6,4	3,6				0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,24	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29			0,47	2,67	8,67	0,01	0,001	0,15
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03				1,80					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		740	59,4	13,0	95,3	523,6	0,2	0,0	11,0	1,3	2,3	117,5	83,3	0,0	0,0	32,1	1,25
% от суточной нормы			66,03%	14,16%	24,88%	19,25%	15,24%	2,29%	15,75%	147,78%	18,89%	9,79%	6,94%	0,05%	0,67%	10,70%	0,07
Итого в день		71,8	31,3	172,2	1015,3	0,41	0,07	16	119,33	3	286,7	349,7	0,3	0,012	147,56	6,54	
суточная норма		90,0	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			79,8%	34,0%	45,0%	37,3%	29,5%	4,2%	23,4%	13259%	24,7%	23,9%	29,1%	2,2%	12%	49,2%	0,36

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

12-18 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18,00
Завтрак																	
223	Залепанка творожно-рисовая с м/сл	200	17,92	20,59	43,18	418,9	0,11	0,35	0,57		2,118	169,06	341,88	2,588	0,01	57,07	1,54
K959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04		1,30	0,010		122,00	90,00			14,00	0,56
459	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	0,08		0,06	11,900		13,65	43,0			16,87	0,97
Итого за Завтрак		624	25,8	26,6	107,4	756,6	0,23	0,35	1,93	11,910	2,12	304,7	474,9	2,59	0,012	87,9	3,07
% от суточной нормы			28,6%	28,9%	28,0%	27,8%	16,1%	22,1%	2,8%	1323,3%	17,7%	25,4%	39,6%	18,5%	12,0%	29,3%	0,17
Обед (полноценный рацион питания)																	
209/62	растительным	60	3,060	3,520	8,830	77,033	0,030	0,120	2,800	2,870	0,390	33,100	49,800	0,180		16,200	0,76

208	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,8	17,1	104,8	0,110		8,3			24,6	66,7			27,0	1,09
284	Геофтели из печени с рисом	200	12,9	14,8	21,8	271,3	9,35		9,4			84,4	254,0			28,8	4,08
694	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,5	164,7	0,16		21,8			30,6	44,4	103,9		33,3	1,21
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20		32,60	132,00							18,00	4,3			0,60
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,24	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29			0,47	2,67	8,67	0,01	0,001	0,15
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03				1,80					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		940	25,5	27,5	121,7	829,0	9,7	0,2	42,5	2,9	33,3	207,1	487,3	0,2	0,0	105,3	7,89
% от суточной нормы			28,3%	29,9%	31,8%	30,5%	694,5%	9,8%	60,7%	318,9%	277,1%	17,3%	40,6%	1,3%	0,7%	35,1%	0,44
Итого в день			51,2	54,1	229,1	1585,6	9,95	0,51	44,4	14,78	35,37	511,8	962,2	2,77	0,013	193,19	10,96
суточная норма			90,0	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			56,9%	58,8%	59,8%	58,3%	710,7%	31,9%	63,5%	1642%	295%	42,7%	80,2%	19,8%	13%	64,4%	0,61

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

12-18 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18,00
Завтрак																	
511	Шницель рыбный натуральный	100	15,10	4,90	10,26	145,00	0,10		3,28	15,00		48,63	205,75			36,13	1,09
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16		21,8	30,60		44,4	103,9			33,3	1,21
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,2	58,66		0,01	2,90		0,06	8,1	9,8	0,0		5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,01	0,44		0,70	4,00	13,0	0,01	0,001		0,22
41	Масло сливочное	10		8,20	0,10	75,00				59,000		1,00	2,0				
Итого за Завтрак		520	20,55	19,08	59,95	487,78	0,28	0,02	28,42	104,60	0,76	106,08	334,44	0,03	0,00	74,67	3,39
% от суточной нормы			22,8%	20,7%	15,7%	17,9%	20,0%	1,3%	40,6%	11622,2%	6,3%	8,8%	27,9%	0,2%	1,0%	24,9%	0,19
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы припущенной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7			21,09	24,58			12,5	0,80
107	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25			24,60	66,65			27,00	1,09
304	Плов из птицы	260	25,4	21,3	44,6	471,3	0,08		1,26	60		56,4	249,1			59,4	2,74
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		35,26	143,00						14,00				4,00	0,60
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,24	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29			0,47	2,67	8,67	0,01	0,001	0,15
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03				1,80					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		820	32,6	28,3	118,9	854,6	0,27	0,04	15,5	60,00	2,267	118,74	349,0	0,0	0,00	102,9	5,38
% от суточной нормы			36,2%	30,8%	31,0%	31,4%	19,5%	2,3%	22,1%	6666,7%	18,9%	9,9%	29,1%	0,0%	0,7%	34,3%	0,30
Итого в день			53,2	47,4	178,8	1342,4	0,55	0,06	43,9	164,60	3,03	224,8	683,5	0,03	0,002	177,59	8,77
суточная норма			90,0	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			59,1%	51,5%	46,7%	49,4%	39,5%	3,5%	62,7%	18289%	25,2%	18,7%	57,0%	0,2%	2%	59,2%	0,49

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

суббота

Сезон:

12-18 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18,00
Завтрак																	
307	Котлета рубленая из птицы, запеченная с соусом молочным	100	12,13	17,40	9,86	245,0	0,05		0,3	80,000		70,000	132,380			19,250	1,26
688	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,7	202,1	0,070			25,200		5,8	44,6			25,34	1,33
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,2	58,66		0,01	2,90		0,06	8,1	9,8	0,0		5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,01	0,44		0,70	4,00	13,0	0,01	0,001		0,22
41	Масло сливочное	10		8,20	0,10	75,00				59,000		1,00	2,0				
Итого за Завтрак		520	20,5	31,2	66,8	625	0,14	0,02	3,67	164,20	0,76	88,91	201,76	0,025	0,001	49,83	3,68
% от суточной нормы			22,8%	34,0%	17,4%	23,0%	10,0%	1,3%	5,2%	18244,4%	6,3%	7,4%	16,8%	0,2%	1,0%	16,6%	0,20
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы припущенной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7			21,09	24,58			12,5	0,80
107	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25			24,60	66,65			27,00	1,09
304	Плов из птицы	260	25,4	21,3	44,6	471,3	0,08		1,26	60		56,4	249,1			59,4	2,74

376	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,0							6,00					0,40
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,24	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29			0,47	2,67	8,67	0,01	0,001		0,15
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03				1,80						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		820	32,1	28,3	97,6	739,6	0,27	0,04	15,50	60,00	2,27	110,74	349,0	0,01	0,00	98,92	5,18	
% от суточной нормы			35,7%	30,8%	25,5%	27,2%	19,5%	2,3%	22,1%	666,7%	18,9%	9,2%	29,1%	0,0%	0,7%	33,0%	0,29	
Итого в день			52,7	59,6	164,3	1364,8	0,41	0,06	19,2	224,20	3,03	199,6	550,8	0,03	0,002	148,75	8,86	
суточная норма			90,0	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			58,5%	64,8%	42,9%	50,2%	29,5%	3,5%	27,4%	24911%	25%	16,6%	45,9%	0,2%	2%	49,6%	0,49	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

		понеделник						Сезон: Возраст: 12-18 лет											
		Неделя: 2																	
№ 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	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18,00		
Завтрак																			
307	Котлета рубленая из птицы, запеченная с соусом молочным	100	12,13	17,40	9,86	245,0	0,05		0,3	80,000		70,000	132,380				19,250	1,26	
688	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,7	202,1	0,070			25,200		5,8	44,6				25,34	1,33	
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,2	58,66		0,01	2,90		0,06	8,1	9,8	0,0			5,24	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,01	0,44		0,70	4,00	13,0	0,01	0,001			0,22	
41	Масло сливочное	10		8,20	0,10	75,00				59,000		1,00	2,0						
Итого за Завтрак		520	20,5	31,2	66,8	625,2	0,14	0,02	3,67	164,20	0,76	88,91	201,76	0,03	0,001	49,83	3,68		
% от суточной нормы			22,8%	34,0%	17,4%	23,0%	10,0%	1,3%	5,2%	18244,4%	6,3%	7,4%	16,8%	0,2%	1,0%	16,6%	0,20		
Обед (полноценный рацион питания)																			
209/62	Яйцо отварное 1/2/ морковью маслом растительным	60	3,060	3,520	8,830	77,033	0,030	0,120	2,800	2,870	0,390	33,100	49,800	0,180			16,200	0,76	
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,750	4,890	8,490	84,750	0,060		18,460			43,330	47,630				22,250	0,80	
608	Котлета мясная	100	15,550	11,550	15,700	228,750	0,100		0,150	28,750		43,750	166,380				32,130	1,50	
336	Капуста тушеная	180	3,330	7,770	41,420	256,230	0,310		42,000	42,000		29,280	159,450				58,650	2,31	
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02					12,00	2,4				0,08		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,24	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29		0,47	2,67	8,67	0,01	0,001			0,15	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03			1,80								
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		840	26,883	28,530	113,560	836,011	0,593	0,157	63,703	73,620	2,657	164,127	434,327	0,187	0,001	129,230	5,60		
% от суточной нормы			29,87%	31,0%	29,7%	30,7%	42,4%	9,8%	91,0%	8180,0%	22,1%	13,7%	36,2%	1,3%	0,7%	43,1%	0,31		
Итого в день			47,4	59,8	180,3	1461,2	0,73	0,18	67,4	237,82	3,42	253,0	636,1	0,21	0,002	179,06	9,28		
суточная норма			90,0	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			52,7%	65,0%	47,1%	53,7%	52,4%	11,0%	96,2%	26424%	28,5%	21,1%	53,0%	1,5%	2%	59,7%	0,52		

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

		вторник						Сезон: Возраст: 12-18 лет											
		Неделя: 2																	
№ 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	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18,00		
Завтрак																			
168	Каша манная молочная с маслом и сахаром	210	4,52	4,07	35,46	197,00	0,04			20		10,7	38,6				7,9	0,47	
К959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04		1,30	0,010		122,00	90,00				14,00	0,56	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,01	0,44		0,70	4,00	13,0	0,01	0,001			0,22	
41	Масло сливочное	10		8,20	0,10	75,00				59,000		1,00	2,0						
42	Сыр порционнно	15	3,48	4,43		54,60	0,01		0,11	39,000		132,00	75,0				5,25	0,15	
Итого за Завтрак		465	13,04	20,58	70,89	516,22	0,11	0,01	1,85	118,01	0,70	269,70	218,60	0,01	0,00	27,15	1,40		
% от суточной нормы			14,5%	22,4%	18,5%	19,0%	7,9%	0,6%	2,6%	13112,2%	5,8%	22,5%	18,2%	0,1%	1,0%	9,1%	0,08		
Обед (полноценный рацион питания)																			
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,70			21,1	24,58			#####	####		
197	Рассольник Петербургский	250	2,10	5,11	16,59	120,8	0,10		7,54			26,5	71,95			25,9	0,98		

среднее ЭЦ завтраки 2	среднее ЭЦ обеды 2 нед	среднее ЭЦ полдник 2 нед
700,00%	19,31%	9719,07%

307	Котлета рубленая из птицы, запеченная с соусом молочным	100	12,13	17,40	9,86	245,0	0,05		0,3	80,000		70,000	132,380			19,250	1,26
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	10,48	17,53	90,00	537,25	0,70			0,160		168,91	470,5		0,001	138,26	4,30
376	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,0						6,00					0,40
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,24	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29			0,47	2,67	8,67	0,01	0,001	0,15
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03				1,80					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		840	28,8	44,3	152,3	1066,6	0,9	0,0	13,9	80,2	2,3	295,1	708,1	0,0	0,0	196,0	7,9
% от суточной нормы			32,0%	48,1%	39,8%	39,2%	66,7%	2,3%	19,8%	8906,7%	18,9%	24,6%	59,0%	0,0%	1,7%	65,3%	0,44
Итого в день			41,8	64,9	223,2	1582,8	1,04	0,05	15,7	198,17	2,97	564,8	926,7	0,01	0,003	223,10	9,29
суточная норма			90,0	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			46,4%	70,5%	58,3%	58,2%	74,5%	2,9%	22,4%	22019%	24,7%	47,1%	77,2%	0,1%	3%	74,4%	0,52

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

12-18 лет

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18,00	
Завтрак																		
467	Пудинг из творога (запеченный) с джемом	200	27,80	19,20	10,20	224,0	0,09		0,5	134,55		130,0	372,0				45,5	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,0						6,00						0,40
459	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	0,08		0,06	11,900		13,65	43,0				16,87	0,97
Итого за Завтрак		470	32,33	21,45	62,92	444,50	0,17	0,00	0,54	146,45	0,00	149,65	414,94	0,00	0,00	62,40	2,61	
% от суточной нормы			35,9%	23,3%	16,4%	16,3%	12,1%	0,0%	0,8%	16272,2%	0,0%	12,5%	34,6%	0,0%	0,0%	20,8%	0,15	
Обед (полноценный рацион питания)																		
38	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,78	1,56	4,32	23,9	0,03	0,03	3	1	0,24	12,6	25,0	0,2	0,002	19	####	
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11		1,14	38,250		202,03	172,48				30,18	0,64
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	0,05		0,96	3,75		12,88	84,25		0,001	10,00	0,54	
694	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,5	164,7	0,16		21,8		30,6	44,4	103,9			33,3	1,21	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,01		1,1			6,4	3,6				0,18	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,24	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29			0,47	2,67	8,67	0,01	0,001	0,15	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03				1,80						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		840	22,3	15,4	97,2	596,0	0,4	0,1	28,3	43,0	33,1	280,9	397,9	0,2	0,0	92,5	3,0	
% от суточной нормы			24,8%	16,8%	25,4%	21,9%	31,0%	4,2%	40,4%	4777,8%	275,9%	23,4%	33,2%	1,5%	3,7%	30,8%	0,17	
Итого в день			54,7	36,9	160,1	1040,5	0,60	0,07	28,8	189,45	33,11	430,6	812,8	0,21	0,004	154,88	5,66	
суточная норма			90,0	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			60,7%	40,1%	41,8%	38,3%	43,1%	4,2%	41,2%	21050%	275,9%	35,9%	67,7%	1,5%	4%	51,6%	0,31	

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

12-18 лет

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18,00
Завтрак																	
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,21	0,22	0,2	1,3	0,08		142,58	222,4		0,001	#####	#####
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116,00	0,02			0,080		34	45			7	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,01	0,44		0,70	4,00	13,0	0,01	0,001		0,22
41	Масло сливочное	10		8,20	0,10	75,00				59,000		1,00	2,0				
42	Сыр порционн	15	3,48	4,43		54,6	0,01		0,11	39		132,00	75,00			5,25	0,15
	Молочко детское	200															
Итого за Завтрак		455	13,6	24,6	61,1	515,2	0,3	0,2	1,9	98,2	0,7	313,6	357,4	0,0	0,0	77,9	1,90
% от суточной нормы			15,1%	26,7%	16,0%	18,9%	19,3%	13,1%	2,6%	10906,7%	5,8%	26,1%	29,8%	0,1%	2,0%	26,0%	0,11
Обед (полноценный рацион питания)																	
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04		6,15			13,92	27,0			#####	#####

206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81			38,08	87,18			35,30	2,03
261	Печень тушенная в соусе	100	14,40	14,72	6,37	213,9	0,24	1,59	4,5	5,87	1,4	38,0	253,4	3,0	0,003	17,73	5,12
688	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,7	202,1	0,070			25,200		5,8	44,6			25,34	1,33
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		35,26	143,00						14,00				4,00	0,60
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,24	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29			0,47	2,67	8,67	0,01	0,001	0,15
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03				1,80					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		840	31,0	29,7	111,6	830,0	0,7	1,6	16,8	31,1	3,7	112,5	420,9	3,0	0,0	94,8	9,7
% от суточной нормы			34,4%	32,3%	29,1%	30,5%	46,5%	101,9%	24,0%	3452,6%	30,6%	9,4%	35,1%	21,5%	3,7%	31,6%	0,54
Итого в день			44,6	54,3	172,7	1345,2	0,92	1,84	18,6	129,23	4,37	426,0	778,2	3,01	0,006	172,76	11,64
суточная норма			90,0	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			49,6%	59,1%	45,1%	49,5%	65,8%	115,0%	27%	14359%	36%	35,5%	64,9%	21,5%	6%	57,6%	0,65

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 2

Сезон:

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	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18,00
Завтрак																	
395	Запеканка рисовая с яблоками, со сгущенным молоком	220	6,20	10,62	56,8	268,7	0,03		1	0,09		115,3	85,1			24,6	0,66
376/388	Чай витаминизированный	200	0,20	0,05	15,01	57,54		0,01	9,00		0,05	5,25	8,24	0,01		4,40	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,01	0,44		0,70	4,00	13,0	0,01	0,001		0,22
41	Масло сливочное	10		8,20	0,10	75,00				59,000		1,00	2,0				
389	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,80			14,00	28,7	0,30	0,010	12,10	1,20
Итого за Завтрак		660	8,9	19	102	532,2	0,07	0,04	14,96	59,09	0,7	139,6	137,1	0,3	0,01	41,1	2,95
% от суточной нормы			9,9%	20,9%	26,6%	19,6%	5,0%	2,5%	21,4%	6565,6%	6,2%	11,6%	11,4%	2,3%	11,0%	13,7%	0,16
Обед (полноценный рацион питания)																	
43	Салат из белокачанной капусты	60	0,850	3,050	5,410	52,440	0,020		19,470			22,42	16,570			9,100	0,31
206	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15		12,34	4,950		31,90	129,96			40,01	1,61
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20	0,08		10,70	37,200		28,68	74,2			33,36	1,18
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20		32,60	132,00						18,00	4,3				0,60
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,24	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29			0,47	2,67	8,67	0,01	0,001	0,15
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03				1,80					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		740	14,1	22,6	89,2	611,4	0,3	0,0	42,8	42,2	2,3	103,7	233,6	0,0	0,0	82,5	3,8
% от суточной нормы			15,6%	24,5%	23,3%	22,5%	23,1%	2,3%	61,1%	4683,3%	18,9%	8,6%	19,5%	0,0%	0,7%	27,5%	0,21
Итого в день			23,0	41,8	191,1	1143,6	0,39	0,08	57,8	101,24	3,01	243,3	370,7	0,32	0,012	123,53	6,80
суточная норма			90,0	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			25,6%	45,4%	49,9%	42,0%	28,1%	4,8%	82,5%	11249%	25,1%	20,3%	30,9%	2,3%	12%	41,2%	0,38

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа

суббота

Неделя: 2

Сезон:

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	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18,00
Завтрак																	
307	Котлета рубленая из птицы, запеченная с соусом молочным	100	12,13	17,40	9,86	245,0	0,05		0,3	80,000		70,000	132,380			19,250	1,26
688	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,7	202,1	0,070			25,200		5,8	44,6			25,34	1,33
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,2	58,66		0,01	2,90		0,06	8,1	9,8	0,0		5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,01	0,44		0,70	4,00	13,0	0,01	0,001		0,22
41	Масло сливочное	10		8,20	0,10	75,00				59,000		1,00	2,0				
Итого за Завтрак мясной		520	20,5	31,2	66,8	625,2	0,14	0,02	3,67	164,20	0,76	88,9	201,76	0,03	0,001	49,8	3,68
% от суточной нормы			22,8%	34,0%	17,4%	23,0%	10,0%	1,3%	5,2%	18244,4%	6,3%	7,4%	16,8%	0,2%	1,0%	16,6%	0,20
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы припущенной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7			21,09	24,58			12,5	0,80

107	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25			24,60	66,65			27,00	1,09
304	Плов из птицы	260	25,4	21,3	44,6	471,3	0,08		1,26	60		56,4	249,1			59,4	2,74
376	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,0						6,00					0,40
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,24	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29		0,47	2,67	8,67	0,01	0,001		0,15
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03			1,80						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		820	32,1	28,3	97,6	739,6	0,3	0,0	15,5	60,0	2,3	110,7	349,0	0,0	0,0	98,9	5,2
% от суточной нормы			35,7%	30,8%	25,5%	27,2%	19,5%	2,3%	22,1%	6666,7%	18,9%	9,2%	29,1%	0,0%	0,7%	33,0%	0,29
Итого в день		52,7	59,6	164,3	1364,8	0,41	0,06	19,17	224,20	3,03	199,6	550,8	0,03	0,002	148,75	8,86	
суточная норма		90,0	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		58,5%	64,8%	42,9%	50,2%	29,5%	3,5%	27,4%	24911%	25,2%	16,6%	45,9%	0,2%	2%	49,6%	0,49	

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.