Утверждаю:

Директор МБОУ «Большебыковская средняя общеобразонательная школа»

Красногвариейского района Белгородской области

Т.Н. Косинова

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МБОУ «БОЛЬШЕБЫКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ на 2023-2024 учебный год В ВОЗРАСТЕ С12 ДО 18 ЛЕТ осенне-весенний период

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа понедельник Сезон: осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний

период **Неделя:** 1 **Возраст:** 12-18 лет

период		1	педеля.	<u> </u>						оозраст.				12-10 116	1		
№ рец. по	Прием пищи,	Масса	Пище	зые вещес	тва (г)	Энерге- тическая		Ви	тамины (мг)	Ī			Мин	неральные	вещества (	(мг)	1
сборнику	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	Е	Ca	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 моло																	
338	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 твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	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
182	Каша жидкая молочная рисовая	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
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	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	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
	молоко	200	3,00	3,200	4,700	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за Завтрак молочный		815	20,43	24,1	74,9	597,8	0,39	0,51	13,69	0,21	1,32	539,96	521,31	2,14	0,065	113,86	4,85
% от суточной н	нормы		22,70%	26,1%	19,6%	22,0%	28,0%	31,8%	19,6%	23,1%	11,0 %	45,0%	43,4%	15,3%	64,6%	38,0%	26,9%
Обед (полноц	ценный рацион питания)		ı	l .		<u> </u>			ı	<u>l</u>				ı		<u>l</u>	l.
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,0 33	8,78 3	149,70	0,05	0,05	########	0,00	2,5	32,83 3	33,9	0,5	0,00	16,63	0,57
45	Салат из белокачанной 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 бобовыми	250	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" запеченые (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
													0.70	0.00			0.07
377	Чай с лимоном	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
377 ПР	Чай с лимоном  Хлеб ржано-пшеничный	200//4	0,26 2,64	0,06 0,48	15,22 13,68	62,46 69,60	0,08	0,01	2,90	0	0,06 2,40	8,05 14,00	63,20	1,20	0,000	5,24 9,40	0,87

Итого за Обед (полноценный рацион питания) 914	36,31	24,62	123,50	860,8	0,67	0,59	39,26	0,41	5,68	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%	47,3 %	19,7%	49,3%	46,5%	56,3%	43,1%	41,2%
*Итого за Обед (осенний период)											·				
% от суточной нормы	0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день	56,75	48,7	198,4	1458,6	1,06	1,10	52,94	0,61	6,99	776,58	1112,8	8,645	0,121	243,12	12,27
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	63,05%	52,9%	51,8%	53,6%	76,0%	68,9%	75,6%	68%	58,3 %	64,7%	92,7%	61,7%	120,9%	81,0%	68%

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

 Рацион: Школа
 среда
 Сезон:
 осенне-весенний

 Неделя:
 1
 Возраст:
 12-18 лет

			педеля:	ı						озраст:				12-10 116	I		
Nº	Прием пищи,	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге- тическая		Вит	амины (мг)	ı			Мин	неральные	вещества	(мг)	
рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	Е	Ca	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 мясно	DЙ																
131	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006
279	Тефтели Детские под овощным соусом	90	13,49	16,2	17,2	268,40	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,066 6	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,14	5,94	30,2	190,88	0,168	0,120	4,020	0,044	0	152,9	220,2	0	0	66,12	0,36
377	Чай с лимоном	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 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 Завтра	к мясной	544	19,92	22,4	75,7	584,3	0,28	0,22	7,72	0,05	1,06	178,89	331,90	1,081	0,037	86,0	3,22
% от суточной н	ормы		22,13%	24,4%	19,8%	21,5%	19,7%	13,5%	11,0%	5,0%	8,8%	14,9%	27,7%	7,7%	37,3%	28,7%	17,9%
*Итого за Завт	рак (осенний период)	•		·			·	·					•				
Обед (полноц	енный рацион питания)																•
ПР	Икра кабачковая	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

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	250	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	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	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			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	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
Итого за Обед питания)	го за Обед (полноценный рацион			35,3	102,5	878,7	0,90	0,76	81,42	1,29	7,88	311,56	411,05	3,32	0,048	147,83	6,86
% от суточной	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			38,4%	26,8%	32,3%	64,4%	47,5%	116,3%	143,0 %	65,7 %	26,0%	34,3%	23,7%	48,2%	49,3%	38,1%
	от суточной нормы																
% от суточной	т суточной нормы			0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день			57,63	57,7	178,2	1462,9	1,18	0,97	89	1,33	9	490,5	742,94	4,4	0,086	233,81	10,09
суточная норі	ма		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	й нормы		64,04%	62,7%	46,5%	53,8%	84,1%	60,9%	127,3%	148%	74%	40,9%	61,9%	31,4%	86%	77,9%	56,0%
ПРИМЕЧАНИЕ	** могут быть использованы і	нектары.м	орсы. напи	тки сокосо	одержащи	е (в т.ч.	•	•	•		•	•	•		•	•	•

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

 Рацион: Школа
 вторник
 Сезон:
 осенне-весенний

 Неделя:
 1
 Возраст:
 12-18 лет

			H														
Nº	Прием пищи,	Масса	Пище	зые вещес	тва (г)	Энерге- тическая		Вит	гамины (мг)	)			Мин	неральные	е вещества	(мг)	
рец.	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	Е	Ca	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 моло	чный																
59	Салат из моркови с яблоком	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
	Джем фруктовый с кусочками фруктов	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	Пудинг творожно- пшенный с сахарной	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	0,020	110,5	2,98

	пудрой																
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	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак	( МОПОЧНЫЙ	560	20,94	17,4	88	592,0	0,40	0,53	17,57	0,35	5,158	292,22	550,17	1,36	0,023	122,35	5,33
% от суточной н			23,27%	18,86%	22,98%	21,76%	28,33%	33,33%	25,10%	38,90 %	42,99 %	24,4%	45,85%	9,70%	23,33%	40,78%	29,6%
•	енный рацион питания)									,,,	,,,			1			
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	100	1,28	3,4	3,76 7	50,80	0,033	0,033	33,25	0,01 7	0, 1 31	42,83	22,7	0,28 3	0,05	15,00	0,4
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	1,40
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	250/15	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32
291	Плов с птицей	280	26,08	30,49	55,10	599,17	0,95	0,92	5,01	0,46	0	51,67	351,93	0	0	75,12	3,23
342	Компот из свежих яблок и лимона	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	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	0,29
Итого за Обед (п питания)	олноценный рацион	925	34,77	39,5	130,3	1016,4	1,15	1,08	42,7	0,56	4,157	171,8	538,28	2,8	0,040	135	7,98
% от суточной не	ормы		38,64%	42,99%	34,03%	37,37%	82,10%	67,79%	60,97%	62,52 %	34,64 %	14,3%	44,86%	19,65%	40,00%	45,00%	44,3%
% от суточной н	ормы		0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,0%
Итого в день			55,71	56,9	218,4	1608,4	1,55	1,62	60	0,91	9	464,1	1088,5	4,1	0,063	257,35	13,3
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,0
% от суточной н	ормы		61,90%	61,8%	57,0%	59,1%	110,4%	101,1%	86,1%	101%	77,6 %	38,7%	90,7%	29,4%	63%	85,8%	74%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа четверг Сезон: осенне-весенний

			Неделя:	1						Возраст:				12-18 ле	T		
Nº			Пище	вые вещес	ства (г)	Энерге- тическая		Вит	гамины (мг)				Мин	неральные	е вещества	(мг)	
рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	А	E	Ca	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 моло	чный																
338	Фрукт порционно / 1шт	100	0,40	0,3	10,3	45,5	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	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
3	Бутерброд с маслом	50\10	5,80	8,30	14,83	157,00	0,28	0,25	0,50	0,200	0,05	139,20	9,45	0,49	0,110	0,11	9,45
377	Чай с лимоном	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 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 Завтра	к мясной	654	17,52	21,1	89,5	618,0	0,62	0,54	10,61	0,305	1,24	349,8	325,5	0,55	0,115	99,5	14,83
% от суточной н	ормы		19,47%	22,97%	23,36%	22,72%	44,40%	33,96%	15,16%	33,89 %	10,36 %	29,2%	27,13%	3,91%	114,58%	33,15%	82,4%
Обед (полноц	енный рацион питания)																
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,0 3	8,78	149,70	0,05	0,05	##### ##	0,00 2	2,5	32,83	33,9	0,5	0,002	16,63	0,56
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	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
88	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	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49
293	Птица, порционная запеченая	100	21,13	12,08	0,19	193,93	0,10	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06
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
389	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	2,40	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 (г питания)	толноценный рацион	925	38,62	29,6	106	846,3	0,5	0,5	37,3	0,12	7,33	222	370,9	4,450	0,011	204,2	9,77
% от суточной н	ормы		42,91%	32,14%	27,78%	31,11%	35,38%	29,75%	53,29%	13,26 %	61,05 %	18,5%	30,91%	31,79%	10,95%	68,08%	54,3%
% от суточной н	ормы		0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00 %	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,0%
Итого в день			56,14	50,7	195,9	1464,3	1,12	1,02	47,9	0,42	8,57	571,8	696,4	5,00	0,126	303,69	24,60
суточная норма	••				383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной н		62,38%	55,1%	51,1%	53,8%	79,8%	63,7%	68,4%	47%	71%	47,7%	58,0%	35,7%	126%	101,2%	137%	

0.00

0.0%

0.0%

0.0%

0.0%

0.0%

0.0%

0.0%

0.0%

0.0%

0.0%

0.0%

0.0%

0.0%

0.0%

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

% от суточной нормы

Рацион: Школа Сезон: пятница осенне- весенний Неделя: 1 Возраст: 12-18 лет Энерге-Пищевые вещества (г) Витамины (мг) Минеральные вещества (мг) Nº Прием пищи, Macca тическая наименование блюда рец. порции ценность Ж У С Ε Ca Ρ ΖN Б В1 B2 Α Mg Fe (ккал) 3 4,00 5 9 12 14 6 7 8 10 11 13 15 16 17 18 Завтрак молочный Макаронные изделия с 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 1.03 293 м. с и творогом Фрукт порционно / 100 0,40 0,4 44,4 0,04 0,02 0 0,20 16,00 11,00 0 0 9,00 2,20 9,8 10 338 Яблоко 1шт 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 0,48 382 Какао с молоком 40 13,120 17,333 2,03 0,213 62,507 0,027 0,013 0,587 0,000 0,933 5,333 0,011 0,001 0,000 0,293 ПΡ Хлеб пшеничный 12.77 8.4 92.2 495.6 0.2 0.1 12.2 0.1 3.033 139.9 262 1.98 0.006 44.0 4.01 Итого за Завтрак молочный 520 14,19% 9,16% 24,06% 18,22% 16,76% 4,71% 17,41% 10,67 25,28 11,66% 21,85% 14,12% 6,13% 14,65% 22,3% % от суточной нормы % Обед (полноценный рацион питания) Салат из свеклы с 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 52 маслом растительным 14,50 1.77 250 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 Суп картофельный с 106 крупой пшено 15,24 5,80 10,20 153,80 0,23 0,54 0,05 0,075 60,6 222,4 2,85 0.050 30,6 2,41 100 0,26 295 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 1,31 139 Капуста тушеная 200 0,10 0,10 15,36 62,74 0,01 0,02 2,6 0,018 0,04 43,0 6,8 0,1 0,001 4,30 1,60 345 Напиток фруктовый 0,48 13,68 0,04 14,00 63,20 0,78 ΠР 40 2,64 69,6 0.08 0 0 2,40 1,20 0,001 9,40 Хлеб ржано-пшеничный 40 0,293 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 ПΡ Хлеб пшеничный 9.56 Итого за Обед (полноценный рацион 39,26 32,9 106,9 880,6 1,34 0,68 13,8 0,14 3,692 297,57 578,3 10,3 0,14 123,6 питания) 910 53.1% 43.63% 35,74% 27,92% 32.38% 95.60% 42.45% 19.70% 15,41 30,77 24,80% 48.19% 73,25% 137.00% 41.20% % от суточной нормы % 0,00 0,0 0,0 0,0 0,00 0,00 0,00 0,00 0,000 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0 Итого за Полдник

Итого в день	52,03	41,3	199,1	1376,2	1,57	0,75	26,0	0,23	6,73	437,4	840,4	12,23	0,143	167,58	13,57
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
	57,81%	44,9%	52,0%	50,6%	112,4%	47,2%	37,1%	26%	56,0	36,5%	70,0%	87,4%	143%	55,9%	75%
% от суточной нормы									%						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа понедельник Сезон: осенне-весенний

	<del>,</del>		Неделя:	2					E	Возраст:		•		12-18 ле	Т		
Nº	Прием пищи,	Macca	Пище	зые вещес	тва (г)	Энерге- тическая		Вит	амины (мг)				Мин	неральные	вещества	(мг)	
рец.	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	А	Е	Ca	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 молоч																	
338	Фрукт порционно / яблоко 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
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	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
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	230	8,40	14,38	62,45	412,74	0,16	0,21	3,85	0,043	1,50	169,7	228,4	0	0,0	66,5	1,50
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	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	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
	молоко	200	3,00	3,200	4,700	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за Завтра	к молочный	795	20,29	26,0	99,6	713,4	0,28	0,48	65,91	0,14	2,81	549,47	483,72	2,31	0,063	104,22	2,53
% от суточной н	ормы		22,55%	28,2%	26,0%	26,2%	19,8%	29,7%	94,2%	15,3%	23,4 %	45,8%	40,3%	16,5%	63,3%	34,7%	14,1%
Обед (полноце	енный рацион питания)																
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	100	1,28	3,4	3,76 7	50,80	0,033	0,033	33,25	0,01 7	0,1 31	42,83	22,7	<i>0,</i> 28 3	0,05	15,00	0,47
45	Салат из белокачанной 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
84	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
259	Гуляш из говядины	100	14,40	14,7	6,4	215,53	0,238	1,594	4,5	5,873	1,4	37,96	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
348	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	0,65
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	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 (п	олноценный рацион	910	29,84	25,0	121,6	831,0	0,63	1,88	79,9	6,95	7,058	196,6	489,6	7,19	0,02	85,8	9,88

питания)										333						
% от суточной нормы		33,15%	27,2%	31,7%	30,5%	44,7%	117,7%	114,1%	772,5 %	58,8 %	16,4%	40,8%	51,3%	15,8%	28,6%	54,9%
Итого за Полдник	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
% от суточной нормы		0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день		50,13	51,0	221,2	1544,4	0,90	2,36	145,8	7,09	9,87	746,1	973,3	9,50	0,079	190,06	12,41
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
	·	55,70%	55,4%	57,8%	56,8%	64,5%	147,4%	208,3%	788%	82,3	62,2%	81,1%	67,8%	79%	63,4%	69%
% от суточной нормы										%						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник Сезон: осенне-весенний

			Неделя:	2					E	Возраст:				12-18 ле	T		
Nº	Прием пищи,	Масса	Пищег	вые вещес	тва (г)	Энерге- тическая		Вит	гамины (мг)				Мин	неральные	е вещества (	(мг)	
рец.	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	А	Е	Ca	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 мясн	ой																
131	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006
280	Фрикадельки "Детские" запеченные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	12,09	12,73	11,43	208,58	0,088	0,15	0,79	0,025	0,025	35,54	139,13	1,81	0,100	18,96	1,78
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,14	5,94	30,2	190,88	0,168	0,120	4,020	0,044	0	152,9	220,2	0	0	66,12	0,36
377	Чай с лимоном	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 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 Завтра	ак мясной	554	18,51	18,94	69,98	524,43	0,28	0,29	8,29	0,07	1,02	201,8	386,44	1,84	0,10	90,32	3,30
% от суточной і		•	20,57%	20,6%	18,3%	19,3%	20,2%	18,3%	11,8%	7,7%	8,5%	16,8%	32,2%	13,1%	101,3%	30,1%	18,3%
Обед (полног	ценный рацион питания)				•		•		•	•	•	•	•	•	•		
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,0 33	8,78 3	149,70	0,05	0,05	#####	0,00 2	2,5	32,83 3	33,9	0,5	0,00	16,63	0,57
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	1,40

102	Суп картофельный с бобовыми	250	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
259	Жаркое по- домашнему	280	19,98	21,01	35,71	411,89	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	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	2,40	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 Обе, питания)	ед (полноценный рацион	910	34,86	43,0	121,8	1013,7	0,8	0,5	88,4	0,1	6,7	223,7	663,8	7,8	0,0	183,3	9,4
% от суточно	ой нормы		38,74%	46,8%	31,8%	37,3%	55,1%	32,9%	126,2%	11,3%	56,2 %	18,6%	55,3%	55,8%	35,4%	61,1%	52,4%
	·																
		T			<u> </u>					T	T	T	T	T	T	T	
Итого за Пол	ДНИК	0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00
Итого за Пол % от суточно		0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00
	ой нормы	0			<del></del>	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· '					· · · · ·	· · ·			•	
% от суточно	ой нормы Б	0	0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

 Рацион: Школа
 среда
 Сезон:
 осенне-весенний

 Неделя:
 2
 Возраст:
 12-18 лет

			педеля:							возраст:		12-10 Jiei						
Nº	Прием пищи,	Macca	Пище	вые вещес	щества (г) Энергетическая		ая					Минеральные вещества (мг)						
рец.	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мол	очный																	
338	Фрукт порционно / 1шт	100	0,40	0,3	10,3	45,5	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30	
	Молоко сгущенное порционно	30	1,50		11,40	51,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04	
223	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	
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 Завтр	ак молочный	570	22,04	21,13	93,02	650,40	0,19	0,51	15,35	0,28	3,02	260,00	422,22	2,45	0,01	80,27	5,04	
% от суточной	нормы		24,49%	23,0%	24,3%	23,9%	13,3%	32,1%	21,9%	30,6%	25,2 %	21,7%	35,2%	17,5%	12,3%	26,8%	28,0%	

Обед (полнс	оценный рацион питания)																
ПР	Икра кабачковая *	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	1,0
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	0,8
108	Суп картофельный с клецками	250	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,059	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,9
232	Рыба, запеченная под соусом	100	22,21	11,65	2,99	205,65	0,23	0,19	1,1	0,03	0,125	41,65	125,10	0,27	0,011	23,03	0,7
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,
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,
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,
того за Обед ( итания)	д (полноценный рацион	870	32,67	27,5	91,2	743,0	0,68	0,53	60,0	0,19	7,700	202,04	427,4	2,58	0,02	124,30	
6 от суточной	и́ нормы		36,30%	29,9%	23,8%	27,3%	48,9%	32,8%	85,7%	20,9%	64,2 %	16,8%	35,6%	18,5%	18,0%	41,4%	30
																	$\pm$
от суточной	 й нормы		0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	(
Ітого в день		<del></del>	54,71	48,6	184,3	1393,4	0,87	1,04	75,4	0,46	10,72	462,0	849,6	5,03	0,030	204,57	
уточная норм	ма		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	
<u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	й нормы		60,79%	52,8%	48,1%	51,2%	62,2%	64,9%	107,7%	51%	89,3 %	38,5%	70,8%	35,9%	30%	68,2%	

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары,морсы, напитки сокосодержащие (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 Энерге-Витамины (мг) Пищевые вещества (г) Минеральные вещества (мг) Прием пищи, Nº Macca тическая наименование блюда рец. порции ценность Б Ж У B2 С Ε Ρ B1 Ca ΖN Mg Α Fe (ккал) 1 2 3 4,00 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 Завтрак мясной

203	Макароны отварные с сыром	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
338	Фрукт порционно / 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
382	Какао 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 Завтј	рак мясной	520	12,77	8,4	92,2	496	0,23	0,08	12,19	0,10	3,03	139,87	262,19	1,98	0,006	43,96	4,01
% от суточной	й нормы		14,19%	9,2%	24,1%	18,2%	16,8%	4,7%	17,4%	10,7%	25,3 %	11,7%	21,8%	14,1%	6,1%	14,7%	22,3%
Обед (полно	оценный рацион питания)																
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	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
88	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	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49
293	Птица, порционная запеченая	100	21,13	12,08	0,19	193,93	0,10	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06
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
377	Чай с лимоном	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 ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	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 питания)	д (полноценный рацион	929	34,43	30,8	106,7	842,0	0,4	0,5	35,4	0,1	4,3	212,3	269,5	3,4	0,0	109,6	6,4
% от суточной	й нормы		38,26%	33,5%	27,9%	31,0%	31,4%	28,4%	50,6%	14,6%	36,0 %	17,7%	22,5%	24,1%	10,5%	36,5%	35,4%
% от суточной	, и нормы		0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день			47,20	39,3	198,8	1337,6	0,67	0,53	47,6	0,23	7,36	352,1	531,7	5,35	0,017	153,56	10,38
суточная норм	ма		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	·	_	52,44%	42,7%	51,9%	49.2%	48.1%	33,1%	68%	25%	61%	29,3%	44,3%	38,2%	17%	51.2%	58%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа пятница Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2 Возраст: 12-18 лет

_											,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		12 10 3101						
	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Энергетическая				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

Завтрак моло	чный																
131	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	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	1,69	0,04	26,94	1,89
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
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	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтра	к молочный	645	36,19	33	59	676,5	0,46	0,53	70,17	0,11	6,5	463,3	582,9	3,9	0,09	87,2	3,68
% от суточной н			40,21%	35,9%	15,3%	24,9%	33,1%	32,9%	100,2%	12,6%	53,8 %	38,6%	48,6%	27,6%	92,4%	29,1%	20,5%
Обед (полноц	енный рацион питания)																
* 49 ОП	Салат Витаминный капуста квашеная,зел гор	100	1,28	3,4	3,76 7	50,80	0,033	0,033	33,25	0,01 7	0,1 31	42,83	22,7	0,28 3	0,05	15,00	0,4
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
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	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
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	18,54	25,86	4,76	325,96	0,23	0,26	0,54	0,05	0,075	60,6	222,4	2,85	0,050	30,6	2,41
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
389	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	2,40	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 (г питания)	толноценный рацион	910	35,19	41,2	110,2	952,9	0,6	0,51	42,6	0,1	8,968 333	187,9	634,2	5,7	0,057	231,0	10,25
% от суточной н	ормы		39,10%	44,8%	28,8%	35,0%	46,2%	32,0%	60,9%	13,6%	74,7 %	15,7%	52,9%	40,4%	57,3%	77,0%	56,9%
		0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,00
% от суточной н	ормы		0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день			71,38	74,3	168,8	1629,4	1,11	1,04	112,8	0,24	15,43	651,2	1217,1	9,52	0,150	318,22	13,93
суточная норма	<u> </u>		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00

	79,31%	80,8%	44,1%	59,9%	79,3%	64,9%	161,1%	26%	128,6	54,3%	101,4%	68,0%	150%	106,1%	77%
% от суточной нормы		L							%				<u>.                                    </u>		İ

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20