

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

понедельник

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	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
102.20	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0.65	0.3	9.20	42.5	0.033	0.03	3.80	0.0	0.00	25.00	17.00	0.10	0.03	144.06	0.00	11.00
679.21	Блинчики с соусом молочным (сладким)	250	26.06	5.7	85.67	521.06	0.02	0.041	0.34	0.031	0.44	32.12	26.42	0.52	0.156	258.12	0.02	4.15
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5.00	3.20	24.66	141.28	0.04	0.15	1.30	0.03	0.03	120.40	90.0	0.2	0.3	187.85	0.1	14.00
Итого за Завтрак			31.71	9.20	119.53	704.84	0.09	0.22	5.44	0.06	0.47	177.52	133.42	0.82	0.44	590.03	0.11	29.15
Обед (полноценный рацион питания)																		
38.13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0.6	3.1	2.9	48.16	0.05	0.02	14.9	0.5	0.0	21.4	14.9	0.0	0.3	102.28	0.002	16.4
*47,02 ЗП*	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3.2	4.2	13.0	85.0	0.083	0.05	38.3	0.00	0.0	49.6	72.3	0.00	0.066	153.4	0.002	12.70
66236.00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2.34	5.45	10.95	74.56	0.06	0.06	19.62	0.075	0	47.75	48.63	0.27	0.60	122.75	0.03	23.05
301.86	Плов с говядиной	250	14.53	5.2	8.6	157.76	0.22	1.54	22.0	0.044	0.8	20.18	252.8	0.14	0.25	184.66	0.15	17.58
407.00	Сок фруктовый	200	0	0.3	22.2	86.4	0.02	0.10	4.8	0	0	14.00	28.70	0.08	0.20	202.0	0	10
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0	23.5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25.83	21.49	105.49	722.59	0.55	1.79	61.27	0.69	0.85	136.79	479.46	0.53	1.40	736.52	0.28	100.65
Итого за Обед (зимний период)			28.4	22.5	115.6	722.6	0.6	1.8	84.7	0.2	0.8	165.0	536.9	0.5	1.2	787.6	0.3	97.0

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3/

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>Завтрак</b>																		
210.12	Яйцо отварное 1/2 шт	20	2.50	2.30	0.14	31.40	0.01	0.08	0	0.05	0.44	11.00	3.80	0.0	0.64	28.0	0.001	2.40
267.72	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	100	20.04	10.74	4.40	235.48	0.036	0.024	0.00	0.048	0.048	17.92	194.90	0.0	0.066	22.2	0.14	28.03
21.05	Рис отварной с маслом сливочным	180	4.44	4.75	46.65	265.58	0.05	0.03	0	0.05	0.07	17.92	95.25	0.22	0.072	46.74	0.07	33.46
430.06	Чай черный витаминизированный	200	0.2	0.05	15.01	58	0	0.01	2.90	0.0001	0	5.25	8.24	0.6	0.00	15.83	0.07	4.4
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	118	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.01	0
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30.98</b>	<b>18.24</b>	<b>90.45</b>	<b>707.50</b>	<b>0.16</b>	<b>0.16</b>	<b>4.00</b>	<b>0.15</b>	<b>0.56</b>	<b>62.09</b>	<b>334.69</b>	<b>1.56</b>	<b>0.78</b>	<b>119.29</b>	<b>0.29</b>	<b>68.29</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
0.09	Салат овощной "Фасолька" заправленный	100	2.78	3.91	16.25	107.30	0.08	0.16	1.83	0.08	0.00	115.63	79.16	0.01	0.03	2.15	0.01	35.50
124.44	Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем	250	2.50	13.00	11.25	110.12	0.02	0.02	11.50	0.05	0.00	45.87	30.25	0.09	0.7	38.68	0.25	15.50
273.07	Котлеты рыбные паровые запеченные под	100	13.25	10.55	22.46	223.17	0.00	0.00	0.00	0.68	0.011	4.88	5.83	0.20	0.088	45.31	0.18	12.27
520.09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3.90	11.10	26.42	164.11	0.19	0.150	3	0.07	0.06	52.56	116.16	0.00	0.00	69.60	0.03	39.50
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	20	1.4	1.81	11.0	63.1	0.02	0.01	0	0.1	0	7.4	15.7	0.0	0.0	7.20	0	0.2
349.10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6	7.7	0.0	0.0	0.45	0	3.0
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0	23.5
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>25.3</b>	<b>40.6</b>	<b>124.0</b>	<b>835.1</b>	<b>0.40</b>	<b>0.38</b>	<b>16.5</b>	<b>0.99</b>	<b>0.07</b>	<b>266.4</b>	<b>333.8</b>	<b>0.3</b>	<b>0.8</b>	<b>175.6</b>	<b>0.47</b>	<b>129.5</b>

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>Завтрак</b>																		
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2.32	2.95	0	36.4	0	0.03	0.07	0.1	0	88	50	0	0.01	8.8	0.0001	3.5
786.04	Фрукт порционно (яблоко)	100-120	6.69	5.77	29	194.89	0.08	0.09	0.10	0.014	0.03	38.64	79.3	0.06	0.03	87.04	0.02	11.04
181.11	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8.9	14.6	38.8	322.03	0.12	0.3	0.11	0.015	0.087	234.7	155.62	0.031	0.025	104.35	0.11	32.67
351.01	Кисель фруктовый	200	0.03	0.02	18.62	73.23	0	0	1.25	0.00	0	5.24	7.81	0.00	0.00	8.04	0.0	0.85
5.36	Батон пшеничный йодированный	50	3	0.7	17.2	83.6	0.2	0.02	0.016	0.016	0	17.5	79.0	0.0	0.0	0.0	0.01	23.5
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21.24</b>	<b>24.00</b>	<b>103.29</b>	<b>710.15</b>	<b>0.36</b>	<b>0.44</b>	<b>1.55</b>	<b>0.15</b>	<b>0.12</b>	<b>384.08</b>	<b>371.73</b>	<b>0.09</b>	<b>0.07</b>	<b>208.23</b>	<b>0.14</b>	<b>71.56</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
50	Салат из свеклы с сыром заправленный	100	1.81	7.55	8.25	113.78	0.016	0.07	9.20	0.10	0	109.70	81.58	0.02	0.65	13.83	0.03	23.23
151.54	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	250	6.30	5.20	23.87	170.4	0.09	0.08	1.20	0.06	0.027	31.03	80.18	0.1	0.02	9.37	0.03	10.91
289.39	Птица, порционная запеченная	100	15.43	13.74	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
250.02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20.71	3.43	45.74	300.55	0.42	0.16	0	0.036	0.04	79.57	193.20	0.06	0.02	78.6	0.10	50.00

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	9.78	0.1	0.02	31.77	0	5.24
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0	23.5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45.8	30.2	111.7	921.5	0.7	0.5	12.9	0.2	0.1	266.6	583.2	0.3	0.7	165.1	0.2	129.4

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>Завтрак</b>																		
901.01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0.10	0.72	0.14	66.20	0.00	0.01	0	0.100	0.13	1.20	1.90	0.28	0.10	3.0	0.0	0.04
279.36	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	100	13.90	19.23	6.72	255.10	0.21	0.16	0.15	0.044	0	20.52	166.64	0.022	0.066	26.51	0.05	26.25
332.10	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.84	4.11	43.74	228.38	0.11	0.04	0	0.04	0.048	16.0	55.45	0.01	0.0	112.63	0.96	10.16
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5.00	3.20	24.66	141.28	0.04	0.15	1.3	0.03	0.03	120.40	90.0	0.2	0.3	187.85	0.1	14.00
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	118	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.0	0
<b>Итого за Завтрак</b>			29.6	27.7	99.5	808.5	0.4	0.4	2.6	0.2	0.2	168.1	346.5	1.2	0.5	336.5	1.1	50.5
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
10.01	Салат из свежих овощей "Ассорти"	100	1.0	5.2	3.6	64.3	0.1	0.11	22.66	0.03	0.00	93.8	35.2	0.00	0.03	16.83	0.03	38.0
* 7,03 3 П	Салат "Витаминный" заправленный	100	3.2	4.2	13.0	85.0	0.083	0.05	38.3	0.0	0.0	49.6	72.3	0.00	0.066	153.4	0.0	12.7
99.21	Суп овощной "Летний" на бульоне	250	6.22	9.60	11.82	155.75	0.25	0.18	10.48	0.15	0.0	27.87	89.35	0.053	0.71	38.68	0.025	23.38
436.99	Картофель, тушеный с мясными изделиями	250	13.76	14.78	34.55	331.08	0.24	0.14	3.90	0.09	0.032	32.28	121.68	0.065	0.026	116.36	0.0032	50.72
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	3.3	0.0	0.0	0.45	0.0	1.7
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0	23.5
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			22.4	29.8	87.8	719.8	0.7	0.5	39.5	0.3	0.0	175.5	328.5	0.1	0.8	184.5	0.1	137.3
<b>Итого за Обед (зимний период)</b>			31.7	34.0	100.8	804.8	0.8	0.5	77.8	0.3	0.0	225.1	400.8	0.1	0.8	337.9	0.0	137.3

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ж	Д	Ca	Р	F	Si	К	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
28.02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0.90	0.20	8.10	40.0	0.040	0.030	6	0.05	0.0	34.0	23.0	0.0	0.05	18.1	0.0	13.00
340.20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15.5	11.1	3.9	187.1	0.09	0.57	0.52	0.03	2.47	131.10	169.7	0.08	0.04	27.05	0.28	22.84
430	Чай черный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	58	0	0.01	0.90	0.0001	0	5.25	8.24	0.6	0.0	15.83	0	4.4
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	118	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.0	0
Итого за Завтрак			20.4	12	51	402.1	0.19	0.63	8.52	0.08	2.5	180.4	233.5	1.4	0.1	67.5	0.29	40.2
Обед (полноценный рацион питания)																		
72.26	Винегрет овощной заправленный растительным	100	1.58	5.17	8.61	87.80	0.05	0.05	15.5	0.01	0	29.91	44.81	0.15	0.03	24.63	0.02	20.5
155.35	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6.30	5.20	23.87	170.4	0.09	0.08	1.2	0.06	0.03	31.03	80.18	0.08	0.02	9.37	0.03	10.91
267.90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18.38	17.81	45.46	379.32	0.088	0.12	0.94	0.08	0.066	34.31	184.7	1.13	0.15	19.07	0.44	40.28
171.07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9.09	8.70	44.73	268.12	0.31	0.05	0	0.04	0.048	17.04	215.52	0.02	0.00	27.48	0.01	14.40
407	Сок фруктовый	200	0	0.3	22.2	86.4	0.02	0.10	4.8	0	0	14.00	28.70	0.1	0.20	202.0	0	10
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0.0	23.5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36.9	37.4	162.0	1082.5	0.6	0.44	22.4	0.2	0.141	143.8	632.9	1.5	0.4	294.8	0.494	119.6

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

590-20

Fe
20
1.25
0.06
0.12
1.43
0.48
0.91
1.16
5,12
0.2
1.95
3.93
4.4

590-20

Fe
20
0.50
1.86
0.7
0.87
0.44
4.37
0.13
0.50
0.06
1.42
0.18
0.66
1.95
4.90

Fe
20
0.1
0.60
0.51
0.08
2.00
3.29
1.38
1.13
1.40
1.17

0.87
1.95
7.9



590-20

Fe
20
0.02
2.07
0.10
0.12
0.44
2.8
0.10
0.9
0.11
1.94
0.15
1.95
4.3
4.3

590-20

Fe
20
0.30
0.25
0.87
0.44
1.86
0.86
1.13
0.98
0.48
0.2
1.95
5.64