Утверждаю
Директор МБОУ «Утянская
средняя общеобразовательная школа»
_____Бурминов Ю.А.

«__29__»_____августа__2023 г.

# Десятидневное меню
# МБОУ «Утянская средняя общеобразовательная школа»
# на 2023 – 2024 учебный год
# в возрасте с 12 до 18 лет.
# Период: осенне-весенний

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | | |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рацион: Утянская СОШ** | | | | | понедельник | | | | | **Сезон:** | осенне-весенний | | | | | | | |
| | | | **Неделя:** | | 1 | | | | | **Возраст:** | 12-18 лет | | | | | | | |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак молочный** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 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% | | 20 | 4,64 | 6,80 | 0,02 | 79,8 | 0,01 | 0,06 | 0,14 | 0,046 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 0,80 | 0,040 | 7,00 | 0,26 |
| 173 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | | 250 | 10,75 | 16,00 | 47,8 | 378,0 | 0,28 | 0,28 | 1,63 | 0,10 | 0 | 178,23 | 222,38 | 0 | 0,001 | 82,11 | 1,91 |
| 382 | Какао с молоком | | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,50 | 0,06 | 0,01 | 1,60 | 0,040 | 0,40 | 102,60 | 178,4 | 1,00 | 0,013 | 24,80 | 1,00 |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,88 | 0 | 0,7 | 8,00 | 26,00 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,44 |
| **Итого за Завтрак молочный** | | | **610** | **22,9** | **27,1** | **94,8** | **709,6** | **0,42** | **0,37** | **14,25** | **0,21** | **1,40** | **480,83** | **537,78** | **1,84** | **0,059** | **122,91** | **5,81** |
| **% от суточной нормы** | | | | **25,5 %** | **29,4 %** | **24,8 %** | **26,1%** | **30,2 %** | **23,2 %** | **20,4%** | **22,9 %** | **11,7 %** | **40,1 %** | **44,8%** | **13,1 %** | **59,3%** | **41,0 %** | **32,3 %** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ** 47 ОП* | *Салат "Витаминный" (капуста* | | *100* | 1,000 | *6,167* | *6,333* | 84,833 | *0,017* | *0,067* | *22,667* | *0,167* | *0,833* | *36,33* | *26,000* | *0,500* | *0* | *16,833* | *1,167* |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *квашеная с клюквой)* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 1,50 | 5,17 | 9,33 | 89,8 | 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 горохом и фрикадельной из птицы "Детские" (рецептура в соответствии с ГОСТ 55790-2013) | 250/10 | 6,22 | 3,99 | 21,73 | 147,71 | 0,27 | 0,09 | 9 | 0,001 | 0,257 | 54,13 | 183,2 | 1,157 | 0,013 | 49,63 | 1,03 |
| 268 ГОСТ | Палочки мясные "Детские" запеченые (рецептура в соответствии с ГОСТ Р 55366) | 100 | 16,8 | 13,6 | 6,7 | 216,2 | 0,09 | 0,29 | 0,94 | 0,25 | 0,025 | 92,2 | 231,0 | 2,85 | 0,038 | 37,33 | 2,41 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,84 | 4,12 | 43,74 | 239,4 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,036 | 1,50 | 15,94 | 55,45 | 0,94 | 0,002 | 10,16 | 1,03 |
| 377 | Чай с лимоном | 200//4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,5 | | 0,01 | 2,90 | 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 | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,00 | 13,00 | 0,008 | 0,001 | 0 | 0,22 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | **909** | **35,8** | **27,5** | **120,2** | **872,0** | **0,67** | **0,59** | **39,1** | **0,41** | **5,442** | **235,29** | **587,16** | **6,50** | **0,06** | **129,26** | **7,34** |
| **% от суточной нормы** | | | **39,8%** | **29,9%** | **31,4%** | **32,1%** | **47,5%** | **36,9%** | **55,9%** | **45,0%** | **45,4%** | **19,6%** | **48,9%** | **46,4%** | **56,0%** | **43,1%** | **40,8%** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Итого в день** | **65,4** | **60,0** | **261,7** | **1843,3** | **1,17** | **1,26** | **99,86** | **0,69** | **8,04** | **994,87** | **1333,5** | **8,999** | **0,118** | **295,47** | **15,35** |
| **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** | **72,7 %** | **65,2 %** | **68,3 %** | **67,8%** | **83,5 %** | **78,8 %** | **142,7 %** | **77%** | **67,0 %** | **82,9 %** | **111,1 %** | **64,3 %** | **118,2 %** | **98,5 %** | **85%** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| - | | | | | | | | | | | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | | |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рацион: Утянская СОШ** | | | | | вторник | | | | | **Сезон:** | | осенне-весенний | | | | | | |
| | | | **Неделя:** | | 1 | | | | | **Возраст:** | | 12-18 лет | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак мясной** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ** 209/62 ОП* | *Яйцо отварное порционно / морковьтертая с р.м.* | | *20/40* | *3,06* | *3,52* | *8,83* | *79,24* | *0,03* | *0,12* | *2,8* | *2,87* | *0,39* | *33,1* | *49,8* | *0,18* | *0* | *16,2* | *0,76* |
| 71 | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец | | 40 | 0,33 | 0,04 | 1,13 | 6,23 | 0,009 | 0,01 | 3 | 0,003 | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 0,064 | 0,001 | 4,20 | 0,18 |
| ГОСТ | Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (рецептура в соответствии с ГОСТ Р 55366) | | 100 | 18,50 | 25,86 | 4,76 | 325,81 | 0,225 | 0,15 | 0,54 | 0,050 | 0,013 | 60,56 | 222,38 | 2,850 | 0,050 | 30,56 | 2,41 |
| 304 | Рис отварной с маслом сливочным | | 180 | 4,44 | 6,44 | 44,02 | 251,82 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,05 | 0 | 17,9 | 95,3 | 0 | 0,0012 | 33,5 | 0,71 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,030 | 0,06 | 120,40 | 90,0 | 1,10 | 0,010 | 14,00 | 0,12 |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,8 | 0,04 | 0,01 | 0,88 | 0,00 | 0,7 | 8,0 | 26,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,44 |
| **Итого за Завтрак мясной** | | | **560** | **29,5** | **35,3** | **85,5** | **778,2** | **0,35** | **0,34** | **5,72** | **0,13** | **0,80** | **213,79** | **446,23** | **4,022** | **0,065** | **82,2** | **3,86** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **% от суточной нормы** | | | **32,8 %** | **38,4 %** | **22,3 %** | **28,6%** | **25,0 %** | **21,5 %** | **8,2%** | **14,6 %** | **6,7%** | **17,8 %** | **37,2 %** | **28,7 %** | **65,2 %** | **27,4 %** | **21,4 %** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с маслом растительным | 100 | 1,43 | 5,08 | 8,55 | 85,68 | 0,02 | 0,03 | 9,5 | 0,02 | 0,17 | 44,35 | 42,73 | 0,72 | 0,017 | 21,5 | 1,40 |
| 99/288 | Суп овощной "Летний" с картофелем и птицей отварной | 250/15 | 6,23 | 9,6 | 11,83 | 158,6 | 0,250 | 0,225 | 10,49 | 0,150 | 2,50 | 27,88 | 89,35 | 0,250 | 0,013 | 23,39 | 1,100 |
| 232 | Рыба, запеченная с овощами и сыром | 100 | 20,20 | 12,07 | 2,08 | 197,75 | 0,20 | 0,17 | 2,63 | 0,03 | 0,3 | 86,11 | 41,76 | 0,8 | 0,004 | 28,96 | 0,91 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 3,95 | 8,47 | 26,65 | 198,65 | 0,19 | 0,16 | 31,33 | 0,096 | 1,8 | 51,05 | 117,3 | 0,359 | 0,001 | 39,67 | 1,43 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,22 | | 24,42 | 98,56 | | | 0,2 | | | 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 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,00 | 13,00 | 0,008 | 0,001 | 0 | 0,22 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | **910** | **36,2** | **35,9** | **97,1** | **855,8** | **0,76** | **0,63** | **54,59** | **0,29** | **7,87** | **249,99** | **375,05** | **3,33** | **0,037** | **125,87** | **6,50** |
| **% от суточной нормы** | | | **40,2 %** | **39,0 %** | **25,3 %** | **31,5%** | **54,2 %** | **39,6 %** | **78,0%** | **32,7 %** | **65,6 %** | **20,8 %** | **31,3 %** | **23,8 %** | **36,9 %** | **42,0 %** | **36,1 %** |
| **Итого в день** | | | **77,3** | **81,1** | **239,4** | **1988,4** | **1,25** | **1,31** | **75** | **0,56** | **11** | **506,6** | **954,32** | **9,0** | **0,114** | **241,91** | **14,13** |
| **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** | | | **85,9 %** | **88,1 %** | **62,5 %** | **73,1%** | **89,2 %** | **81,8 %** | **107,0 %** | **62%** | **89%** | **42,2 %** | **79,5 %** | **64,5 %** | **114 %** | **80,6 %** | **78,5 %** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | | |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рацион: Утянская СОШ** | | | | | среда | | | | | **Сезон:** | | осенне-весенний | | | | | | |
| | | | **Неделя:** | | 1 | | | | | **Возраст:** | | 12-18 лет | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак молочный** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат из моркови с яблоком | | 100 | 1,06 | 0,17 | 8,52 | 39,9 | 0,05 | 0,02 | 4,38 | 0,02 | 2,49 | 24,0 | 33,98 | 0,13 | 0,001 | 6,60 | 1,07 |
| 0.11 | Джем фруктовый с кусочками фруктов | | 20 | 0,1 | 0 | 14,3 | 57,6 | 0,01 | 0,01 | 2,5 | 0,08 | 0,09 | 3,6 | 2,9 | 0,01 | 0,001 | 0,9 | 0,12 |
| 223 | Пудинг творожно-пшенный с сахарной пудрой | | 200 | 17,55 | 16,92 | 37,07 | 370,8 | 0,3 | 0,5 | 1,1 | 0,25 | 1,60 | 254,1 | 487,8 | 1,2 | 0,020 | 110,5 | 2,98 |
| 376 | Чай с сахаром | | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| | Батон пшеничный | | 40 | 2,67 | 0,53 | 13,73 | 70,4 | 0,13 | 0,013 | 0,1 | 0 | 0,93 | 14,00 | 63,20 | 0,013 | 0,013 | 18,80 | 1,60 |
| **Итого за Завтрак молочный** | | | **560** | **21,6** | **17,7** | **89** | **599,9** | **0,50** | **0,53** | **17,11** | **0,35** | **5,16** | **300,89** | **596,04** | **1,36** | **0,035** | **141,15** | **6,64** |
| **% от суточной нормы** | | | | **23,98 %** | **19,21 %** | **23,14 %** | **22,05 %** | **35,95 %** | **33,33 %** | **24,45 %** | **38,90 %** | **42,99 %** | **25,1 %** | **49,67 %** | **9,72 %** | **35,00 %** | **47,05 %** | **36,9 %** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ** 29 ОП* | *Салат из капусты с* | | *60* | *0,77* | *2,04* | *2,26* | *30,48* | *0,02* | *0,02* | *19,95* | *0,01* | *0,079* | *25,7* | *13,6* | *0,17* | *0,03* | *9,00* | *0,28* |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *огурцом* | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 82 ГОСТ | Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская" (рецептура в соответствии с ГОСТ 55366-2013) | 250/20 | 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 | 114 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,01 | 0,4 | 6,88 | 4,40 | 0,08 | 0,010 | 3,6 | 0,95 |
| 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 | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,00 | 13,00 | 0,008 | 0,001 | 0 | 0,22 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | **910** | **33,3** | **37,7** | **121,2** | **957,7** | **1,23** | **1,11** | **53,7** | **0,55** | **6,257** | **173,1** | **545,0** | **2,5** | **0,026** | **145** | **7,34** |
| **% от суточной нормы** | | | **37,04 %** | **41,03 %** | **31,64 %** | **35,21 %** | **87,57 %** | **69,67 %** | **76,71 %** | **60,84 %** | **52,14 %** | **14,43 %** | **45,42 %** | **18,09 %** | **26,33 %** | **48,18 %** | **40,8 %** |
| **Итого в день** | | | **56,0** | **55,9** | **238,9** | **1682,5** | **1,80** | **1,71** | **136** | **0,97** | **13** | **522,3** | **1168,3** | **4,3** | **0,065** | **308,00** | **17,45** |
| **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** | | | **62,2 %** | **60,7 %** | **62,4 %** | **61,9%** | **128,4 %** | **106,9 %** | **194,6 %** | **108%** | **109,3 %** | **43,5 %** | **97,4 %** | **30,7 %** | **65%** | **102,7 %** | **97%** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| _ | | | | | | | | | | | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | | |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рацион: Утянская СОШ** | | | | | четверг | | | | | **Сезон:** | | осенне-весенний | | | | | | |
| | | | **Неделя:** | | 1 | | | | | **Возраст:** | | 12-18 лет | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак мясной** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Груша 1шт | | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 45,5 | 0,04 | 0,02 | 5,00 | 0,01 | 0,2 | 19,00 | 11,00 | 0,030 | 0,00 | 12,00 | 2,30 |
| 268 ГОСТ | Крокеты "Детские" запеченные (рецептура в соответствии с ГОСТ Р 55366) | | 100 | 13,46 | 10,86 | 5,34 | 172,9 | 0,07 | 0,23 | 0,75 | 0,200 | 0,02 | 73,74 | 184,82 | 2,28 | 0,030 | 29,86 | 1,93 |
| 309 | Макаронный изделия отварные с маслом сливочным | | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,74 | 202,3 | 0,108 | 0,036 | 0 | 0,036 | 1,5 | 15,94 | 55,45 | 0,94 | 0,002 | 10,16 | 0,86 |
| 377,00 | Чай с лимоном | | 200//4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,5 | | 0,01 | 2,9 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,017 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,8 | 0,04 | 0,01 | 0,88 | 0,00 | 0,7 | 8,0 | 26,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,44 |
| **Итого за Завтрак мясной** | | | **624** | **23,8** | **17,0** | **82,3** | **576,9** | **0,26** | **0,31** | **9,53** | **0,241** | **2,48** | **124,7** | **287,1** | **3,27** | **0,037** | **57,3** | **6,40** |
| **% от суточной нормы** | | | | **26,4 %** | **18,4 %** | **21,5 %** | **21,2%** | **18,4 %** | **19,1 %** | **13,6%** | **26,8 %** | **20,7 %** | **10,4 %** | **23,9 %** | **23,4 %** | **36,8 %** | **19,1 %** | **35,6 %** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ** 47 ОП* | *Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел.* | | *100* | *1,57* | *12,03* | *8,78* | | *0,05* | *0,05* | *20,67* | *0,00* | *2,50* | *32,8* | *33,9* | *0,50* | *0,00* | *16,63* | *0,57* |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *горошек)* | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость" | 100 | 1,5 | 5,2 | 9,3 | 87,5 | 0,167 | 0,1667 | 20,5 | 0,033 | 0,833 | 99,8 | 52,2 | 0,705 | 0,005 | 27,2 | 1,17 |
| 96 | Рассольник "Ленинградский" на бульоне | 250 | 2,6 | 6,1 | 17,0 | 133,7 | 0,12 | 0,074 | 16,0 | 0,04 | 0 | 25,3 | 71,1 | 0 | 0 | 26,7 | 0,95 |
| 266 | Бифштекс рубленый "Детский" (рецептура в соответствии с ГОСТ Р 55366) | 100 | 18,5 | 25,9 | 4,8 | 326,0 | 0,23 | 0,263 | 0,5 | 0,05 | 0,075 | 60,6 | 222,4 | 2,85 | 0,050 | 30,6 | 2,41 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 3,95 | 8,47 | 26,65 | 198,65 | 0,19 | 0,16 | 31,33 | 0,096 | 1,8 | 51,05 | 117,3 | 0,359 | 0,001 | 39,67 | 1,43 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,22 | | 24,42 | 98,56 | | | 0,2 | | | 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 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,00 | 13,00 | 0,008 | 0,001 | 0 | 0,22 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | **900** | **31,0** | **46,3** | **106** | **960,8** | **0,8** | **0,7** | **69,0** | **0,21** | **5,81** | **277** | **546,8** | **5,121** | **0,058** | **136,5** | **7,62** |
| **% от суточной нормы** | | | **34,4 %** | **50,3 %** | **27,6 %** | **35,3%** | **57,6 %** | **44,3 %** | **98,6%** | **23,8 %** | **48,4 %** | **23,1 %** | **45,6 %** | **36,6 %** | **58,2 %** | **45,5 %** | **42,3 %** |
| **Итого в день** | | | **60,4** | **69,0** | **236,2** | **1801,5** | **1,14** | **1,15** | **80,4** | **0,46** | **8,69** | **516,8** | **989,6** | **9,10** | **0,102** | **212,85** | **15,00** |
| **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** | | | **67,1 %** | **75,0 %** | **61,7 %** | **66,2%** | **81,8 %** | **71,6 %** | **114,8 %** | **51%** | **72%** | **43,1 %** | **82,5 %** | **65,0 %** | **102 %** | **71,0 %** | **83,3 %** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| _ | | | | | | | | | | | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | | |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рацион: Утянская СОШ** | | | | | пятница | | | | | **Сезон:** | | осенне- весенний | | | | | | |
| | | | **Неделя:** | | 1 | | | | | **Возраст:** | | 12-18 лет | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак молочный** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *131* | *Зеленый горошек* | | *20* | *4,60* | *0,24* | *10,7* | *63,2* | *0,16* | *0,04* | *0* | *0,00* | *1,82* | *23,0* | *65,8* | *0,64* | *0,00* | *21,4* | *0,00* |
| 71 | Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор | | 50 | 0,53 | 0,13 | 2,93 | 15,1 | 0,03 | 0,040 | 12,2 | 0,45 | 2,35 | 30,5 | 38,0 | 0,35 | 0,007 | 12,8 | 0,50 |
| 15 | Сыр твердых сортов порционно | | 20 | 3,45 | 4,5 | | 81,45 | 0,02 | 0,05 | 0,11 | 0,05 | 0,08 | 132,0 | 75,0 | 0,6 | 0 | 5,25 | 0,20 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | | 250 | 20,36 | 23,74 | 6,30 | 318,7 | 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 / Яблоко 1шт | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 430 | Чай с сахаром | | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| | Батон пшеничный | | 40 | 2,67 | 0,53 | 13,73 | 70,4 | 0,13 | 0,013 | 0,1 | 0 | 0,93 | 14,00 | 63,20 | 0,013 | 0,013 | 18,80 | 1,60 |
| **Итого за Завтрак молочный** | | | **660** | **27,6** | **29,4** | **47,8** | **587,6** | **0,4** | **0,5** | **31,8** | **0,6** | **6,0333** | **362,0** | **506** | **2,69** | **0,059** | **77,1** | **7,26** |
| **% от суточной нормы** | | | | **30,7 %** | **31,9 %** | **12,5 %** | **21,6%** | **26,6%** | **29,4 %** | **45,5 %** | **62,8 %** | **50,3 %** | **30,2 %** | **42,2 %** | **19,2 %** | **59,2%** | **25,7 %** | **40,3 %** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы | | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | с маслом растительным | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 210/50 | 14,50 | 15,40 | 33,10 | 320,73 | 0,21 | 0,15 | 0,34 | 0,03 | 0,06 | 42,66 | 161,00 | 1,88 | 0,03 | 24,60 | 0,49 |
| 268 Гост | Котлета "Куриная" (рецептура в соответствии с ГОСТ 55790-2013) | 100 | 15,2 | 5,8 | 10,2 | 151,3 | 0,09 | 0,08 | 0,24 | 0,001 | 0,074 | 14,0 | 94,0 | 1,17 | 0,040 | 16,2 | 1,89 |
| 139 | Капуста тушеная | 180 | 3,32 | 5,81 | 12,94 | 114,08 | 0,77 | 0,16 | 0,16 | 0,03 | 0,010 | 87,66 | 64,80 | 3,5 | 0,017 | 33,30 | 4,26 |
| 345 | Напиток фруктовый | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,4 | 62,7 | 0,01 | 0,02 | 2,6 | 0,018 | 0,04 | 43,0 | 6,8 | 0,1 | 0,001 | 4,30 | 1,60 |
| 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 | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,00 | 13,00 | 0,008 | 0,001 | 0 | 0,22 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | **900** | **38,8** | **32,8** | **103,6** | **851,0** | **1,20** | **0,49** | **13,3** | **0,10** | **3,451** | **249,70** | **445,5** | **8,6** | **0,11** | **109,3** | **10,64** |
| **% от суточной нормы** | | | **43,1%** | **35,7%** | **27,1%** | **31,3%** | **85,5%** | **30,8%** | **19,0%** | **10,6%** | **28,8%** | **20,8%** | **37,1%** | **61,2%** | **106,7%** | **36,4%** | **59,1%** |
| **Итого в день** | | | **76,2** | **72,4** | **234,4** | **1880,8** | **1,68** | **1,08** | **49,1** | **0,72** | **10,88** | **723,9** | **1024,6** | **13,04** | **0,177** | **231,49** | **20,14** |
| **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** | | | **84,6%** | **78,7%** | **61,2%** | **69,1%** | **120,0%** | **67,8%** | **70,1%** | **80%** | **90,7%** | **60,3%** | **85,4%** | **93,1%** | **177%** | **77,2%** | **112%** |

| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Рацион: Утянская СОШ** | | | | | понедельник | | | | | **Сезон:** | осенне-весенний | | | | | | | |
| | | | **Неделя:** | | 2 | | | | | **Возраст:** | 12-18 лет | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак молочный** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 341 | Фрукт порционно / Апельсин 1 шт | | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 35,8 | 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% | | 20 | 4,64 | 6,80 | 0,02 | 79,8 | 0,01 | 0,06 | 0,14 | 0,046 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 0,80 | 0,040 | 7,00 | 0,26 |
| 173 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | | 200 | 7,3 | 12,5 | 54,3 | 358,9 | 0,1 | 0,2 | 3,4 | 0,037 | 1,30 | 147,6 | 198,6 | 0 | 0,0 | 57,8 | 1,30 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | | 200 | 2,80 | 3,20 | 24,66 | 138,64 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,030 | 0,06 | 120,40 | 90,0 | 1,10 | 0,010 | 14,00 | 0,12 |
| | Батон пшеничный | | 40 | 2,67 | 0,53 | 13,73 | 70,4 | 0,13 | 0,013 | 0,1 | 0 | 0,93 | 14,00 | 63,20 | 0,013 | 0,013 | 18,80 | 1,60 |
| **Итого за Завтрак молочный** | | | **560** | **18,3** | **23,2** | **100,8** | **683,6** | **0,36** | **0,43** | **64,92** | **0,12** | **2,59** | **492,00** | **474,80** | **2,11** | **0,065** | **112,60** | **3,58** |
| **% от суточной нормы** | | | | **20,3%** | **25,3%** | **26,3%** | **25,1%** | **25,8%** | **27,1%** | **92,7%** | **13,4%** | **21,6%** | **41,0%** | **39,6%** | **15,1%** | **65,0%** | **37,5%** | **19,9%** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ** 47 ОП* | *Салат "Витаминный" (капуста квашеная с клюквой)* | | *60* | 0,60 | *3,7* | *3,8* | 50,9 | *0,01* | *0,04* | *13,6* | *0,1* | *0,5* | *21,8* | *15,6* | *0,3* | *0* | *10,1* | *0,7* |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| 84 | Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 2,21 | 3,31 | 15,93 | 102,36 | 0,06 | 0,06 | 23,75 | 0,93 | 0,125 | 53,89 | 60,94 | 1,6 | 0,004 | 28,05 | 1,00 |
| 261 | Печень тушеная в соусе | 100 | 14,4 | 14,7 | 6,4 | 215,5 | 0,238 | 1,594 | 4,5 | 5,873 | 1,4 | 38,0 | 253,4 | 3 | 0,0050 | 17,7 | 5,12 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,74 | 202,3 | 0,108 | 0,036 | 0 | 0,036 | 1,5 | 15,94 | 55,45 | 0,94 | 0,002 | 10,16 | 0,86 |
| 345 | Чай с лимоном | 200//4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62 | | 0,01 | 2,9 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,017 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,00 | 13,00 | 0,008 | 0,001 | 0 | 0,22 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | **894** | **28,2** | **27,5** | **95,4** | **741,8** | **0,61** | **1,82** | **52,3** | **6,84** | **8,685** | **180,8** | **509,6** | **7,29** | **0,02** | **101,6** | **9,68** |
| **% от суточной нормы** | | | **31,29 %** | **29,9 %** | **24,9 %** | **27,3%** | **43,5 %** | **113,7 %** | **74,7%** | **759,5 %** | **72,4%** | **15,1 %** | **42,5 %** | **52,0 %** | **16,1 %** | **33,9 %** | **53,8 %** |
| **Итого в день** | | | **52,1** | **56,7** | **259,9** | **1756,5** | **1,05** | **2,29** | **143,5** | **7,01** | **12,08** | **713,3** | **1111,8** | **10,61** | **0,083** | **243,62** | **14,74** |
| **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** | | | **57,9%** | **61,7 %** | **67,8 %** | **64,6%** | **75,0 %** | **143,3 %** | **205,1 %** | **779%** | **100,7 %** | **59,4 %** | **92,7 %** | **75,8 %** | **83%** | **81,2 %** | **82%** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рацион: Утянская СОШ** | | | | | вторник | | | | | **Сезон:** | | осенне-весенний | | | | | | |
| | | | **Неделя:** | | 2 | | | | | **Возраст:** | | 12-18 лет | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак молочный** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 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% | | 20 | 4,64 | 6,80 | 0,02 | 79,8 | 0,01 | 0,06 | 0,14 | 0,046 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 0,80 | 0,040 | 7,00 | 0,26 |
| 401 | Оладьи "Домашние" на молоке со сгущенным молоком | | 150/20 | 10,9 | 11,9 | 57,3 | 365,6 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,11 | 1,6 | 77,25 | 135,45 | 1,3 | 0,01 | 23,6 | 0,40 |
| 376 | Чай с сахаром | | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,8 | 0,04 | 0,01 | 0,88 | 0,0 | 0,7 | 8,0 | 26,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,44 |
| **Итого за Завтрак молочный** | | | **530** | **11,1** | **12,0** | **72,3** | **426,9** | **0,15** | **0,16** | **9,2** | **0,1** | **1,6** | **82,5** | **143,7** | **1,3** | **0,010** | **28,0** | **1,27** |
| **% от суточной нормы** | | | | **22,0 %** | **20,8 %** | **20,4 %** | **20,7%** | **22,5%** | **19,6 %** | **31,4 %** | **37,7%** | **18,2 %** | **18,3 %** | **34,7 %** | **14,6 %** | **107,0 %** | **32,4 %** | **20,8 %** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | | 100 | 2,50 | 5,78 | 11,28 | 107,18 | 0,07 | 0,05 | 14,33 | 1,23 | 0,33 | 39,0 | 56,73 | 0,02 | 0,07 | 26,02 | 1,17 |
| 113,00 | Суп-лапша домашняя с птицей | | 250/15 | 8,71 | 8,77 | 23,67 | 208,5 | 0,23 | 0,21 | 5,32 | 1,04 | 0,379 | 43,8 | 95,75 | 0,13 | 0,001 | 18,3 | 1,25 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | отварной и свежей зеленью | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 293,00 | Птица, порционная запечённая | 100 | 21,1 | 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 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,22 | | 24,42 | 98,56 | | | 0,2 | | | 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 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,00 | 13,00 | 0,008 | 0,001 | 0 | 0,22 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | **915** | **40,0** | **33,1** | **96,0** | **841,9** | **1,26** | **0,64** | **20,5** | **2,30** | **3,82** | **232,7** | **303,0** | **4,9** | **0,087** | **109,0** | **7,45** |
| **% от суточной нормы** | | | **44,5 %** | **36,0 %** | **25,1 %** | **31,0%** | **90,3%** | **40,3 %** | **29,3 %** | **255,4 %** | **31,9 %** | **19,4 %** | **25,2 %** | **34,6 %** | **87,0%** | **36,3 %** | **41,4 %** |
| **Итого в день** | | | **68,5** | **59,5** | **214,5** | **1660,2** | **1,66** | **1,27** | **53,1** | **2,70** | **6,40** | **709,6** | **931,5** | **7,44** | **0,195** | **276,53** | **11,47** |
| **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** | | | **76,1 %** | **64,7 %** | **56,0 %** | **61,0%** | **118,5 %** | **79,3 %** | **75,8 %** | **300%** | **53,4 %** | **59,1 %** | **77,6 %** | **53,1 %** | **195%** | **92,2 %** | **64%** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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: Утянская СОШ** | | | | | среда | | | | | **Сезон:** | | осенне-весенний | | | | | | |
| | | | **Неделя:** | | 2 | | | | | **Возраст:** | | 12-18 лет | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак молочный** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Фрукт порционно / Груша 1шт | | 100 | 1,07 | 0,27 | 5,87 | 30,1 | 0,07 | 0,080 | 24,3 | 0,90 | 4,7 | 61,0 | 75,9 | 0,70 | 0,013 | 25,5 | 1,00 |
| 1 | Молоко сгущенное порционно | | 30 | 1,5 | | 11,4 | 52 | 0,01 | 0,08 | 0,2 | 0,01 | 0,04 | 61,4 | 43,8 | 0,2 | 0,001 | 6,8 | 0,04 |
| 222 | Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным | | 200 | 17,92 | 20,6 | 43,2 | 429,51 | 0,11 | 0,4 | 0,56 | 0,26 | 1,8 | 169,0 | 341,9 | 2,2 | 0,008 | 57,07 | 1,54 |
| 407 | Сок фруктовый** | | 200 | 1,0 | 0,2 | 20 | 87 | 0,08 | 0,08 | 4,0 | 0 | 0 | 31,1 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,72 |
| 5,00 | Батон пшеничный | | 40 | 2,67 | 0,53 | 13,73 | 70,4 | 0,13 | 0,013 | 0,1 | 0 | 0,93 | 14,00 | 63,20 | 0,013 | 0,013 | 18,80 | 1,60 |
| **Итого за Завтрак молочный** | | | **570** | **24,15** | **21,56** | **94,39** | **668,24** | **0,40** | **0,64** | **29,23** | **1,17** | **7,47** | **336,52** | **542,75** | **3,11** | **0,04** | **116,17** | **4,90** |
| **% от суточной нормы** | | | | **26,8 %** | **23,4 %** | **24,6 %** | **24,6%** | **28,6 %** | **40,2%** | **41,8%** | **130,0 %** | **62,3%** | **28,0 %** | **45,2%** | **22,2 %** | **35,3 %** | **38,7 %** | **27,2 %** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ** 47 ОП* | *Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел.* | | *60* | *0,94* | *7,22* | *5,27* | | *0,03* | *0,03* | *12,4* | *0,001* | *1,5* | *19,7* | *20,3* | *0,3* | *0,001* | *9,98* | *0,34* |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *горошек)* | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,90 | 3,10 | 5,60 | 53,9 | 0,06 | 0,07 | 15,50 | 0,071 | 0,30 | 28,20 | 18,90 | 0,20 | 0,001 | 10,50 | 0,60 |
| 99/288 | Суп овощной "Летний" с картофелем и птицей отварной | 250/15 | 6,23 | 9,6 | 11,83 | 158,6 | 0,250 | 0,225 | 10,49 | 0,150 | 2,50 | 27,88 | 89,35 | 0,250 | 0,013 | 23,39 | 1,100 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 280 | 20,0 | 21,01 | 35,71 | 411,9 | 0,31 | 0,28 | 43,82 | 0,070 | 0,42 | 59,08 | 305,5 | 4,2 | 0,002 | 78,22 | 4,65 |
| 377 | Чай с лимоном | 200//4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,5 | | 0,01 | 2,9 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,017 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,00 | 13,00 | 0,008 | 0,001 | 0 | 0,22 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | **904** | **31,5** | **34,4** | **91,9** | **803,4** | **0,72** | **0,64** | **73,2** | **0,29** | **6,380** | **141,21** | **499,7** | **5,88** | **0,02** | **126,75** | **8,22** |
| **% от суточной нормы** | | | **35,0%** | **37,4%** | **24,0%** | **29,5%** | **51,3%** | **39,7%** | **104,5%** | **32,3%** | **53,2%** | **11,8%** | **41,6%** | **42,0%** | **17,7%** | **42,2%** | **45,7%** |
| **Итого в день** | | | **63,8** | **65,0** | **220,2** | **1715,1** | **1,26** | **1,64** | **150,9** | **1,57** | **15,55** | **755,9** | **1260,2** | **9,25** | **0,055** | **287,12** | **14,94** |
| **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** | | | **70,8%** | **70,7%** | **57,5%** | **63,1%** | **89,9%** | **102,2%** | **215,5%** | **174%** | **129,5%** | **63,0%** | **105,0%** | **66,1%** | **55%** | **95,7%** | **83%** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 10)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рацион: Утянская СОШ** | | | | | четверг | | | | | **Сезон:** | осенне-весенний | | | | | | | |
| | | | **Неделя:** | | 2 | | | | | **Возраст:** | 12-18 лет | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак мясной** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ** 132 ОП* | *Фасоль красная с растительным маслом* | | *30* | *2,2* | *4,3* | *12,3* | 96,70 | *0,01* | *0,01* | *1* | *0,02* | *0,03* | *5,68* | *38,4* | *0,04* | *0,001* | *4,2* | *0,18* |
| 71 | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец | | 40 | 0,33 | 0,04 | 1,13 | 6,23 | 0,009 | 0,01 | 3 | 0,003 | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 0,064 | 0,001 | 4,20 | 0,18 |
| 279 | Тефтели "Детские" под соусом (рецептура в соответствии с ГОСТ Р 55366) | | 80/20 | 11,7 | 14,1 | 14,9 | 233,4 | 0,16 | 0,13 | 0,31 | 0,009 | 0,01 | 12,65 | 138,55 | 1,99 | 0,030 | 20,29 | 1,73 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,74 | 202,3 | 0,108 | 0,036 | 0 | 0,036 | 1,5 | 15,94 | 55,45 | 0,94 | 0,002 | 10,16 | 0,86 |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 381 | Кофейный напиток с сахаром | | 200 | | | 19,96 | 80 | | | | | 0,00 | 0,40 | | 0,0 | | | 0,06 |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0,01 | 0,88 | 0,00 | 0,7 | 8,0 | 26,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,44 |
| **Итого за Завтрак мясной** | | | **560** | **24,3** | **24,6** | **109,6** | **756,6** | **0,4** | **0,2** | **15,2** | **0,1** | **2,5** | **65,6** | **282,0** | **3,1** | **0,0** | **47,9** | **5,7** |
| **% от суточной нормы** | | | | **27,0 %** | **26,7 %** | **28,6 %** | **27,8%** | **26,2 %** | **13,5 %** | **21,7 %** | **9,8%** | **20,6 %** | **5,5%** | **23,5 %** | **21,9 %** | **38,8 %** | **16,0 %** | **31,4 %** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 52 | Салат из свеклы с сыром и маслом растительным | 60 | 2,70 | 4,70 | 4,30 | 70,30 | 0,01 | 0,05 | 5,7 | 0,02 | 0,10 | 97,00 | 65,70 | 0,43 | 0,001 | 13,8 | 0,84 |
| 88 | Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская" (рецептура в соответствии с ГОСТ 55790-2013) | 240/20 | 2,44 | 6,41 | 11,11 | 111,89 | 0,03 | 0,03 | 11,39 | 0,049 | 0,099 | 45,49 | 29,96 | 1,44 | 0,002 | 15,35 | 0,49 |
| 232 | Рыба, запеченная под соусом | 100 | 22,21 | 11,65 | 2,99 | 205,7 | 0,23 | 0,19 | 1,1 | 0,03 | 0,125 | 41,7 | 12,6 | 0,3 | 0,011 | 23,03 | 0,79 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 3,95 | 8,47 | 26,65 | 198,65 | 0,19 | 0,16 | 31,33 | 0,096 | 1,8 | 51,05 | 117,3 | 0,359 | 0,001 | 39,67 | 1,43 |
| 345 | Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь) | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 83,3 | | | 2,5 | 0,00 | 0,2 | 4,0 | 3,3 | 0,1 | 0,001 | 1,7 | 0,15 |
| 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 | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,00 | 13,00 | 0,008 | 0,001 | 0 | 0,22 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | **870** | **35,5** | **31,9** | **89,3** | **786,3** | **0,6** | **0,5** | **52,4** | **0,20** | **5,4** | **257,2** | **305,1** | **3,8** | **0,018** | **102,95** | **4,70** |
| **% от суточной нормы** | | | **39,5%** | **34,7%** | **23,3%** | **28,9%** | **39,4%** | **29,0%** | **74,9%** | **22,3%** | **45,2%** | **21,4%** | **25,4%** | **27,1%** | **18,2%** | **34,3%** | **26,1%** |
| **Итого в день** | | | **70,9** | **68,4** | **271,2** | **1969,8** | **1,07** | **0,84** | **76,8** | **0,40** | **9,54** | **405,3** | **730,7** | **8,17** | **0,067** | **178,80** | **11,62** |
| **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** | | | **78,8%** | **74,4%** | **70,8%** | **72,4%** | **76,4%** | **52,5%** | **110%** | **44%** | **79%** | **33,8%** | **60,9%** | **58,3%** | **67%** | **59,6%** | **65%** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рацион: Утянская СОШ** | | | | | пятница | | | | | **Сезон:** | | осенне-весенний | | | | | | |
| | | | **Неделя:** | | 2 | | | | | **Возраст:** | | 12-18 лет | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак молочный** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131 | Зеленый горошек | | 20 | 4,60 | 0,24 | 10,7 | 63,2 | 0,16 | 0,04 | 0 | 0,00 | 1,82 | 23,0 | 65,8 | 0,64 | 0,00 | 21,4 | 0,00 |
| 15 | Сыр твердых сортов порционно | | 15 | 3,45 | 4,5 | | 54,3 | 0,02 | 0,05 | 0,11 | 0,05 | 0,08 | 132 | 75 | 0,6 | 0 | 5,25 | 0,20 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | | 250 | 20,36 | 23,74 | 6,30 | 320,3 | 0,15 | 0,34 | 0,41 | 0,05 | 2,425 | 164,23 | 310,63 | 1,69 | 0,04 | 26,94 | 1,89 |
| 341 | Фрукт порционно / Апельсин 1 шт | | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 35,8 | 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 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| ПР | Батон пшеничный | | 40 | 2,67 | 0,53 | 13,73 | 70,4 | 0,13 | 0,013 | 0,1 | 0 | 0,93 | 14,00 | 63,20 | 0,013 | 0,013 | 18,80 | 1,60 |
| **Итого за Завтрак молочный** | | | **625** | **32,2** | **29** | **54** | **605,3** | **0,50** | **0,48** | **69,65** | **0,11** | **5,5** | **372,5** | **545,9** | **3,1** | **0,05** | **91,8** | **4,86** |
| **% от суточной нормы** | | | | **35,8 %** | **31,8 %** | **14,0 %** | **22,3%** | **35,7 %** | **30,1 %** | **99,5%** | **11,7 %** | **45,9%** | **31,0 %** | **45,5 %** | **22,5 %** | **53,5 %** | **30,6%** | **27,0 %** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ** 29 ОП* | *Салат из капусты с огурцом* | | *100* | *1,283* | *3,400* | *3,767* | | *0,033* | *0,033* | *33,25* | *0,017* | *0,131* | *42,8* | *22,7* | *0,28* | *0,050* | *15,00* | *0,47* |
| 24 | Салат из свежих помидоров и | | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | огурцов с растительным маслом | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 250 | 12,4 | 11,1 | 31,5 | 275,6 | 0,3 | 0,1 | 8,3 | 0,03 | 0 | 49,3 | 93,3 | 0 | 0 | 27,3 | 0,30 |
| 268 ГОСТ | Котлеты "Куриные" (рецептура в соответствии с ГОСТ 55790-2013) | 100 | 15,2 | 5,8 | 10,2 | 153,8 | 0,09 | 0,08 | 0,24 | 0,001 | 0,074 | 14,0 | 94,0 | 1,17 | 0,040 | 16,2 | 1,40 |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 7,88 | 5,03 | 38,78 | 231,92 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,04 | 3,06 | 21,74 | 188,44 | 1,07 | 0,0017 | 125,34 | 4,26 |
| 407 | Сок фруктовый** | 200 | 1,0 | 0,20 | 20,20 | 87 | 0 | 0,08 | 4,00 | 0 | 0 | 31,10 | 18,00 | 0,000 | 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 | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,00 | 13,00 | 0,008 | 0,001 | 0 | 0,22 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | **900** | **41,2** | **26,1** | **126,8** | **907,1** | **0,7** | **0,38** | **33,6** | **0,1** | **8,734** | **181,2** | **523,8** | **3,9** | **0,047** | **217,3** | **8,51** |
| **% от суточной нормы** | | | **45,7 %** | **28,4 %** | **33,1 %** | **33,3%** | **49,4 %** | **23,4 %** | **48,0%** | **7,1%** | **72,8%** | **15,1 %** | **43,6 %** | **28,2 %** | **47,0 %** | **72,4%** | **47,3 %** |
| **Итого в день** | | | **74,4** | **55,9** | **214,8** | **1652,2** | **1,24** | **0,91** | **163,1** | **0,22** | **15,94** | **595,2** | **1098,4** | **7,50** | **0,104** | **327,24** | **15,40** |
| **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** | | | **82,6 %** | **60,7 %** | **56,1 %** | **60,7%** | **88,7 %** | **56,6 %** | **233,0 %** | **25%** | **132,8 %** | **49,6 %** | **91,5 %** | **53,6 %** | **104 %** | **109,1 %** | **86%** |