

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Начальник управления образования**  
**администрации Красногвардейского района**



**Е.Н. Черняков**

**Примерное десятидневное типовое муниципальное меню**

**возрастная категория: 12 - 18 лет**

**Красногвардейский район**  
**2024 год**

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	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
<b>Завтрак молочный</b>																	
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
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	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
385	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,080	0,00	2,60	0,020	0	240,0	180,00	0,00	0,000	28,00	0,20
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>815</b>	<b>26,43</b>	<b>30,5</b>	<b>84,3</b>	<b>717,8</b>	<b>0,47</b>	<b>0,51</b>	<b>16,29</b>	<b>0,21</b>	<b>1,32</b>	<b>779,96</b>	<b>701,31</b>	<b>2,14</b>	<b>0,065</b>	<b>141,86</b>	<b>5,05</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,033	8,783	149,70	0,05	0,05	20,67	0,002	2,5	32,833	33,9	0,5	0,00	16,63	0,57
45	Салат из белокочанной 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 горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	250/15	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" запеченные (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
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	69,60	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	0,293
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>929</b>	<b>36,31</b>	<b>24,62</b>	<b>123,50</b>	<b>860,8</b>	<b>0,67</b>	<b>0,59</b>	<b>39,26</b>	<b>0,41</b>	<b>5,68</b>	<b>236,62</b>	<b>591,49</b>	<b>6,50</b>	<b>0,056</b>	<b>129,26</b>	<b>7,42</b>
<b>Итого в день</b>			<b>62,75</b>	<b>55,1</b>	<b>207,8</b>	<b>1578,6</b>	<b>1,14</b>	<b>1,10</b>	<b>55,54</b>	<b>0,61</b>	<b>6,99</b>	<b>1016,58</b>	<b>1292,8</b>	<b>8,645</b>	<b>0,121</b>	<b>271,12</b>	<b>12,47</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

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	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
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
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
295	Котлеты "Куриные"	100	15,24	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	0,06
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
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	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
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>664</b>	<b>25,10</b>	<b>10,6</b>	<b>93,2</b>	<b>662,0</b>	<b>0,28</b>	<b>0,17</b>	<b>16,73</b>	<b>0,04</b>	<b>2,80</b>	<b>66,22</b>	<b>200,16</b>	<b>2,205</b>	<b>0,044</b>	<b>44,8</b>	<b>4,63</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
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
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и	250/15	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	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
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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>925</b>	<b>39,18</b>	<b>35,1</b>	<b>112,2</b>	<b>921,2</b>	<b>0,75</b>	<b>0,62</b>	<b>45,00</b>	<b>1,18</b>	<b>5,98</b>	<b>267,24</b>	<b>385,78</b>	<b>3,22</b>	<b>0,061</b>	<b>120,78</b>	<b>6,72</b>
<b>Итого в день</b>			<b>64,28</b>	<b>45,7</b>	<b>205,4</b>	<b>1583,2</b>	<b>1,02</b>	<b>0,80</b>	<b>62</b>	<b>1,22</b>	<b>9</b>	<b>333,5</b>	<b>585,94</b>	<b>5,4</b>	<b>0,105</b>	<b>165,58</b>	<b>11,36</b>

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

12-18 лет

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
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
	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-пшеничный с сахарной пудрой	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
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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>560</b>	<b>20,28</b>	<b>17,6</b>	<b>89</b>	<b>596,5</b>	<b>0,38</b>	<b>0,55</b>	<b>23,19</b>	<b>0,33</b>	<b>2,868</b>	<b>284,23</b>	<b>527,27</b>	<b>1,23</b>	<b>0,022</b>	<b>124,80</b>	<b>6,46</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 29 ОП	<i>Салат из капусты с оеурцом</i>	100	1,28	3,4	3,767	50,80	0,033	0,033	33,25	0,017	0,131	42,83	22,7	0,283	0,05	15,00	0,47
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	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	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом птицы	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
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	69,60	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	0,293
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>1025</b>	<b>35,96</b>	<b>41,2</b>	<b>120,5</b>	<b>997,2</b>	<b>1,27</b>	<b>1,16</b>	<b>85,3</b>	<b>0,56</b>	<b>6,779</b>	<b>224,4</b>	<b>585,67</b>	<b>2,7</b>	<b>0,066</b>	<b>164</b>	<b>7,64</b>
<b>Итого в день</b>			<b>56,24</b>	<b>58,8</b>	<b>209,8</b>	<b>1593,7</b>	<b>1,65</b>	<b>1,71</b>	<b>108</b>	<b>0,89</b>	<b>10</b>	<b>508,7</b>	<b>1112,9</b>	<b>4,0</b>	<b>0,088</b>	<b>288,75</b>	<b>14,11</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

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	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
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
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	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
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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>619</b>	<b>17,52</b>	<b>21,4</b>	<b>74,2</b>	<b>559,7</b>	<b>0,35</b>	<b>0,37</b>	<b>15,29</b>	<b>0,178</b>	<b>1,32</b>	<b>427,6</b>	<b>441,1</b>	<b>1,06</b>	<b>0,055</b>	<b>105,1</b>	<b>5,60</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел.	100	1,57	12,03	8,78	149,70	0,05	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,9	0,5	0,002	16,63	0,567
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
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	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
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
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,90	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,4	6,9	4,4	0,1	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>1010</b>	<b>32,99</b>	<b>58,5</b>	<b>112</b>	<b>1143,5</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>65,8</b>	<b>0,23</b>	<b>8,44</b>	<b>296</b>	<b>571,8</b>	<b>5,725</b>	<b>0,060</b>	<b>158,2</b>	<b>8,32</b>
<b>Итого в день</b>			<b>50,51</b>	<b>80,0</b>	<b>186,4</b>	<b>1703,2</b>	<b>1,23</b>	<b>1,14</b>	<b>81,1</b>	<b>0,41</b>	<b>9,76</b>	<b>723,4</b>	<b>1012,9</b>	<b>6,78</b>	<b>0,115</b>	<b>263,30</b>	<b>13,92</b>

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне- весенний

Неделя: 1

12-18 лет

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
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
71	Овощи порционно / Помидор	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,034	0,040	12,17	0,45	2,35	30,5	38,0	0,35	0,006	12,75	0,50
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 / Яблоко 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
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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>695</b>	<b>29,34</b>	<b>33,0</b>	<b>46,2</b>	<b>599,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>32,3</b>	<b>0,6</b>	<b>6,078</b>	<b>441,3</b>	<b>510</b>	<b>3,09</b>	<b>0,097</b>	<b>61,8</b>	<b>6,08</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
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
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	210/50	14,50	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	1,77
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
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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>920</b>	<b>47,17</b>	<b>39,9</b>	<b>132,9</b>	<b>1079,1</b>	<b>0,49</b>	<b>0,45</b>	<b>15,3</b>	<b>0,09</b>	<b>3,567</b>	<b>159,90</b>	<b>399,3</b>	<b>3,8</b>	<b>0,07</b>	<b>115,9</b>	<b>7,73</b>
<b>Итого в день</b>			<b>76,50</b>	<b>72,9</b>	<b>179,0</b>	<b>1678,1</b>	<b>0,75</b>	<b>0,95</b>	<b>47,7</b>	<b>0,66</b>	<b>9,65</b>	<b>601,2</b>	<b>909,4</b>	<b>6,92</b>	<b>0,167</b>	<b>177,73</b>	<b>13,81</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
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
173	Каша гречневая молочная с маслом	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
385	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,080	0,00	2,60	0,020	0	240,0	180,00	0,00	0,000	28,00	0,20
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>795</b>	<b>25,79</b>	<b>32,6</b>	<b>110,7</b>	<b>840,0</b>	<b>0,36</b>	<b>0,47</b>	<b>18,51</b>	<b>0,17</b>	<b>2,81</b>	<b>771,47</b>	<b>651,72</b>	<b>2,14</b>	<b>0,063</b>	<b>126,22</b>	<b>4,63</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 29 ОП	<i>Салат из капусты с огуцом</i>	100	1,28	3,4	3,767	50,80	0,033	0,033	33,25	0,017	0,131	42,83	22,7	0,283	0,05	15,00	0,47
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	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 "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
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
203	Макаронные изделия отварные с маслом	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
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>1014</b>	<b>34,30</b>	<b>40,8</b>	<b>112,9</b>	<b>955,7</b>	<b>0,64</b>	<b>0,53</b>	<b>0,6</b>	<b>1,04</b>	<b>7,724</b>	<b>247,6</b>	<b>505,6</b>	<b>7,43</b>	<b>0,11</b>	<b>129,5</b>	<b>7,68</b>
<b>Итого в день</b>			<b>60,09</b>	<b>73,3</b>	<b>223,6</b>	<b>1795,8</b>	<b>1,00</b>	<b>0,99</b>	<b>19,1</b>	<b>1,21</b>	<b>10,54</b>	<b>1019,1</b>	<b>1157,4</b>	<b>9,57</b>	<b>0,174</b>	<b>255,67</b>	<b>12,32</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

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	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
* 198 ОП	Фасоль красная с растительным маслом	30	2,20	4,3	12,3	96,70	0,03	0,01	0,85	0,02	0,03	5,68	38,4	0,04	0,001	4,2	0,37
71	Овощи порционно / Помидор	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,034	0,040	12,17	0,45	2,35	30,5	38,0	0,35	0,006	12,75	0,50
280	Фрикадельки "Детские" запеченные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55366-	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
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
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	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
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>604</b>	<b>23,97</b>	<b>21,52</b>	<b>97,71</b>	<b>680,31</b>	<b>0,29</b>	<b>0,26</b>	<b>27,30</b>	<b>0,53</b>	<b>4,90</b>	<b>101,0</b>	<b>298,09</b>	<b>3,17</b>	<b>0,11</b>	<b>51,31</b>	<b>4,84</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
67	Винегрет овощной	100	2,500	5,783	11,283	107,18	0,067	0,05	14,333	1,233	0,333	38,98	56,73	0,017	0,067	26,017	1,167
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и	250/15	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
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
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
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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>925</b>	<b>41,66</b>	<b>33,8</b>	<b>130,4</b>	<b>992,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>46,4</b>	<b>2,3</b>	<b>4,0</b>	<b>164,3</b>	<b>337,7</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>109,2</b>	<b>6,9</b>
<b>Итого в день</b>			<b>65,63</b>	<b>55,3</b>	<b>228,1</b>	<b>1672,4</b>	<b>0,83</b>	<b>0,77</b>	<b>73,7</b>	<b>2,85</b>	<b>8,94</b>	<b>265,3</b>	<b>635,8</b>	<b>4,53</b>	<b>0,181</b>	<b>160,47</b>	<b>11,76</b>

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)



Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 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
	Молоко сгущенное порционно	30	1,50	0,00	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	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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>570</b>	<b>22,04</b>	<b>21,22</b>	<b>92,52</b>	<b>649,30</b>	<b>0,19</b>	<b>0,51</b>	<b>20,35</b>	<b>0,29</b>	<b>3,02</b>	<b>257,00</b>	<b>422,22</b>	<b>2,45</b>	<b>0,01</b>	<b>77,27</b>	<b>4,94</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел.	100	1,57	12,033	8,783	149,70	0,05	0,05	20,667	0,002	2,5	32,833	33,9	0,5	0,00	16,63	0,57
45	Салат из белокочанной 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
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	0,925
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
345	Напиток фруктовый	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
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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>910</b>	<b>29,39</b>	<b>27,5</b>	<b>108,0</b>	<b>797,6</b>	<b>0,61</b>	<b>0,55</b>	<b>84,2</b>	<b>0,28</b>	<b>5,238</b>	<b>194,15</b>	<b>484,5</b>	<b>6,09</b>	<b>0,01</b>	<b>127,62</b>	<b>9,25</b>
<b>Итого в день</b>			<b>51,44</b>	<b>48,8</b>	<b>200,6</b>	<b>1446,9</b>	<b>0,80</b>	<b>1,06</b>	<b>104,5</b>	<b>0,57</b>	<b>8,26</b>	<b>451,2</b>	<b>906,7</b>	<b>8,54</b>	<b>0,020</b>	<b>204,89</b>	<b>14,19</b>

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

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	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
<b>Завтрак мясной</b>																	
293	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и творогом	210	0,57	6,40	0,52	335,32	0,13	0,04	0,80	0,042	1,75	105,30	64,69	1,09	0,002	72,41	1,90
338	Фрукт порционно / Яблоко 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
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>550</b>	<b>6,50</b>	<b>10,7</b>	<b>48,9</b>	<b>592</b>	<b>0,26</b>	<b>0,08</b>	<b>12,99</b>	<b>0,10</b>	<b>3,28</b>	<b>229,23</b>	<b>271,42</b>	<b>2,13</b>	<b>0,006</b>	<b>106,21</b>	<b>4,87</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
50	Салат из свеклы с сыром и маслом	100	4,50	7,83	7,18	117,23	0,017	0,077	9,50	0,03	0,17	161,70	109,27	0,72	0,002	22,98	1,40
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с	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
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	0,79
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
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	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	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>925</b>	<b>37,82</b>	<b>31,8</b>	<b>96,4</b>	<b>822,8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>35,5</b>	<b>0,2</b>	<b>5,9</b>	<b>327,3</b>	<b>494,2</b>	<b>3,4</b>	<b>0,0</b>	<b>122,2</b>	<b>6,2</b>
<b>Итого в день</b>			<b>44,31</b>	<b>42,5</b>	<b>145,3</b>	<b>1414,3</b>	<b>0,86</b>	<b>0,62</b>	<b>48,5</b>	<b>0,34</b>	<b>9,17</b>	<b>556,6</b>	<b>765,6</b>	<b>5,52</b>	<b>0,035</b>	<b>228,42</b>	<b>11,03</b>

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

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	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
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 / 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
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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>645</b>	<b>35,69</b>	<b>33</b>	<b>60</b>	<b>683,1</b>	<b>0,46</b>	<b>0,52</b>	<b>20,17</b>	<b>0,13</b>	<b>6,5</b>	<b>445,3</b>	<b>570,9</b>	<b>3,7</b>	<b>0,09</b>	<b>81,2</b>	<b>5,58</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	100	1,28	3,4	3,767	50,80	0,033	0,033	33,25	0,017	0,131	42,83	22,7	0,283	0,05	15,00	0,47
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	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 на курином бульоне	250	12,38	11,13	31,50	275,63	0,250	0,063	8,25	0,03	0	49,3	93,3	0	0	27,3	0,30
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,8	2,9	221,0	0	0,00	0,92	0,000	0,000	21,8	0,0	0,00	0,000	22,0	3,06
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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>1010</b>	<b>42,26</b>	<b>40,6</b>	<b>126,6</b>	<b>1039,9</b>	<b>0,6</b>	<b>0,28</b>	<b>68,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,024</b>	<b>216,0</b>	<b>672,8</b>	<b>3,1</b>	<b>0,057</b>	<b>238,0</b>	<b>10,71</b>
<b>Итого в день</b>			<b>77,95</b>	<b>73,8</b>	<b>186,9</b>	<b>1723,0</b>	<b>1,05</b>	<b>0,79</b>	<b>88,5</b>	<b>0,21</b>	<b>15,48</b>	<b>661,3</b>	<b>1243,7</b>	<b>6,76</b>	<b>0,149</b>	<b>319,23</b>	<b>16,29</b>

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20