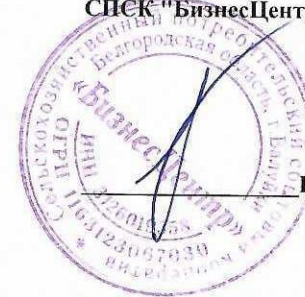


Согласовано:  
ИО Директор  
МБОУ «Средняя Общеобразовательная  
Школа № 5»



Иванко О. А.

Утверждаю:  
Председатель кооператива  
СПСК "БизнесЦентр"



Н.И. Фомина

*Перспективное меню на 2025 год  
(весенне-летний период)*

*В Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении «Средняя  
Общеобразовательная Школа № 5» Алексеевского городского округа  
для обучающихся с 12 лет и старше  
(предоставление горячих завтраков и обедов)*



Перспективное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для ОГБОУ, МОУ Алексеевского, Чернянского района на 2025 год

Район: Школа \*

Неделя: 1

понедельник

Сезон:

Возраст:

Весенне - летний

с 12 лет и старше

| №<br>реп.                                  | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса<br>порции | цена   | Пищевые вещества (г) |        |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | 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</b>                             |                                                             |                 |        |                      |        |        |                                           |               |        |        |          |        |                           |         |        |        |        |       |
| ПР                                         | Поджаренная/Капуста квашенная с луком и растительным маслом | 60              | 6,73   | 1,57                 | 12,03  | 8,78   | 149,70                                    | 0,050         | 0,05   | 20,67  | 0,002    | 2,5    | 32,83                     | 33,85   | 0,500  | 0,002  | 16,63  | 0,57  |
| 291                                        | Плов с мясом 50/170                                         | 220             | 52,19  | 20,49                | 23,95  | 43,30  | 470,77                                    | 0,75          | 0,73   | 3,93   | 0,42     | 0      | 40,60                     | 276,51  | 0      | 0      | 59,03  | 2,54  |
| 41                                         | Сыр порционн                                                | 9               | 11,46  | 1,60                 | 1,720  | 0,024  | 21,360                                    | 0,000         | 0,002  | 0,000  | 35,400   | 0,000  | 0,600                     | 1,200   | 0,001  | 0,000  | 0,000  | 0,000 |
| ПР                                         | Батон нарезка                                               | 30              | 3,39   | 1,52                 | 0,160  | 9,840  | 46,880                                    | 0,020         | 0,010  | 0,440  |          | 0,700  | 4,000                     | 13,000  | 0,008  | 0,001  | 0,000  | 0,220 |
| 377                                        | Чай с лимоном 200                                           | 200             | 4,53   | 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  |
| Итого за Завтрак                           |                                                             | 519             | 78,30  | 25,44                | 37,92  | 77,16  | 751,17                                    | 0,82          | 0,80   | 27,94  | 35,82    | 3,26   | 86,08                     | 334,34  | 0,53   | 0,00   | 80,90  | 4,20  |
| % от суточной нормы                        |                                                             |                 |        | 28,27%               | 41,22% | 20,15% | 27,62%                                    | 58,43%        | 49,88% | 39,91% | 3980,22% | 27,17% | 7,2%                      | 27,66%  | 3,76%  | 3,30%  | 26,97% | 23,3% |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>   |                                                             |                 |        |                      |        |        |                                           |               |        |        |          |        |                           |         |        |        |        |       |
| 52                                         | Салат из свеклы с маслом растительным                       | 100             | 8,94   | 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 горохом на м/б                           | 250             | 10,52  | 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  |
| 261                                        | Птица тушеная с овощами 100/20                              | 120             | 50,62  | 33,09                | 27,34  | 8,82   | 414,37                                    | 0,090         | 0,00   | 0,05   | 80,620   | 0,000  | 102,19                    | 249,19  | 0,000  | 0,000  | 38,07  | 3,04  |
| 171                                        | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                         | 180             | 18,01  | 7,88                 | 5,03   | 38,78  | 231,92                                    | 0,072         | 0,036  | 0      | 0,036    | 3,06   | 21,74                     | 188,44  | 1,068  | 0,002  | 125,34 | 4,26  |
| 345                                        | Компот из быстрозамороженных ягод                           | 200             | 4,90   | 0,06                 | 0,02   | 20,73  | 83,34                                     | 0,00          | 0,00   | 2,50   | 0,00     | 0,20   | 4,00                      | 3,30    | 0,08   | 0,00   | 1,70   | 0,15  |
| ПР                                         | Хлеб пшеничный                                              | 30              | 2,25   | 1,52                 | 0,160  | 9,840  | 46,880                                    | 0,020         | 0,010  | 0,440  | 0,000    | 0,700  | 4,000                     | 13,000  | 0,008  | 0,001  | 0,000  | 0,220 |
| ПР                                         | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 40              | 2,76   | 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 (полноценный рацион питания) |                                                             | 920             | 98,00  | 52,85                | 42,1   | 122    | 1079,5                                    | 0,5           | 0,2    | 21,5   | 80,68    | 6,78   | 244                       | 743,1   | 4,230  | 0,034  | 245,6  | 10,88 |
| % от суточной нормы                        |                                                             | 0               |        | 58,72%               | 45,76% | 31,89% | 39,69%                                    | 39,19%        | 13,08% | 30,69% | 8964,19% | 56,53% | 20,4%                     | 61,92%  | 30,21% | 34,29% | 81,86% | 60,4% |
| <b>Полдник</b>                             |                                                             |                 |        |                      |        |        |                                           |               |        |        |          |        |                           |         |        |        |        |       |
|                                            |                                                             |                 |        |                      |        |        |                                           |               |        |        |          |        |                           |         |        |        |        |       |
|                                            |                                                             |                 |        |                      |        |        |                                           |               |        |        |          |        |                           |         |        |        |        |       |
| 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%                | 0,00%  | 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                               |                                                             | 1439            | 176,30 | 78,29                | 80,02  | 199,30 | 1830,68                                   | 1,37          | 1,01   | 49,42  | 116,50   | 10,04  | 330,50                    | 1077,40 | 4,76   | 0,04   | 326,49 | 15,08 |
| 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                        |                                                             |                 |        | 86,99%               | 87,0%  | 52,0%  | 67,3%                                     | 97,5%         | 63,0%  | 70,6%  | 12944%   | 84%    | 27,5%                     | 89,8%   | 34,0%  | 38%    | 108,8% | 84%   |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)  
Рацион: Школа

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

вторник

Сезон:  
Возраст:

Весенне - летний  
с 12 лет и старше

| №<br>реп.                                  | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции |        | Неделя: 1            |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Возраст:      |        |        |        |        | с 12 лет и старше         |        |        |        |        |       |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|--------|----------------------|--------|--------|--------------------------------------|---------------|--------|--------|--------|--------|---------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|
|                                            |                                                     |                 |        | Пищевые вещества (г) |        |        |                                      | 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    |
| Завтрак                                    |                                                     |                 |        |                      |        |        |                                      |               |        |        |        |        |                           |        |        |        |        |       |
| 362                                        | Пудинг из творога со сметанным соусом 150/33        | 183             | 73,77  | 16,06                | 15,48  | 33,92  | 339,24                               | 0,28          | 0,44   | 1,01   | 0,229  | 1,464  | 232,48                    | 446,31 | 1,292  | 0,022  | 101,06 | 2,38  |
| 377                                        | Чай с лимоном                                       | 200             | 4,53   | 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                                         | Молоко "Авишка"                                     | 200             |        | 5,60                 | 6,40   | 9,40   | 117,60                               | 0,08          | 0,31   | 2,60   | 0,07   | 0,29   | 240,00                    | 180,00 | 0,80   | 0,02   | 28,00  | 0,12  |
| Итого за Завтрак                           |                                                     | 583             | 78,30  | 21,92                | 21,94  | 58,54  | 519,30                               | 0,36          | 0,76   | 6,51   | 0,30   | 1,82   | 480,53                    | 636,09 | 2,11   | 0,04   | 134,30 | 3,37  |
| % от суточной нормы                        |                                                     |                 |        | 24,36%               | 23,85% | 15,28% | 19,09%                               | 26,00%        | 47,25% | 9,30%  | 32,89% | 15,13% | 40,0%                     | 53,01% | 15,06% | 40,00% | 44,77% | 18,7% |
| Обед (полноценный рацион питания)          |                                                     |                 |        |                      |        |        |                                      |               |        |        |        |        |                           |        |        |        |        |       |
| ПР                                         | Капуста квашенная с луком и растительным маслом     | 100             | 11,22  | 1,57                 | 12,03  | 8,78   | 149,70                               | 0,050         | 0,05   | 20,67  | 0,002  | 2,5    | 32,83                     | 33,85  | 0,500  | 0,002  | 16,63  | 0,57  |
| 82                                         | Борщ со свежей капустой на м/б                      | 250             | 11,98  | 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 тушеная в томате с овощами                     | 120             | 43,27  | 24,24                | 14,48  | 2,49   | 237,30                               | 0,24          | 0,20   | 3,15   | 0,037  | 0,40   | 103,33                    | 50,11  | 1,1    | 0,1    | 34,75  | 1,10  |
| 312                                        | Картофельное пюре с маслом сливочным                | 180             | 21,62  | 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 (компотная смесь) | 200             | 4,90   | 0,06                 | 0,02   | 20,73  | 83,34                                | 0,00          | 0,00   | 2,50   | 0,00   | 0,20   | 4,00                      | 3,30   | 0,08   | 0,00   | 1,70   | 0,15  |
| ПР                                         | Хлеб ржано-пшеничный                                | 40              | 2,76   | 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              | 2,25   | 1,52                 | 0,160  | 9,840  | 46,880                               | 0,020         | 0,010  | 0,440  | 0,000  | 0,700  | 4,000                     | 13,000 | 0,008  | 0,001  | 0,000  | 0,220 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                                     | 920             | 98,00  | 36,41                | 38,77  | 94,19  | 871,31                               | 0,65          | 0,52   | 48,61  | 0,22   | 8,26   | 258,80                    | 339,44 | 3,96   | 0,07   | 127,59 | 5,56  |
| % от суточной нормы                        |                                                     | 0               |        | 40,45%               | 42,14% | 24,59% | 32,03%                               | 46,14%        | 32,75% | 69,45% | 23,89% | 68,81% | 21,6%                     | 28,29% | 28,28% | 70,20% | 42,53% | 30,9% |
| Полдник                                    |                                                     |                 |        |                      |        |        |                                      |               |        |        |        |        |                           |        |        |        |        |       |
|                                            |                                                     |                 |        |                      |        |        |                                      |               |        |        |        |        |                           |        |        |        |        |       |
| Итого за Полдник                           |                                                     | 0               | 0,00   | 0,00                 | 0,0    | 0,0    | 0,0                                  | 0,00          | 0,00   | 0,0    | 0,00   | 0,0    | 0,0                       | 0,0    | 0,0    | 0,000  | 0,0    | 0,00  |
| % от суточной нормы                        |                                                     |                 |        | 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                               |                                                     | 1503            | 176,30 | 58,33                | 60,7   | 152,7  | 1390,6                               | 1,01          | 1,28   | 55     | 0,51   | 10     | 739,3                     | 975,5  | 6,1    | 0,110  | 261,89 | 8,93  |
| 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                        |                                                     |                 |        | 64,81%               | 66,0%  | 39,9%  | 51,1%                                | 72,1%         | 80,0%  | 78,7%  | 57%    | 83,9%  | 61,6%                     | 81,3%  | 43,3%  | 110%   | 87,3%  | 50%   |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
Рацион: Школа

среда

Сезон:  
Возраст:Весенне - летний  
с 12 лет и старше

| №<br>реп.                                         | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса<br>порции |               | Неделя: 1    |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | 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</b>                                    |                                                           |                 |               |              |              |               |                                      |               |             |              |             |             |                           |               |              |              |               |              |
| ПР                                                | Блинчики с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5 | 165             | 47,65         | 3,60         | 6,00         | 54,00         | 288,00                               | 0,070         | 0,160       | 0,19         | 0,02        | 1,164       | 0,19                      | 149,10        | 0,81         | 0,02         | 12,93         | 0,91         |
| 377                                               | Чай с лимоном 200                                         | 200             | 4,53          | 0,26         | 0,06         | 15,22         | 62,46                                | 0,00          | 0,01        | 2,90         | 0,00        | 0,06        | 8,05                      | 9,78          | 0,02         | 0,000        | 5,24          | 0,87         |
| 338                                               | Фрукт порционно                                           | 200             | 26,12         | 1,50         | 0,50         | 2,10          | 125,60                               | 0,04          | 0,02        | 10           | 0,02        | 0,20        | 16,00                     | 11,00         | 0            | 0            | 9,00          | 2,20         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |                                                           | <b>565</b>      | <b>78,30</b>  | <b>5,36</b>  | <b>6,6</b>   | <b>71,3</b>   | <b>476,1</b>                         | <b>0,11</b>   | <b>0,19</b> | <b>13,09</b> | <b>0,04</b> | <b>1,42</b> | <b>24,24</b>              | <b>169,88</b> | <b>0,857</b> | <b>0,022</b> | <b>27,2</b>   | <b>3,98</b>  |
| % от суточной нормы                               |                                                           |                 |               | 5,96%        | 7,1%         | 18,6%         | 17,5%                                | 7,9%          | 11,9%       | 18,7%        | 4,4%        | 11,9%       | 2,0%                      | 14,2%         | 6,1%         | 22,0%        | 9,1%          | 22,1%        |
| <b>*Итого за Завтрак (осенний период)</b>         |                                                           |                 |               |              |              |               |                                      |               |             |              |             |             |                           |               |              |              |               |              |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |                                                           |                 |               |              |              |               |                                      |               |             |              |             |             |                           |               |              |              |               |              |
| * 56                                              | Икра морковная собс.приготовления                         | 106             | 15,52         | 2,20         | 4,6          | 10,9          | 93,70                                | 0,050         | 0,000       | 5,12         | 0,000       | 0,000       | 30,6                      | 70,0          | 0,0000       | 0,000        | 41,3          | 1,22         |
| 108                                               | Суп картофельный (с крупой) на м/б                        | 250             | 10,65         | 3,15         | 3,550        | 20,838        | 127,90                               | 0,088         | 0,075       | 11,313       | 0,590       | 0,875       | 25,738                    | 60,238        | 0,250        | 0,001        | 18,200        | 0,925        |
| 268                                               | Котлета "Школьная" запеченная                             | 100             | 49,45         | 20,56        | 28,74        | 5,29          | 362,01                               | 0,25          | 0,17        | 0,60         | 0,11        | 0,013       | 67,29                     | 248,08        | 3,67         | 0,06         | 33,958        | 2,68         |
| 203                                               | Макаронные изделия отварные с м/с                         | 180             | 10,97         | 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         |
| 699                                               | Напиток лимонный                                          | 200             | 6,40          | 0,10         | 0            | 15,7          | 63,20                                | 0,018         | 0,012       | 8,0          | 0           | 0,20        | 10,80                     | 1,70          | 0,00         | 0,000        | 5,80          | 1,60         |
| ПР                                                | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 40              | 2,76          | 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                                            | 30              | 2,25          | 1,52         | 0,160        | 9,840         | 46,880                               | 0,020         | 0,010       | 0,440        | 0,000       | 0,700       | 4,000                     | 13,000        | 0,008        | 0,001        | 0,000         | 0,220        |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |                                                           | <b>906</b>      | <b>98,00</b>  | <b>37,01</b> | <b>41,64</b> | <b>119,97</b> | <b>1002,65</b>                       | <b>0,61</b>   | <b>0,34</b> | <b>25,47</b> | <b>0,74</b> | <b>5,69</b> | <b>168,40</b>             | <b>511,67</b> | <b>6,06</b>  | <b>0,06</b>  | <b>118,80</b> | <b>8,46</b>  |
| % от суточной нормы                               |                                                           |                 | 0,00          | 41,12%       | 45,3%        | 31,3%         | 36,9%                                | 43,9%         | 21,3%       | 36,4%        | 81,8%       | 47,4%       | 14,0%                     | 42,6%         | 43,3%        | 61,1%        | 39,6%         | 47,0%        |
| <b>Полдник</b>                                    |                                                           |                 |               |              |              |               |                                      |               |             |              |             |             |                           |               |              |              |               |              |
|                                                   |                                                           |                 |               |              |              |               |                                      |               |             |              |             |             |                           |               |              |              |               |              |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |                                                           | <b>0</b>        | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,0</b>   | <b>0,0</b>    | <b>0,0</b>                           | <b>0,0</b>    | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>   | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>                | <b>0,0</b>    | <b>0,0</b>   | <b>0,0</b>   | <b>0,0</b>    | <b>0,0</b>   |
| % 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%         |
| <b>Итого в день</b>                               |                                                           | <b>1471</b>     | <b>176,30</b> | <b>42,37</b> | <b>48,2</b>  | <b>191,3</b>  | <b>1478,7</b>                        | <b>0,72</b>   | <b>0,53</b> | <b>39</b>    | <b>0,78</b> | <b>7</b>    | <b>192,6</b>              | <b>681,55</b> | <b>6,9</b>   | <b>0,083</b> | <b>145,97</b> | <b>12,44</b> |
| <b>суточная норма</b>                             |                                                           |                 |               | <b>90,00</b> | <b>92,0</b>  | <b>383,0</b>  | <b>2720,0</b>                        | <b>1,40</b>   | <b>1,60</b> | <b>70</b>    | <b>0,90</b> | <b>12</b>   | <b>1200</b>               | <b>1200</b>   | <b>14</b>    | <b>0,1</b>   | <b>300</b>    | <b>18,00</b> |
| % от суточной нормы                               |                                                           |                 |               | 47,08%       | 52,4%        | 49,9%         | 54,4%                                | 51,8%         | 33,1%       | 55,1%        | 86%         | 59%         | 16,1%                     | 56,8%         | 49,4%        | 83%          | 48,7%         | 69,1%        |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
Рацион: Школа

четверг

Сезон:  
Возраст:

Весенне - летний  
с 12 лет и старше

| № рец. по<br>сборнику                             | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции |               | Неделя: 1     |              |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | 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</b>                                    |                                               |                 |               |               |              |              |                                           |               |              |               |              |              |                           |               |              |              |               |              |
| 173                                               | Каша манная молочная с маслом сливочным       | 200             | 28,06         | 7,30          | 12,50        | 54,30        | 358,90                                    | 0,14          | 0,18         | 3,35          | 0,037        | 1,3          | 147,60                    | 198,60        | 0            | 0,000        | 57,80         | 1,30         |
| 3                                                 | Булочка Ромашка                               | 50              | 17,00         | 3,81          | 2,77         | 17,77        | 142,90                                    | 0,04          | 0,02         | 10            | 0            | 0,20         | 16,00                     | 11,00         | 0            | 0            | 9,00          | 2,20         |
| 377                                               | Чай с лимоном 200                             | 200             | 4,53          | 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         |
| 338                                               | Фрукт порционно яблоко                        | 200             | 28,71         | 1,50          | 0,50         | 2,10         | 94,50                                     | 0,04          | 0,02         | 10            | 0            | 0,20         | 16,00                     | 11,00         | 0            | 0            | 9,00          | 2,20         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |                                               | <b>650</b>      | <b>78,30</b>  | <b>12,87</b>  | <b>15,83</b> | <b>89,39</b> | <b>658,76</b>                             | <b>0,22</b>   | <b>0,23</b>  | <b>26,25</b>  | <b>0,08</b>  | <b>1,76</b>  | <b>187,65</b>             | <b>230,38</b> | <b>0,08</b>  | <b>0,00</b>  | <b>81,04</b>  | <b>6,57</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |                                               |                 |               | <b>14,30%</b> | <b>17,2%</b> | <b>23,3%</b> | <b>24,2%</b>                              | <b>15,7%</b>  | <b>14,4%</b> | <b>37,5%</b>  | <b>8,6%</b>  | <b>14,7%</b> | <b>15,6%</b>              | <b>19,2%</b>  | <b>0,6%</b>  | <b>4,0%</b>  | <b>27,0%</b>  | <b>36,5%</b> |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |                                               |                 |               |               |              |              |                                           |               |              |               |              |              |                           |               |              |              |               |              |
| 49                                                | Капуста квашенная с горошком консервированным | 110             | 15,43         | 1,72          | 13,24        | 9,66         | 164,67                                    | 0,055         | 0,06         | 22,73         | 0,002        | 2,75         | 36,12                     | 37,24         | 0,550        | 0,002        | 18,30         | 0,62         |
| 96                                                | Рассольник ленинградский на м/б               | 250             | 15,30         | 2,60          | 6,13         | 17,03        | 133,69                                    | 0,12          | 0,074        | 16,00         | 0,040        | 0,00         | 25,30                     | 71,10         | 0,38         | 0,003        | 26,70         | 0,95         |
| 259                                               | Жаркое по- домашнему                          | 220             | 55,86         | 15,69         | 16,51        | 28,06        | 323,63                                    | 0,24          | 0,22         | 34,43         | 0,060        | 0,38         | 46,42                     | 240,0         | 3,9          | 0,002        | 61,45         | 3,65         |
| 699                                               | Напиток лимонный                              | 200             | 6,40          | 0,10          | 0            | 15,7         | 63,20                                     | 0,018         | 0,012        | 8,0           | 0            | 0,20         | 10,80                     | 1,70          | 0,00         | 0,000        | 5,80          | 1,60         |
| ПР                                                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40              | 2,76          | 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              | 2,25          | 1,52          | 0,160        | 9,840        | 46,880                                    | 0,020         | 0,010        | 0,440         | 0,000        | 0,700        | 4,000                     | 13,000        | 0,008        | 0,001        | 0,000         | 0,220        |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |                                               | <b>850</b>      | <b>98,00</b>  | <b>24,27</b>  | <b>36,52</b> | <b>93,97</b> | <b>801,7</b>                              | <b>0,53</b>   | <b>0,41</b>  | <b>81,60</b>  | <b>0,10</b>  | <b>6,43</b>  | <b>136,64</b>             | <b>426,23</b> | <b>5,99</b>  | <b>0,009</b> | <b>121,65</b> | <b>7,82</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |                                               |                 | <b>0,00</b>   | <b>26,97%</b> | <b>39,7%</b> | <b>24,5%</b> | <b>29,5%</b>                              | <b>38,1%</b>  | <b>25,7%</b> | <b>116,6%</b> | <b>11,3%</b> | <b>53,6%</b> | <b>11,4%</b>              | <b>35,5%</b>  | <b>42,8%</b> | <b>9,0%</b>  | <b>40,5%</b>  | <b>43,5%</b> |
| <b>Полдник</b>                                    |                                               |                 |               |               |              |              |                                           |               |              |               |              |              |                           |               |              |              |               |              |
|                                                   |                                               |                 |               |               |              |              |                                           |               |              |               |              |              |                           |               |              |              |               |              |
|                                                   |                                               |                 |               |               |              |              |                                           |               |              |               |              |              |                           |               |              |              |               |              |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |                                               | <b>0</b>        | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>                               | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>               | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |                                               |                 |               | <b>0,00%</b>  | <b>0,0%</b>  | <b>0,0%</b>  | <b>0,0%</b>                               | <b>0,0%</b>   | <b>0,0%</b>  | <b>0,0%</b>   | <b>0,0%</b>  | <b>0,0%</b>  | <b>0,0%</b>               | <b>0,0%</b>   | <b>0,0%</b>  | <b>0,0%</b>  | <b>0,0%</b>   | <b>0,0%</b>  |
| <b>Итого в день</b>                               |                                               | <b>1500</b>     | <b>176,30</b> | <b>37,14</b>  | <b>52,3</b>  | <b>183,4</b> | <b>1460,4</b>                             | <b>0,75</b>   | <b>0,64</b>  | <b>107,85</b> | <b>0,18</b>  | <b>8,19</b>  | <b>324,29</b>             | <b>656,6</b>  | <b>6,065</b> | <b>0,013</b> | <b>202,69</b> | <b>14,39</b> |
| <b>суточная норма</b>                             |                                               |                 |               | <b>90,00</b>  | <b>92,0</b>  | <b>383,0</b> | <b>2720,0</b>                             | <b>1,40</b>   | <b>1,60</b>  | <b>70</b>     | <b>0,90</b>  | <b>12</b>    | <b>1200</b>               | <b>1200</b>   | <b>14</b>    | <b>0,1</b>   | <b>300</b>    | <b>18,00</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |                                               |                 |               | <b>41,27%</b> | <b>56,9%</b> | <b>47,9%</b> | <b>53,7%</b>                              | <b>53,8%</b>  | <b>40,1%</b> | <b>154,1%</b> | <b>20%</b>   | <b>68,3%</b> | <b>27,0%</b>              | <b>54,7%</b>  | <b>43,3%</b> | <b>13,0%</b> | <b>67,6%</b>  | <b>80%</b>   |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:  
Возраст:

Весенне - летний

с 12 лет и старше

| №<br>реп.                                  | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции |        | Неделя: 1            |        |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Возраст:      |        |        |          |        | с 12 лет и старше         |        |        |        |        |       |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|--------|----------------------|--------|--------|---------------------------------|---------------|--------|--------|----------|--------|---------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|
|                                            |                                                        |                 |        | Пищевые вещества (г) |        |        |                                 | Витамины (мг) |        |        |          |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |        |       |
|                                            |                                                        |                 |        | Б                    | Ж      | У      |                                 | В1            | В2     | С      | А        | Е      | Ca                        | Р      | ZN     | І      | Mg     | Fe    |
| 1                                          | 2                                                      | 3               |        | 4,00                 | 5      | 6      | 7                               | 8             | 9      | 10     | 11       | 12     | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17     | 18    |
| Завтрак                                    |                                                        |                 |        |                      |        |        |                                 |               |        |        |          |        |                           |        |        |        |        |       |
| 57                                         | Поджарнировка/Салат из соленых оурцов с луком с маслом | 60              | 10,95  | 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  |
| 437                                        | Гуляш 50/50                                            | 100             | 42,71  | 13,70                | 13,40  | 2,80   | 187,00                          | 0,24          | 0,22   | 34,43  | 0,060    | 0,38   | 46,42                     | 240,0  | 3,9    | 0,002  | 61,45  | 3,65  |
| 171                                        | Рис отварной с маслом                                  | 180             | 15,33  | 7,88                 | 5,028  | 38,78  | 231,92                          | 0,36          | 0,05   | 0,00   | 0,036    | 3,06   | 27,35                     | 188,43 | 1,07   | 0,002  | 78,85  | 2,64  |
| ПР                                         | Батон нарезка                                          | 40              | 4,78   | 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 |
| 377                                        | Чай с лимоном 200                                      | 200             | 4,53   | 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  |
| Итого за Завтрак молочный                  |                                                        | 580,00          | 78,30  | 25,30                | 23,78  | 78,47  | 629,57                          | 0,64          | 0,33   | 47,42  | 0,11     | 4,60   | 131,50                    | 498,27 | 5,66   | 0,02   | 166,99 | 8,85  |
| % от суточной нормы                        |                                                        |                 |        | 28,11%               | 25,85% | 20,49% | 23,15%                          | 45,95%        | 20,42% | 67,74% | 12,52%   | 38,33% | 10,96%                    | 41,52% | 40,45% | 22,00% | 55,66% | 49,2% |
| Обед (полноценный рацион питания)          |                                                        |                 |        |                      |        |        |                                 |               |        |        |          |        |                           |        |        |        |        |       |
| ПР                                         | Капуста квашенная с луком и                            | 106             | 11,88  | 1,66                 | 12,75  | 9,31   | 158,68                          | 0,050         | 0,05   | 21,91  | 0,002    | 2,65   | 34,80                     | 35,88  | 0,530  | 0,002  | 17,63  | 0,60  |
| 82                                         | Борщ Сибирский с фасолью на м/б                        | 250             | 14,62  | 2,21                 | 3,31   | 15,92  | 102,36                          | 0,063         | 0,063  | 23,75  | 0,920    | 0,12   | 53,88                     | 60,94  | 1,62   | 0,004  | 28,05  | 1,00  |
| 261                                        | Птица тушенная с овощами 100/20                        | 120             | 50,62  | 33,09                | 27,34  | 8,82   | 414,37                          | 0,090         | 0,00   | 0,05   | 80,620   | 0,000  | 102,19                    | 249,19 | 0,000  | 0,000  | 38,07  | 3,04  |
| 203                                        | Макаронные изделия отварные с м/сл                     | 180             | 10,97  | 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  |
| 345                                        | Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)    | 200             | 4,90   | 0,06                 | 0,02   | 20,73  | 83,34                           | 0,00          | 0,00   | 2,50   | 0,00     | 0,20   | 4,00                      | 3,30   | 0,08   | 0,00   | 1,70   | 0,15  |
| ПР                                         | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40              | 2,76   | 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                                         | 30,00           | 2,25   | 1,52                 | 0,16   | 9,84   | 46,88                           | 0,02          | 0,01   | 0,44   | 0,00     | 0,70   | 4,00                      | 13,00  | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 0,22  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                                        | 926,00          | 98,00  | 48,02                | 48,18  | 122,04 | 1114,59                         | 0,41          | 0,20   | 48,65  | 81,58    | 7,57   | 228,81                    | 480,96 | 4,37   | 0,01   | 105,01 | 6,82  |
| % от суточной нормы                        |                                                        | 0               |        | 53,36%               | 52,37% | 31,86% | 40,98%                          | 29,36%        | 12,44% | 69,49% | 9064,67% | 63,08% | 19,07%                    | 40,08% | 31,24% | 10,80% | 35,00% | 37,9% |
| Полдник                                    |                                                        |                 |        |                      |        |        |                                 |               |        |        |          |        |                           |        |        |        |        |       |
|                                            |                                                        |                 |        |                      |        |        |                                 |               |        |        |          |        |                           |        |        |        |        |       |
| Итого за Полдник                           |                                                        | 0               | 0,00   | 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  |
| % 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                               |                                                        | 1506            | 176,30 | 73,32                | 72,0   | 200,5  | 1744,2                          | 1,05          | 0,53   | 96,1   | 81,69    | 12,17  | 360,3                     | 979,2  | 10,04  | 0,033  | 272,00 | 15,68 |
| 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                        |                                                        |                 |        | 81,47%               | 78,2%  | 52,4%  | 64,1%                           | 75,3%         | 32,9%  | 137,2% | 9077%    | 101,4% | 30,0%                     | 81,6%  | 71,7%  | 33%    | 90,7%  | 87%   |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
Рацион: Школа

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Рацион: Школа                              |                                    |                 | понеделник |        |       |                                 |               | Сезон:<br>Возраст: |       |        |         |                           | Весенне - летний<br>с 12 лет и старше |        |        |       |        |       |
|--------------------------------------------|------------------------------------|-----------------|------------|--------|-------|---------------------------------|---------------|--------------------|-------|--------|---------|---------------------------|---------------------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|
| №<br>реп.                                  | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Неделя: 2  |        |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |                    |       |        |         | Минеральные вещества (мг) |                                       |        |        |       |        |       |
|                                            |                                    |                 | Б          | Ж      | У     |                                 | В1            | В2                 | 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                                    |                                    |                 |            |        |       |                                 |               |                    |       |        |         |                           |                                       |        |        |       |        |       |
| ПР                                         | Подгарнировка/Капуста квашенная с  | 60              | 6,73       | 1,57   | 12,03 | 8,78                            | 149,70        | 0,050              | 0,05  | 20,67  | 0,002   | 2,5                       | 32,83                                 | 33,85  | 0,500  | 0,002 | 16,63  | 0,57  |
| 291                                        | Плов с мясом 50/170                | 220             | 52,19      | 20,49  | 23,95 | 43,30                           | 470,77        | 0,75               | 0,73  | 3,93   | 0,42    | 0                         | 40,60                                 | 276,51 | 0      | 0     | 59,03  | 2,54  |
| 41                                         | Сыр порционно                      | 9               | 11,46      | 1,60   | 1,720 | 0,024                           | 21,360        | 0,000              | 0,002 | 0,000  | 35,400  | 0,000                     | 0,600                                 | 1,200  | 0,001  | 0,000 | 0,000  | 0,000 |
| ПР                                         | Батон нарезка                      | 30              | 3,39       | 1,52   | 0,160 | 9,840                           | 46,880        | 0,020              | 0,010 | 0,440  | 0,000   | 0,700                     | 4,000                                 | 13,000 | 0,008  | 0,001 | 0,000  | 0,220 |
| 377                                        | Чай с лимоном 200                  | 200             | 4,53       | 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  |
| Итого за Завтрак                           |                                    | 519             | 78,30      | 25,44  | 37,92 | 77,16                           | 751,17        | 0,82               | 0,80  | 27,94  | 35,82   | 3,26                      | 86,08                                 | 334,34 | 0,53   | 0,00  | 80,90  | 4,20  |
| % от суточной нормы                        |                                    |                 |            | 28,27% | 41,2% | 20,1%                           | 27,6%         | 58,4%              | 49,9% | 39,9%  | 3980,2% | 27,2%                     | 7,2%                                  | 27,9%  | 3,8%   | 3,3%  | 27,0%  | 23,3% |
| Обед (полноценный рацион питания)          |                                    |                 |            |        |       |                                 |               |                    |       |        |         |                           |                                       |        |        |       |        |       |
| * 56                                       | Икра кабачковая пром.производства  | 110             | 27,30      | 1,65   | 5,7   | 10,3                            | 98,82         | 0,183              | 0,183 | 22,55  | 0,037   | 0,917                     | 109,8                                 | 57,4   | 0,7751 | 0,006 | 29,9   | 1,28  |
| 82                                         | Борщ со свежей капустой на м/б     | 250             | 12,27      | 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  |
| 279                                        | Тефтели "Детские" с соусом 80/50   | 130             | 37,72      | 13,49  | 16,2  | 17,2                            | 264,10        | 0,18               | 0,15  | 0,36   | 0,009   | 0,01                      | 14,6                                  | 159,3  | 2,29   | 0,035 | 23,3   | 1,99  |
| 203                                        | Макаронные изделия отварные с м/сл | 180             | 10,97      | 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  |
| 349                                        | Компот из смеси сухофруктов        | 200             | 4,73       | 0,22   | 0     | 24,42                           | 98,56         | 0                  | 0     | 26,11  | 0       | 0                         | 22,6                                  | 7,7    | 0      | 0     | 3,0    | 0,66  |
| ПР                                         | Хлеб ржано-пшеничный               | 40              | 2,76       | 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              | 2,25       | 1,52   | 0,160 | 9,840                           | 46,880        | 0,020              | 0,010 | 0,440  | 0,000   | 0,700                     | 4,000                                 | 13,000 | 0,008  | 0,001 | 0,000  | 0,220 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                    | 940             | 98,00      | 28,79  | 29,7  | 131,1                           | 903,2         | 0,6                | 0,5   | 70,4   | 0,2     | 5,8                       | 230,5                                 | 414,7  | 6,0    | 0,1   | 101,2  | 7,3   |
| % от суточной нормы                        |                                    |                 |            | 31,99% | 32,3% | 34,2%                           | 33,2%         | 45,4%              | 30,1% | 100,6% | 17,5%   | 48,2%                     | 19,2%                                 | 34,6%  | 42,5%  | 55,3% | 33,7%  | 40,5% |
| Полдник                                    |                                    |                 |            |        |       |                                 |               |                    |       |        |         |                           |                                       |        |        |       |        |       |
|                                            |                                    |                 |            |        |       |                                 |               |                    |       |        |         |                           |                                       |        |        |       |        |       |
|                                            |                                    |                 |            |        |       |                                 |               |                    |       |        |         |                           |                                       |        |        |       |        |       |
| Итого за Полдник                           |                                    |                 | 0,000      | 0,00   | 0,0   | 0,0                             | 0,0           | 0,00               | 0,00  | 0,0    | 0,0     | 0,0                       | 0,0                                   | 0,0    | 0,0    | 0,000 | 0,0    | 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                               |                                    | 1459            | 176,30     | 54,23  | 67,7  | 208,3                           | 1654,3        | 1,45               | 1,28  | 98,4   | 35,98   | 9,04                      | 316,6                                 | 749,1  | 6,48   | 0,059 | 182,11 | 11,48 |
| 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                        |                                    |                 |            | 60,26% | 73,6% | 54,4%                           | 60,8%         | 103,8%             | 80,0% | 141%   | 3998%   | 75%                       | 26,4%                                 | 62,4%  | 46,3%  | 59%   | 60,7%  | 64%   |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Школа

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Рацион: Школа                              |                                   |                 |        | вторник   |       |       |                     | Сезон: Весенне - летний |       |       |         | с 12 лет и старше |                           |        |       |       |        |       |
|--------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|--------|-----------|-------|-------|---------------------|-------------------------|-------|-------|---------|-------------------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| №<br>реп.                                  | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции |        | Неделя: 2 |       |       | Энерге-<br>тическая | 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    |
| Завтрак                                    |                                   |                 |        |           |       |       |                     |                         |       |       |         |                   |                           |        |       |       |        |       |
| 362                                        | Пудинг из творога со сметанным    | 183             | 73,77  | 16,06     | 15,48 | 33,92 | 339,24              | 0,28                    | 0,44  | 1,01  | 0,229   | 1,464             | 232,48                    | 446,31 | 1,292 | 0,022 | 101,06 | 2,38  |
| 377                                        | Чай с лимоном                     | 200             | 4,53   | 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                                         | Молоко "Авишка"                   | 200             |        | 5,60      | 6,40  | 9,40  | 117,60              | 0,08                    | 0,31  | 2,60  | 0,07    | 0,29              | 240,00                    | 180,00 | 0,80  | 0,02  | 28,00  | 0,12  |
| Итого за Завтрак                           |                                   | 583             | 78,30  | 21,92     | 21,94 | 58,54 | 519,30              | 3,00                    | 0,76  | 6,51  | 0,30    | 1,82              | 480,53                    | 636,09 | 2,11  | 0,04  | 134,30 | 3,37  |
| % от суточной нормы                        |                                   |                 |        | 24,36%    | 23,8% | 15,3% | 19,1%               | 214,3%                  | 47,3% | 9,3%  | 32,9%   | 15,1%             | 40,0%                     | 53,0%  | 15,1% | 40,0% | 44,8%  | 18,7% |
| Обед (полноценный рацион питания)          |                                   |                 |        |           |       |       |                     |                         |       |       |         |                   |                           |        |       |       |        |       |
| 52                                         | Салат из свеклы с маслом          | 110             | 9,70   | 1,57      | 5,59  | 9,41  | 94,25               | 0,02                    | 0,03  | 10,5  | 0,02    | 0,19              | 48,79                     | 47,00  | 0,79  | 0,019 | 23,7   | 1,54  |
| 96                                         | Рассольник ленинградский на м/б   | 250             | 15,30  | 2,60      | 6,13  | 17,03 | 133,69              | 0,12                    | 0,074 | 16,00 | 0,040   | 0,00              | 25,30                     | 71,10  | 0,38  | 0,003 | 26,70  | 0,95  |
| 261                                        | Птица тушенная с овощами 100/20   | 120             | 50,62  | 33,09     | 27,34 | 8,82  | 414,37              | 0,090                   | 0,00  | 0,05  | 80,620  | 0,000             | 102,19                    | 249,19 | 0,000 | 0,000 | 38,07  | 3,04  |
| 171                                        | Каша пшенная рассыпчатая с маслом | 180             | 10,97  | 7,88      | 5,028 | 38,78 | 231,92              | 0,08                    | 0,04  | 0,00  | 0,036   | 3,06              | 21,74                     | 188,43 | 1,07  | 0,002 | 25,34  | 4,26  |
| 699                                        | Напиток лимонный                  | 200             | 6,40   | 0,10      | 0     | 15,7  | 63,20               | 0,018                   | 0,012 | 8,0   | 0       | 0,20              | 10,80                     | 1,70   | 0,00  | 0,000 | 5,80   | 1,60  |
| ПР                                         | Хлеб ржано-пшеничный              | 40              | 2,76   | 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              | 2,25   | 1,52      | 0,160 | 9,840 | 46,880              | 0,020                   | 0,010 | 0,440 | 0,000   | 0,700             | 4,000                     | 13,000 | 0,008 | 0,001 | 0,000  | 0,220 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                   | 930             | 98,00  | 49,40     | 44,7  | 113,3 | 1053,9              | 0,43                    | 0,21  | 34,9  | 80,71   | 6,547             | 226,82                    | 633,6  | 3,45  | 0,03  | 128,96 | 12,39 |
| % от суточной нормы                        |                                   | 0,00            |        | 54,89%    | 48,6% | 29,6% | 38,7%               | 30,5%                   | 12,8% | 49,9% | 8968,1% | 54,6%             | 18,9%                     | 52,8%  | 24,6% | 26,0% | 43,0%  | 68,8% |
| Полдник                                    |                                   |                 |        |           |       |       |                     |                         |       |       |         |                   |                           |        |       |       |        |       |
|                                            |                                   |                 |        |           |       |       |                     |                         |       |       |         |                   |                           |        |       |       |        |       |
|                                            |                                   |                 |        |           |       |       |                     |                         |       |       |         |                   |                           |        |       |       |        |       |
| Итого за Полдник                           |                                   | 0               | 0,00   | 0,00      | 0,0   | 0,0   | 0,0                 | 0,0                     | 0,0   | 0,0   | 0,0     | 0,0               | 0,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,000 | 0,0    | 0,0   |
| % 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                               |                                   | 1513            | 176,30 | 71,32     | 66,7  | 171,8 | 1573,2              | 3,43                    | 0,96  | 41,4  | 81,01   | 8,36              | 707,3                     | 1269,7 | 5,56  | 0,066 | 263,26 | 15,76 |
| 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                        |                                   |                 |        | 79,25%    | 72,5% | 44,9% | 57,8%               | 244,8%                  | 60,1% | 59,2% | 9001%   | 69,7%             | 58,9%                     | 105,8% | 39,7% | 66%   | 87,8%  | 88%   |

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

Рацион: Школа

среда

Сезон:

Весенне - летний

Возраст:

с 12 лет и старше

| №<br>реç.                                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции |        | Неделя: 2            |       |        | Энерге-<br>тическая | Возраст:      |       |        |       |       | с 12 лет и старше         |        |       |       |        |       |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|--------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|--------|-------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
|                                            |                                                            |                 |        | Пищевые вещества (г) |       |        |                     | Витамины (мг) |       |        |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |        |       |
|                                            |                                                            |                 |        | Б                    | Ж     | У      |                     | B1            | B2    | C      | A     | E     | 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    |
| Завтрак                                    |                                                            |                 |        |                      |       |        |                     |               |       |        |       |       |                           |        |       |       |        |       |
| 57                                         | Подгарнировка/Салат из соленых<br>овурçов с луком с маслом | 60              | 10,95  | 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  |
| 437                                        | Гуляш 50/50                                                | 100             | 42,71  | 13,70                | 13,40 | 2,80   | 187,00              | 0,24          | 0,22  | 34,43  | 0,060 | 0,38  | 46,42                     | 240,0  | 3,9   | 0,002 | 61,45  | 3,65  |
| 171                                        | Рис отварной с маслом                                      | 180             | 15,33  | 7,88                 | 5,028 | 38,78  | 231,92              | 0,36          | 0,05  | 0,00   | 0,036 | 3,06  | 27,35                     | 188,43 | 1,07  | 0,002 | 78,85  | 2,64  |
| ПР                                         | Батон нарезка                                              | 40              | 4,78   | 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 |
| 377                                        | Чай с лимоном 200                                          | 200             | 4,53   | 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  |
| Итого за Завтрак                           |                                                            | 580,00          | 78,30  | 25,30                | 23,78 | 78,47  | 629,57              | 0,64          | 0,33  | 47,42  | 0,11  | 4,60  | 131,50                    | 498,27 | 5,66  | 0,02  | 166,99 | 8,85  |
| % от суточной нормы                        |                                                            |                 |        | 28,11%               | 25,9% | 20,5%  | 23,1%               | 46,0%         | 20,4% | 67,7%  | 12,5% | 38,3% | 11,0%                     | 41,5%  | 40,4% | 22,0% | 55,7%  | 49,2% |
| Обед (полноценный рацион питания)          |                                                            |                 |        |                      |       |        |                     |               |       |        |       |       |                           |        |       |       |        |       |
| 52                                         | Салат из свеклы с маслом                                   | 110             | 9,70   | 1,57                 | 5,59  | 9,41   | 94,25               | 0,02          | 0,03  | 10,5   | 0,02  | 0,19  | 48,79                     | 47,00  | 0,79  | 0,019 | 23,7   | 1,54  |
| 108                                        | Суп картофельный (с крупой) на м/б                         | 250             | 10,98  | 3,15                 | 3,550 | 20,838 | 127,90              | 0,088         | 0,075 | 11,313 | 0,590 | 0,875 | 25,738                    | 60,238 | 0,250 | 0,001 | 18,200 | 0,925 |
| 255                                        | Рыбные биточки                                             | 100             | 45,79  | 8,36                 | 5,35  | 10,45  | 125,95              | 0,07          | 0,07  | 0,42   | 0,000 | 0     | 39,14                     | 124,9  | 0,0   | 0,000 | 30,00  | 0,74  |
| 312                                        | Картофельное пюре с маслом<br>сливочным                    | 180             | 21,62  | 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<br>(компотная смесь)     | 200             | 4,90   | 0,06                 | 0,02  | 20,73  | 83,34               | 0,00          | 0,00  | 2,50   | 0,00  | 0,20  | 4,00                      | 3,30   | 0,08  | 0,00  | 1,70   | 0,15  |
| ПР                                         | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 40              | 2,76   | 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              | 2,25   | 1,52                 | 0,160 | 9,840  | 46,880              | 0,020         | 0,010 | 0,440  | 0,000 | 0,700 | 4,000                     | 13,000 | 0,008 | 0,001 | 0,000  | 0,220 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                                            | 910             | 98,00  | 21,25                | 23,62 | 111,59 | 746,57              | 0,47          | 0,38  | 26,00  | 0,71  | 6,16  | 186,71                    | 428,89 | 2,69  | 0,02  | 122,62 | 5,78  |
| % от суточной нормы                        |                                                            | 0,00            |        | 23,61%               | 25,7% | 29,1%  | 27,4%               | 33,7%         | 24,0% | 37,1%  | 78,5% | 51,4% | 15,6%                     | 35,7%  | 19,2% | 24,5% | 40,9%  | 32,1% |
| Полдник                                    |                                                            |                 |        |                      |       |        |                     |               |       |        |       |       |                           |        |       |       |        |       |
|                                            |                                                            |                 |        |                      |       |        |                     |               |       |        |       |       |                           |        |       |       |        |       |
| Итого за Полдник                           |                                                            | 0               | 0,00   | 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  |
| % 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                               |                                                            | 1490            | 176,30 | 46,55                | 47,4  | 190,1  | 1376,1              | 1,11          | 0,71  | 73,4   | 0,82  | 10,76 | 318,2                     | 927,2  | 8,35  | 0,046 | 289,61 | 14,64 |
| 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                        |                                                            |                 |        | 51,72%               | 51,5% | 49,6%  | 50,6%               | 79,6%         | 44,4% | 104,9% | 91%   | 89,7% | 26,5%                     | 77,3%  | 59,7% | 46%   | 96,5%  | 81%   |

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержательные (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:

Весенне - летний

Возраст:

с 12 лет и старше

| №<br>реп.                                         | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции |               | Неделя: 2     |              |              | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |              |              |                |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |              |               |              |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|                                                   |                                                     |                 |               | Б             | Ж            | У            |                     | В1            | В2           | С            | А              | Е            | Са                        | Р             | ZN           | І            | Mg            | Fe           |
| 1                                                 | 2                                                   | 3               |               | 4,00          | 5            | 6            | 7                   | 8             | 9            | 10           | 11             | 12           | 13                        | 14            | 15           | 16           | 17            | 18           |
| <b>Завтрак</b>                                    |                                                     |                 |               |               |              |              |                     |               |              |              |                |              |                           |               |              |              |               |              |
| 175                                               | Каша молочная "Дружба"                              | 225             | 26,77         | 5,82          | 8,35         | 42,49        | 268,43              | 0,236         | 0,17         | 5,65         | 0,630          | 0            | 214,99                    | 309,66        | 0,000        | 0,000        | 92,98         | 0,51         |
| 3                                                 | Булочка Ромашка                                     | 50              | 17,00         | 3,81          | 2,77         | 17,77        | 142,90              | 0,04          | 0,02         | 10           | 0              | 0,20         | 16,00                     | 11,00         | 0            | 0            | 9,00          | 2,20         |
| пр                                                | Сок натуральный пром.производства                   | 200             | 30,00         | 0,20          | 0,20         | 22,60        | 90,00               | 0,00          | 0,00         | 1,80         | 0              | 0,00         | 16,00                     | 14,00         | 0,00         | 0,000        | 1,00          | 0,20         |
| 377                                               | Чай с лимоном 200                                   | 200             | 4,53          | 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         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |                                                     | <b>675</b>      | <b>78,30</b>  | <b>10,09</b>  | <b>11,38</b> | <b>98,08</b> | <b>563,79</b>       | <b>0,28</b>   | <b>0,20</b>  | <b>20,35</b> | <b>0,65</b>    | <b>0,26</b>  | <b>255,04</b>             | <b>344,44</b> | <b>0,05</b>  | <b>0,00</b>  | <b>108,22</b> | <b>3,78</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |                                                     |                 |               | <b>11,21%</b> | <b>12,4%</b> | <b>25,6%</b> | <b>20,7%</b>        | <b>19,7%</b>  | <b>12,4%</b> | <b>29,1%</b> | <b>72,2%</b>   | <b>2,2%</b>  | <b>21,3%</b>              | <b>28,7%</b>  | <b>0,3%</b>  | <b>2,0%</b>  | <b>36,1%</b>  | <b>21,0%</b> |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |                                                     |                 |               |               |              |              |                     |               |              |              |                |              |                           |               |              |              |               |              |
| *45                                               | капуста квашенная с раст. маслом                    | 100             | 10,54         | 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         |
| 88                                                | Щи из свежей капусты с картофелем на м/б            | 250             | 15,96         | 2,44          | 6,41         | 11,11        | 111,89              | 0,030         | 0,030        | 11,39        | 0,05           | 0,09         | 45,49                     | 29,96         | 1,440        | 0,002        | 15,35         | 0,49         |
| 261                                               | Птица тушеная с овощами 100/20                      | 120             | 50,62         | 33,09         | 27,34        | 8,82         | 414,37              | 0,090         | 0,00         | 0,05         | 80,620         | 0,000        | 102,19                    | 249,19        | 0,000        | 0,000        | 38,07         | 3,04         |
| 203                                               | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным      | 180             | 10,97         | 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         |
| 345                                               | Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь) | 200             | 4,90          | 0,06          | 0,02         | 20,73        | 83,34               | 0,00          | 0,00         | 2,50         | 0,00           | 0,20         | 4,00                      | 3,30          | 0,08         | 0,00         | 1,70          | 0,15         |
| ПР                                                | Хлеб ржано-пшеничный                                | 40              | 2,76          | 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              | 2,25          | 1,52          | 0,160        | 9,840        | 46,880              | 0,020         | 0,010        | 0,440        | 0,000          | 0,700        | 4,000                     | 13,000        | 0,008        | 0,001        | 0,000         | 0,220        |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |                                                     | <b>920</b>      | <b>98,00</b>  | <b>48,09</b>  | <b>40,7</b>  | <b>117,3</b> | <b>1028,4</b>       | <b>0,43</b>   | <b>0,23</b>  | <b>40,2</b>  | <b>80,83</b>   | <b>5,39</b>  | <b>232,6</b>              | <b>445,6</b>  | <b>4,00</b>  | <b>0,01</b>  | <b>92,2</b>   | <b>6,71</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |                                                     | <b>0,00</b>     |               | <b>53,43%</b> | <b>44,2%</b> | <b>30,6%</b> | <b>37,8%</b>        | <b>30,6%</b>  | <b>14,5%</b> | <b>57,4%</b> | <b>8980,9%</b> | <b>44,9%</b> | <b>19,4%</b>              | <b>37,1%</b>  | <b>28,6%</b> | <b>8,5%</b>  | <b>30,7%</b>  | <b>37,3%</b> |
| <b>Полдник</b>                                    |                                                     |                 |               |               |              |              |                     |               |              |              |                |              |                           |               |              |              |               |              |
|                                                   |                                                     |                 |               |               |              |              |                     |               |              |              |                |              |                           |               |              |              |               |              |
|                                                   |                                                     |                 |               |               |              |              |                     |               |              |              |                |              |                           |               |              |              |               |              |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |                                                     | <b>0</b>        | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>    | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>               | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |                                                     |                 |               | <b>0,00%</b>  | <b>0,0%</b>  | <b>0,0%</b>  | <b>0,0%</b>         | <b>0,0%</b>   | <b>0,0%</b>  | <b>0,0%</b>  | <b>0,0%</b>    | <b>0,0%</b>  | <b>0,0%</b>               | <b>0,0%</b>   | <b>0,0%</b>  | <b>0,0%</b>  | <b>0,0%</b>   | <b>0,0%</b>  |
| <b>Итого в день</b>                               |                                                     | <b>1595</b>     | <b>176,30</b> | <b>58,18</b>  | <b>52,1</b>  | <b>215,3</b> | <b>1592,2</b>       | <b>0,70</b>   | <b>0,43</b>  | <b>60,6</b>  | <b>81,48</b>   | <b>5,65</b>  | <b>487,7</b>              | <b>790,0</b>  | <b>4,04</b>  | <b>0,010</b> | <b>200,41</b> | <b>10,49</b> |
| <b>суточная норма</b>                             |                                                     |                 |               | <b>90,00</b>  | <b>92,0</b>  | <b>383,0</b> | <b>2720,0</b>       | <b>1,40</b>   | <b>1,60</b>  | <b>70</b>    | <b>0,90</b>    | <b>12</b>    | <b>1200</b>               | <b>1200</b>   | <b>14</b>    | <b>0,1</b>   | <b>300</b>    | <b>18,00</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |                                                     |                 |               | <b>64,65%</b> | <b>56,6%</b> | <b>56,2%</b> | <b>58,5%</b>        | <b>50,3%</b>  | <b>27,0%</b> | <b>86,5%</b> | <b>9053%</b>   | <b>47,1%</b> | <b>40,6%</b>              | <b>65,8%</b>  | <b>28,9%</b> | <b>10%</b>   | <b>66,8%</b>  | <b>58%</b>   |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

Весенне - летний

Возраст:

с 12 лет и старше

| №<br>реп.                                  | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса<br>порции |        | Неделя: 2            |       |       | Энерге-<br>тическая | Возраст:      |       |        |         |       | с 12 лет и старше         |        |       |       |        |       |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|--------|----------------------|-------|-------|---------------------|---------------|-------|--------|---------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
|                                            |                                                           |                 |        | Пищевые вещества (г) |       |       |                     | 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    |
| Завтрак                                    |                                                           |                 |        |                      |       |       |                     |               |       |        |         |       |                           |        |       |       |        |       |
| ПР                                         | Блинчики с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5 | 165             | 47,65  | 3,60                 | 6,00  | 54,00 | 288,00              | 0,070         | 0,160 | 0,19   | 0,02    | 1,164 | 0,19                      | 149,10 | 0,81  | 0,02  | 12,93  | 0,91  |
| 377                                        | Чай с лимоном 200                                         | 200             | 4,53   | 0,26                 | 0,06  | 15,22 | 62,46               | 0,00          | 0,01  | 2,90   | 0,00    | 0,06  | 8,05                      | 9,78   | 0,02  | 0,000 | 5,24   | 0,87  |
| 338                                        | Фрукт порционно                                           | 200             | 26,12  | 1,50                 | 0,50  | 2,10  | 125,60              | 0,04          | 0,02  | 10     | 0,02    | 0,20  | 16,00                     | 11,00  | 0     | 0     | 9,00   | 2,20  |
| Итого за Завтрак                           |                                                           | 565             | 78,30  | 5,36                 | 6,56  | 71    | 476,1               | 0,11          | 0,19  | 13,09  | 0,04    | 1,4   | 24,2                      | 169,9  | 0,9   | 0,02  | 27,2   | 3,98  |
| % от суточной нормы                        |                                                           |                 |        | 5,96%                | 7,1%  | 18,6% | 17,5%               | 7,9%          | 11,9% | 18,7%  | 4,4%    | 11,9% | 2,0%                      | 14,2%  | 6,1%  | 22,0% | 9,1%   | 22,1% |
| Обед (полноценный рацион питания)          |                                                           |                 |        |                      |       |       |                     |               |       |        |         |       |                           |        |       |       |        |       |
| 67                                         | Винегрет овощной(Огурец/помидор соленные)                 | 100             | 11,54  | 2,50                 | 5,78  | 11,28 | 107,18              | 0,07          | 0,05  | 14,33  | 1,230   | 0,33  | 38,98                     | 56,73  | 0,02  | 0,067 | 26,02  | 1,17  |
| 87                                         | Суп с рыбными консервами                                  | 250             | 15,15  | 8,61                 | 8,40  | 14,34 | 167,25              | 0,10          | 0,00  | 9,11   | 15,000  | 0,00  | 45,30                     | 176,53 | 0,00  | 0,000 | 47,35  | 0,00  |
| 259                                        | Жаркое по- домашнему                                      | 220             | 55,86  | 15,69                | 16,51 | 28,06 | 323,63              | 0,24          | 0,22  | 34,43  | 0,060   | 0,38  | 46,42                     | 240,0  | 3,9   | 0,002 | 61,45  | 3,65  |
| 699                                        | Напиток лимонный                                          | 200             | 6,40   | 0,10                 | 0     | 15,7  | 63,20               | 0,018         | 0,012 | 8,0    | 0       | 0,20  | 10,80                     | 1,70   | 0,00  | 0,000 | 5,80   | 1,60  |
| ПР                                         | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 40              | 2,76   | 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                                         | Кондитерское изделие                                      | 15              | 4,04   | 1,70                 | 2,26  | 13,8  | 82,34               | 0,03          | 0,03  | 0,13   | 11,96   | 0,39  | 24,18                     | 49,40  | 0,200 | 0,00  | 18,72  | 0,18  |
| ПР                                         | Хлеб пшеничный                                            | 30              | 2,25   | 1,52                 | 0,160 | 9,840 | 46,880              | 0,020         | 0,010 | 0,440  | 0,000   | 0,700 | 4,000                     | 13,000 | 0,008 | 0,001 | 0,000  | 0,220 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                                           | 855             | 98,00  | 32,76                | 33,6  | 106,7 | 860,1               | 0,6           | 0,36  | 66,4   | 28,3    | 4,40  | 183,7                     | 600,6  | 5,3   | 0,073 | 168,7  | 7,60  |
| % от суточной нормы                        |                                                           |                 | 0      | 36,40%               | 36,5% | 27,9% | 31,6%               | 39,4%         | 22,6% | 94,9%  | 3138,9% | 36,7% | 15,3%                     | 50,0%  | 37,7% | 73,0% | 56,2%  | 42,2% |
| Полдник                                    |                                                           |                 |        |                      |       |       |                     |               |       |        |         |       |                           |        |       |       |        |       |
|                                            |                                                           |                 |        |                      |       |       |                     |               |       |        |         |       |                           |        |       |       |        |       |
| Итого за Полдник                           |                                                           | 0               | 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 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                               |                                                           | 1420            | 176,30 | 38,12                | 40,2  | 178,0 | 1336,1              | 0,66          | 0,55  | 79,5   | 28,29   | 5,82  | 207,9                     | 770,4  | 6,13  | 0,095 | 195,91 | 11,58 |
| 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                        |                                                           |                 |        | 42,36%               | 43,6% | 46,5% | 49,1%               | 47,2%         | 34,5% | 113,6% | 3143%   | 48,5% | 17,3%                     | 64,2%  | 43,8% | 95%   | 65,3%  | 64%   |

Рекомендуется использование продуктов и сырья по ГОСТам на детскую продукцию для питания детей старше 3-х лет и на специализированное сырье для производства