

Утверждаю:



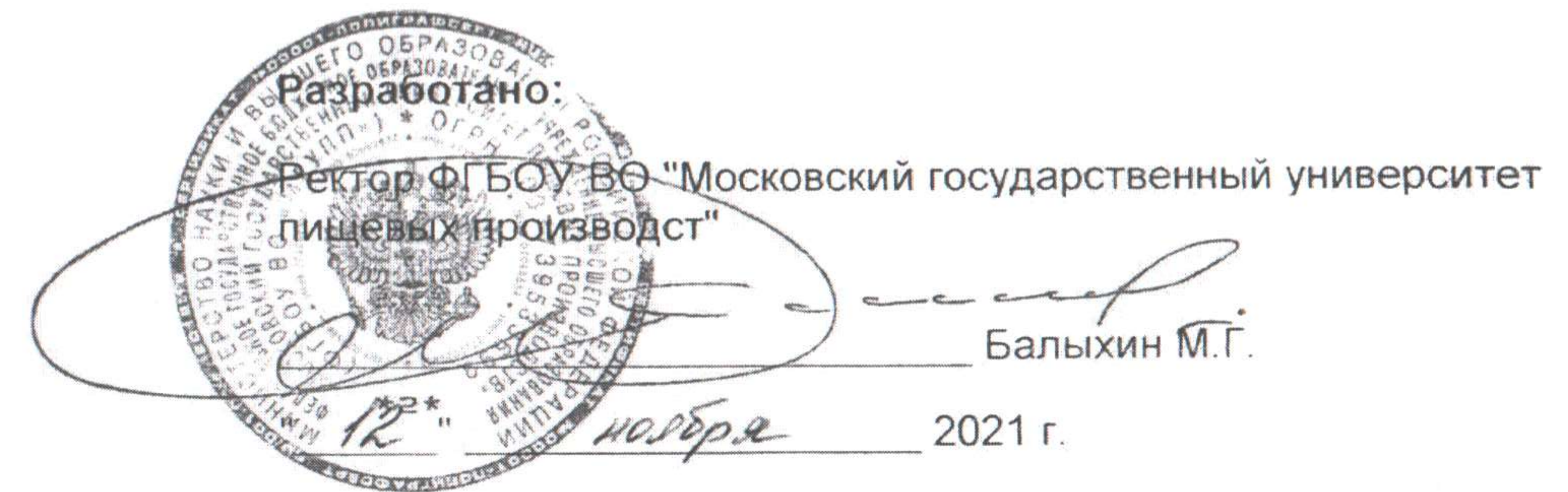
МБОУ «СОШ с.Орлик»
С.В.Шаповалов

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания обучающихся

школ Чернянского района

5-11 классы

2024 -2025 учебный год



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа
 ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период
 Неделя: 1
 понедельник
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 12-18 лет

| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт*** | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 25 | 5,80 | 8,50 | 0,03 | 99,80 | 0,01 | 0,08 | 0,18 | 0,058 | 0,13 | 220,00 | 125,00 | 1,00 | 0,050 | 8,75 | 0,33 |
| 173 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 250 | 9,04 | 12,26 | 36,00 | 290,51 | 0,28 | 0,25 | 1,63 | 0,100 | 0 | 178,23 | 277,98 | 0 | 0,001 | 82,11 | 1,91 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,50 | 3,70 | 25,50 | 149,30 | 0,06 | 0,01 | 1,60 | 0,040 | 0,40 | 102,60 | 178,40 | 1,00 | 0,001 | 24,80 | 0,48 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак молочный | | 615 | 20,76 | 25,1 | 84,4 | 646,5 | 0,41 | 0,36 | 13,99 | 0,22 | 1,66 | 522,16 | 609,71 | 2,04 | 0,056 | 124,66 | 5,21 |
| % от суточной нормы | | | 23,07% | 27,3% | 22,0% | 23,8% | 29,4% | 22,8% | 20,0% | 24,2% | 13,8% | 43,5% | 50,8% | 14,6% | 55,6% | 41,6% | 28,9% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 49 ОП | Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек) | 100 | 1,57 | 12,033 | 8,783 | 149,70 | 0,05 | 0,05 | ##### | 0,002 | 2,5 | 32,833 | 33,9 | 0,5 | 0,00 | 16,63 | 0,57 |
| 45 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 1,50 | 2,18 | 9,33 | 62,98 | 0,10 | 0,12 | 25,83 | 0,118 | 0,50 | 47,00 | 31,50 | 0,33 | 0,002 | 17,50 | 1,00 |
| 102 | Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ) | 250/15 | 6,22 | 3,99 | 21,73 | 147,71 | 0,27 | 0,09 | 9,00 | 0,001 | 0,26 | 54,13 | 183,20 | 1,16 | 0,013 | 49,63 | 1,03 |
| 268 | Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 100 | 16,83 | 13,6 | 6,7 | 216,18 | 0,09 | 0,29 | 0,94 | 0,25 | 0,026 | 92,18 | 231,0 | 2,85 | 0,038 | 37,33 | 2,41 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,84 | 4,12 | 43,74 | 239,36 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,036 | 1,50 | 15,94 | 55,45 | 0,94 | 0,002 | 10,16 | 1,03 |
| 377 | Чай с лимоном | 200//4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | | 0,01 | 2,90 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 929 | 36,31 | 24,62 | 123,50 | 860,8 | 0,67 | 0,59 | 39,26 | 0,41 | 4,24 | 236,62 | 591,49 | 6,50 | 0,056 | 129,26 | 7,42 |
| % от суточной нормы | | | 40,35% | 26,8% | 32,2% | 31,6% | 48,0% | 37,1% | 56,1% | 45,0% | 35,3% | 19,7% | 49,3% | 46,5% | 56,3% | 43,1% | 41,2% |
| *Итого за Обед (осенний период) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 341 | Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт) | 130 | 0,85 | 0,39 | 11,64 | 53,43 | 0,043 | 0,04 | 49,73 | 0,043 | 1,3 | 32,5 | 22,10 | 0,28 | 0,002 | 14,30 | 1,63 |
| | Кондитерское изделие Зефир | 35 | 0,10 | 0,01 | 27,93 | 112,21 | | | | | | 8,8 | 4,20 | | | 2,10 | 0,49 |
| 386 | Кисломолочный напиток / Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 0,040 | 0,260 | 0,60 | 0,04 | 0,001 | 240,00 | 184,00 | 0,4 | 0,001 | 28,00 | 0,20 |
| Итого за Полдник | | 365 | 6,75 | 5,40 | 47,57 | 265,84 | 0,08 | 0,30 | 50,33 | 0,08 | 1,30 | 281,25 | 210,30 | 0,68 | 0,00 | 44,40 | 2,32 |
| % от суточной нормы | | | 7,49% | 5,9% | 12,4% | 9,8% | 6,0% | 19,0% | 71,9% | 9,3% | 10,8% | 23,4% | 17,5% | 4,9% | 3,2% | 14,8% | 12,9% |
| Итого в день | | | 63,82 | 55,1 | 255,5 | 1773,2 | 1,17 | 1,26 | 103,57 | 0,71 | 7,20 | 1040,03 | 1411,5 | 9,226 | 0,115 | 298,32 | 14,94 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|
| 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 | 70,91% | 59,9% | 66,7% | 65,2% | 83,4% | 78,8% | 148,0% | 78% | 60,0% | 86,7% | 117,6% | 65,9% | 115,1% | 99,4% | 83% |

ПРИМЕЧАНИЕ *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:
Возраст:

осенне-весенний

12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | 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 мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 209/62 ОП | Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м. | 20/40 | 3,06 | 3,52 | 8,83 | 79,24 | 0,03 | 0,12 | 2,8 | 2,87 | 0,39 | 33,1 | 49,8 | 0,18 | 0 | 16,2 | 0,76 |
| 71 | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец (по сезону) | 50 | 0,42 | 0,05 | 1,42 | 7,78 | 0,009 | 0,01 | 3 | 0,003 | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 0,064 | 0,001 | 4,20 | 0,18 |
| 268 | Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 100 | 18,50 | 25,86 | 4,76 | 325,81 | 0,225 | 0,15 | 0,54 | 0,050 | 0,013 | 60,56 | 222,38 | 2,850 | 0,050 | 30,56 | 2,41 |
| 304 | Рис отварной с маслом сливочным | 180 | 4,44 | 6,44 | 44,02 | 251,82 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,05 | 0 | 17,9 | 95,3 | 0 | 0,0012 | 33,5 | 0,71 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,030 | 0,06 | 120,40 | 90,0 | 1,10 | 0,010 | 14,00 | 0,12 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак мясной | | 570 | 28,55 | 35,2 | 79,3 | 748,5 | 0,34 | 0,35 | 5,42 | 0,13 | 1,04 | 211,12 | 437,56 | 4,025 | 0,064 | 82,2 | 3,71 |
| % от суточной нормы | | | 31,73% | 38,3% | 20,7% | 27,5% | 24,0% | 21,7% | 7,7% | 14,6% | 8,6% | 17,6% | 36,5% | 28,7% | 63,5% | 27,4% | 20,6% |
| *Итого за Завтрак (осенний период) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с маслом растительным | 100 | 1,43 | 5,08 | 8,55 | 85,68 | 0,02 | 0,03 | 9,5 | 0,02 | 0,17 | 44,35 | 42,73 | 0,72 | 0,017 | 21,5 | 1,40 |
| 113 | Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью | 250/15 | 8,71 | 8,770 | 23,670 | 208,450 | 0,230 | 0,210 | 5,302 | 1,040 | 0,379 | 43,800 | 95,750 | 0,130 | 0,001 | 18,300 | 1,250 |
| 232 | Рыба, запеченная с овощами и сыром | 100 | 20,20 | 12,07 | 2,08 | 197,75 | 0,20 | 0,17 | 2,63 | 0,031 | 0,30 | 86,11 | 41,76 | 0,8 | 0,0 | 28,96 | 0,91 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 3,95 | 8,47 | 26,65 | 198,65 | 0,19 | 0,16 | 0,88 | 0,096 | 1,8 | 51,05 | 117,3 | 0,359 | 0,001 | 39,67 | 1,43 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0,22 | | 24,42 | 98,56 | | | 26,11 | | | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 925 | 39,18 | 35,1 | 112,2 | 921,2 | 0,75 | 0,62 | 45,00 | 1,18 | 4,54 | 267,24 | 385,78 | 3,22 | 0,061 | 120,78 | 6,72 |
| % от суточной нормы | | | 43,53% | 38,1% | 29,3% | 33,9% | 53,2% | 38,9% | 64,3% | 131,5% | 37,8% | 22,3% | 32,1% | 23,0% | 61,2% | 40,3% | 37,4% |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Апельсин 1 шт*** | 100 | 0,90 | 0,2 | 8,1 | 37,80 | 0,04 | 0,03 | 60,00 | 0,01 | 0,2 | 34,00 | 23,00 | 0,200 | 0,00 | 15,00 | 0,30 |
| 406 | Пирожок с мясом и рисом | 75 | 11,00 | 9,5 | 31,5 | 255,50 | 0,10 | 0,30 | 0,60 | 0,13 | 1,80 | 18,60 | 113,80 | 1,63 | 0,01 | 17,40 | 0,60 |
| 389 | Сок фруктовый** | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 0,02 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,72 |
| Итого за Полдник | | 375 | 12,90 | 9,9 | 59,8 | 379,9 | 0,2 | 0,4 | 65,4 | 0,1 | 2,0 | 66,6 | 154,8 | 1,9 | 0,0 | 40,4 | 1,6 |
| % от суточной нормы | | | 14,33% | 10,8% | 15,6% | 14,0% | 11,4% | 21,9% | 93,4% | 15,3% | 16,7% | 5,6% | 12,9% | 13,3% | 12,0% | 13,5% | 9,0% |
| Итого в день | | | 80,63 | 80,2 | 251,2 | 2049,6 | 1,24 | 1,32 | 116 | 1,45 | 8 | 545,0 | 978,14 | 9,1 | 0,137 | 243,42 | 12,06 |
| 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 | | | 89,59% | 87,2% | 65,6% | 75,4% | 88,7% | 82,5% | 165,5% | 161% | 63% | 45,4% | 81,5% | 65,0% | 137% | 81,1% | 67,0% |

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержащие (в т.ч. обогащенные)
 *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:
Возраст:

осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | 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 молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат из моркови с яблоком | 100 | 1,06 | 0,17 | 8,52 | 39,85 | 0,05 | 0,02 | 4,38 | 0,02 | 2,490 | 24,0 | 33,98 | 0,13 | 0,001 | 6,60 | 1,07 |
| | Джем фруктовый с кусочками фруктов | 20 | 0,10 | 0 | 14,3 | 57,60 | 0,01 | 0,01 | 2,5 | 0,08 | 0,090 | 3,6 | 2,9 | 0,01 | 0,001 | 0,9 | 0,12 |
| 222 | Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой | 200 | 17,55 | 16,92 | 37,07 | 370,75 | 0,3 | 0,5 | 1,1 | 0,25 | 1,600 | 254,1 | 487,8 | 1,2 | 0,020 | 110,5 | 2,98 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,29 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак молочный | | 560 | 20,94 | 17,4 | 88 | 592,0 | 0,40 | 0,53 | 17,57 | 0,35 | 5,158 | 292,22 | 550,17 | 1,36 | 0,023 | 122,35 | 5,33 |
| % от суточной нормы | | | 23,27% | 18,86% | 22,98% | 21,76% | 28,33% | 33,33% | 25,10% | 38,90% | 42,99% | 24,4% | 45,85% | 9,70% | 23,33% | 40,78% | 29,6% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 29 ОП | Салат из капусты с огурцом соленным | 100 | 1,57 | 3,51 | 4,435 | 55,62 | 0,030 | 0,057 | 46,50 | 0,003 | 1,572 | 43,49 | 31,73 | 0,373 | 0,023 | 15,00 | 0,61 |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 100 | 0,50 | 3,33 | 2,67 | 42,67 | 0,10 | 0,07 | 20,67 | 0,002 | 2,50 | 47,00 | 53,83 | 0,50 | 0,003 | 31,00 | 0,83 |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская" | 250/15 | 2,43 | 3,12 | 12,01 | 85,84 | 0,064 | 0,064 | 20,98 | 0,076 | 0,26 | 49,59 | 58,68 | 0,75 | 0,011 | 25,43 | 1,32 |
| 291 | Плов с птицей | 280 | 26,08 | 30,49 | 55,10 | 599,17 | 0,95 | 0,92 | 5,01 | 0,46 | 0 | 51,67 | 351,93 | 0 | 0 | 75,12 | 3,23 |
| 342 | Компот из свежих яблок и лимона | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 113,56 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,01 | 0,40 | 6,88 | 4,40 | 0,08 | 0,010 | 3,60 | 0,95 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 925 | 33,84 | 37,8 | 124,5 | 973,3 | 1,23 | 1,12 | 53,8 | 0,55 | 5,050333 | 174,5 | 549,38 | 2,5 | 0,027 | 145 | 7,41 |
| % от суточной нормы | | | 37,60% | 41,09% | 32,49% | 35,78% | 88,05% | 69,88% | 76,92% | 60,85% | 42,09% | 14,5% | 45,78% | 18,10% | 26,67% | 48,18% | 41,2% |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 341 | Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт) | 150 | 0,98 | 0,45 | 13,43 | 61,65 | 0,050 | 0,05 | 57,38 | 0,050 | 1,5 | 37,5 | 25,50 | 0,33 | 0,003 | 16,50 | 1,88 |
| 344 | Напиток из свежих фруктов | 200 | 0,10 | | 15,7 | 63,20 | 0,018 | 0,012 | 8,0 | 0,02 | 0,2 | 10,8 | 1,7 | 0,1 | 0,001 | 5,8 | 1,60 |
| Итого за Полдник | | 350 | 1,08 | 0,5 | 29,1 | 124,9 | 0,07 | 0,06 | 65,4 | 0,07 | 1,7 | 48,3 | 27,2 | 0,4 | 0,004 | 22,3 | 3,48 |
| % от суточной нормы | | | 1,19% | 0,49% | 7,60% | 4,59% | 4,86% | 3,88% | 93,39% | 7,78% | 14,17% | 4,03% | 2,27% | 2,89% | 3,50% | 7,43% | 19,3% |
| Итого в день | | | 55,85 | 55,6 | 241,6 | 1690,2 | 1,70 | 1,71 | 137 | 0,97 | 12 | 515,0 | 1126,8 | 4,3 | 0,054 | 289,20 | 16,22 |
| 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 | | | 62,06% | 60,4% | 63,1% | 62,1% | 121,2% | 107,1% | 195,4% | 108% | 99,2% | 42,9% | 93,9% | 30,7% | 54% | 96,4% | 90% |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 1

Возраст:

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | 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 мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт*** | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 297/326 | Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55790-2013) | 80/25 | 10,20 | 9,70 | 12,50 | 178,10 | 0,050 | 0,042 | 0,34 | 0,050 | 2,9 | 190,00 | 200,00 | 2,65 | 0,020 | 18,30 | 1,67 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,84 | 4,12 | 43,74 | 239,36 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,036 | 1,50 | 15,94 | 55,45 | 0,94 | 0,002 | 10,16 | 1,03 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | | 0,01 | 2,90 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак мясной | | 624 | 19,73 | 14,5 | 94,4 | 586,8 | 0,22 | 0,12 | 13,83 | 0,106 | 5,59 | 235,3 | 293,6 | 3,64 | 0,025 | 42,7 | 6,07 |
| % от суточной нормы | | | 21,92% | 15,75% | 24,64% | 21,57% | 16,05% | 7,58% | 19,75% | 11,78% | 46,61% | 19,6% | 24,46% | 26,03% | 25,13% | 14,23% | 33,7% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 49 ОП | Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек) | 100 | 1,57 | 12,03 | 8,78 | 149,70 | 0,05 | 0,05 | 20,667 | 0,002 | 2,5 | 32,83 | 33,9 | 0,5 | 0,002 | 16,63 | 0,567 |
| 56 | Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость" | 100 | 1,50 | 5,2 | 9,3 | 89,83 | 0,167 | 0,167 | 20,50 | 0,033 | 0,833 | 99,8 | 52,2 | 0,7047 | 0,005 | 27,2 | 1,17 |
| 96 | Рассольник "Ленинградский" на бульоне | 250 | 2,60 | 6,13 | 17,03 | 133,69 | 0,12 | 0,074 | 16,0 | 0,04 | 0 | 25,3 | 71,1 | 0 | 0 | 26,7 | 0,95 |
| 263 | Рагу из свинины | 280 | 18,08 | 41,90 | 22,8 | 540,54 | 0,876 | 0,266 | 28,2 | 0,51 | 1,75 | 35,18 | 244,32 | 2,36 | 0,042 | 57,52 | 2,75 |
| 389 | Сок фруктовый** | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 0,02 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 910 | 27,85 | 54,1 | 96 | 982,8 | 1,3 | 0,6 | 70,1 | 0,58 | 4,48 | 194 | 466,1 | 4,303 | 0,049 | 128,8 | 6,66 |
| % от суточной нормы | | | 30,94% | 58,79% | 25,10% | 36,13% | 92,32% | 36,25% | 100,11% | 64,63% | 37,31% | 16,1% | 38,84% | 30,74% | 49,33% | 42,94% | 37,0% |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 461 | Йогурт фруктовый | 150 | 4,50 | 4,20 | 18,00 | 127,80 | 0,07 | 0,14 | 1,94 | 0 | 0 | 100,8 | 156,74 | 0,76 | 0,007 | 15,67 | 0,16 |
| | Кондитерские изделия (печенье) | 20 | 1,70 | 2,26 | 13,8 | 82,34 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,2 | 8,2 | 17,4 | 0 | 0 | 3,0 | 0,20 |
| 348 | Напиток из яблок витаминизированный | 200 | 0,22 | | 19,43 | 78,60 | 0,01 | 0,02 | 25,2 | | 0,2 | 22,5 | 7,7 | 0,1 | 0,001 | 3 | 0,65 |
| Итого за Полдник | | 370 | 6,42 | 6,46 | 51,23 | 288,74 | 0,10 | 0,17 | 27,14 | 0,00 | 0,40 | 131,50 | 181,84 | 0,84 | 0,01 | 21,67 | 1,01 |
| % от суточной нормы | | | 7,13% | 7,02% | 13,38% | 10,62% | 7,29% | 10,88% | 38,78% | 0,00% | 3,33% | 10,96% | 15,15% | 5,97% | 8,20% | 7,22% | 5,6% |
| Итого в день | | | 53,99 | 75,0 | 241,8 | 1858,3 | 1,62 | 0,88 | 111,1 | 0,69 | 10,47 | 560,5 | 941,5 | 8,78 | 0,083 | 193,18 | 13,73 |
| 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 | | | 59,99% | 81,6% | 63,1% | 68,3% | 115,7% | 54,7% | 158,6% | 76% | 87% | 45,7% | 78,6% | 62,7% | 83% | 64,4% | 76% |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне- весенний

Возраст:

12-18 лет

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | 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 молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,56 | 0,027 | 0,032 | 9,73 | 0,36 | 1,88 | 24,4 | 30,4 | 0,28 | 0,005 | 10,2 | 0,40 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 20 | 4,64 | 6,80 | 0,02 | 79,84 | 0,01 | 0,06 | 0,14 | 0,046 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 0,80 | 0,040 | 7,00 | 0,26 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200 | 16,29 | 18,99 | 5,04 | 256,23 | 0,12 | 0,27 | 0,32 | 0,04 | 1,94 | 131,38 | 248,50 | 1,35 | 0,03 | 21,55 | 1,51 |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,29 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак молочный | | 600 | 24,00 | 26,5 | 44,5 | 512,8 | 0,2 | 0,4 | 29,8 | 0,5 | 5,098 | 358,4 | 415 | 2,48 | 0,078 | 52,2 | 5,53 |
| % от суточной нормы | | | 31,16% | 33,59% | 13,29% | 21,82% | 18,22% | 28,95% | 49,64% | 66,01% | 50,98% | 32,58% | 37,77% | 24,79% | 78,33% | 20,86% | 46,1% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с маслом растительным | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,13 | 51,41 | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 0,01 | 0,10 | 26,61 | 25,64 | 0,43 | 0,010 | 12,9 | 0,84 |
| 106 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200/30 | 12,60 | 13,30 | 27,90 | 281,70 | 0,19 | 0,13 | 0,36 | 0,02 | 0,06 | 34,48 | 134,10 | 1,52 | 0,03 | 20,32 | 1,57 |
| 295 | Котлета "Куриная" | 90 | 13,72 | 5,2 | 9,1 | 138,42 | 0,081 | 0,07 | 0,22 | 0,0009 | 0,0666 | 12,6 | 84,6 | 1,05 | 0,036 | 14,6 | 1,70 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 7,88 | 5,03 | 38,78 | 231,92 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,04 | 3,06 | 21,74 | 188,14 | 1,07 | 0,0200 | 125,34 | 4,28 |
| 345 | Напиток фруктовый | 200 | 0,10 | 0,10 | 15,36 | 62,74 | 0,01 | 0,02 | 2,6 | 0,018 | 0,04 | 43,0 | 6,8 | 0,1 | 0,001 | 4,30 | 1,60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 810 | 39,82 | 27,4 | 123,1 | 898,3 | 0,47 | 0,33 | 9,5 | 0,09 | 6,659 | 157,79 | 519,8 | 5,4 | 0,10 | 186,8 | 11,06 |
| % от суточной нормы | | | 51,72% | 34,68% | 36,75% | 38,23% | 39,14% | 23,67% | 15,77% | 12,70% | 66,59% | 14,34% | 47,25% | 53,76% | 99,33% | 74,74% | 92,2% |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 223 | Запеканка творожно-рисовая с маслом | 170 | 15,23 | 17,48 | 36,71 | 365,08 | 0,09 | 0,33 | 0,48 | 0,22 | 1,80 | 143,67 | 290,6 | 2,2 | 0,008 | 48,51 | 1,31 |
| 385,00 | Молоко кипяченое (по ГОСТ 32252-2013) | 200 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 117,6 | 0,08 | 0,307 | 2,60 | 0,067 | 0,292 | 240,0 | 180,0 | 0,80 | 0,018 | 28,00 | 0,12 |
| Итого за Полдник | | 370 | 20,83 | 23,9 | 46,1 | 482,7 | 0,17 | 0,64 | 3,08 | 0,29 | 2,092 | 383,67 | 470,57 | 3,00 | 0,03 | 76,51 | 1,43 |
| % от суточной нормы | | | 0,27 | 30,2% | 13,8% | 20,5% | 14,5% | 45,6% | 5,1% | 41,1% | 20,9% | 34,9% | 42,8% | 30,0% | 26,0% | 30,6% | 11,9% |
| Итого в день | | | 84,65 | 77,8 | 213,7 | 1893,8 | 0,86 | 1,37 | 42,3 | 0,84 | 13,85 | 899,8 | 1405,8 | 10,85 | 0,204 | 315,51 | 18,03 |
| суточная норма | | | 77,00 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 10 | 1100 | 1100 | 10 | 0,1 | 250 | 12,00 |
| % от суточной нормы | | | 109,93% | 98,5% | 63,8% | 80,6% | 71,8% | 98,2% | 70,5% | 120% | 138,5% | 81,8% | 127,8% | 108,5% | 204% | 126,2% | 150% |

ПРИМЕЧАНИЕ *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Неделя: 2

Сезон:
Возраст:

осенне-весенний

12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | 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 молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт*** | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 25 | 5,80 | 8,50 | 0,03 | 99,80 | 0,01 | 0,08 | 0,18 | 0,058 | 0,13 | 220,00 | 125,00 | 1,00 | 0,050 | 8,75 | 0,33 |
| 173 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 230 | 8,40 | 14,38 | 62,45 | 412,74 | 0,16 | 0,21 | 3,85 | 0,043 | 1,50 | 169,7 | 228,4 | 0 | 0,0 | 66,5 | 1,50 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,030 | 0,06 | 120,40 | 90,0 | 1,10 | 0,010 | 14,00 | 0,12 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак молочный | | 595 | 19,79 | 26,2 | 101,3 | 720,0 | 0,28 | 0,47 | 15,91 | 0,15 | 2,81 | 531,47 | 471,72 | 2,14 | 0,063 | 98,22 | 4,43 |
| % от суточной нормы | | | 21,99% | 28,4% | 26,5% | 26,5% | 19,8% | 29,1% | 22,7% | 16,7% | 23,4% | 44,3% | 39,3% | 15,3% | 63,3% | 32,7% | 24,6% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 29 ОП | <i>Салат из капусты с огурцом соленным</i> | 100 | 1,57 | 3,51 | 4,435 | 55,62 | 0,030 | 0,057 | 46,50 | 0,003 | 1,572 | 43,49 | 31,73 | 0,373 | 0,023 | 15,00 | 0,61 |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 100 | 0,50 | 3,33 | 2,67 | 42,67 | 0,10 | 0,07 | 20,67 | 0,002 | 2,50 | 47,00 | 53,83 | 0,50 | 0,003 | 31,00 | 0,83 |
| 84 | Борщ "Сибирский" с фасолью | 250 | 2,21 | 3,31 | 15,93 | 102,36 | 0,063 | 0,063 | 23,75 | 0,93 | 0,125 | 53,89 | 60,94 | 1,625 | 0,004 | 28,05 | 1,00 |
| 261 | Печень тушеная в соусе | 100 | 14,40 | 14,7 | 6,4 | 215,53 | 0,238 | 1,594 | 4,5 | 5,873 | 1,4 | 37,96 | 253,4 | 3 | 0,0050 | 17,7 | 5,12 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,84 | 4,12 | 43,74 | 239,36 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,036 | 1,50 | 15,94 | 55,45 | 0,94 | 0,002 | 10,16 | 1,03 |
| 348 | Напиток из яблок витаминизированный | 200 | 0,22 | | 19,43 | 78,60 | 0,01 | 0,02 | 25,2 | | 0,2 | 22,5 | 7,7 | 0,1 | 0,001 | 3 | 0,65 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 910 | 28,84 | 26,2 | 114,9 | 810,6 | 0,63 | 1,83 | 74,7 | 6,84 | 7,618333 | 196,6 | 511,9 | 7,35 | 0,02 | 99,3 | 9,71 |
| % от суточной нормы | | | 32,04% | 28,4% | 30,0% | 29,8% | 44,7% | 114,5% | 106,7% | 759,5% | 63,5% | 16,4% | 42,7% | 52,5% | 17,5% | 33,1% | 53,9% |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 341 | Салат фруктовый с сахарной пудрой | 100 | 0,65 | 0,30 | 8,95 | 41,10 | 0,033 | 0,03 | 38,25 | 0,033 | 1 | 25,0 | 17,00 | 0,22 | 0,002 | 11,00 | 1,25 |
| 406 | Пирожок с яблоком | 100 | 5,20 | 5,82 | 37,50 | 223,18 | 0,06 | 0,02 | 0,9 | 0,01 | 0 | 21,4 | 113,90 | 1,0 | 0 | 21,14 | 0,58 |
| 350 | Кисель фруктовый | 200 | | | 18,00 | 72,00 | | | 0,9 | | | 0,35 | | | | | 0,40 |
| Итого за Полдник | | 400 | 5,85 | 6,12 | 64,45 | 336,28 | 0,09 | 0,05 | 40,05 | 0,04 | 1,00 | 46,77 | 130,90 | 1,22 | 0,00 | 32,14 | 2,23 |
| % от суточной нормы | | | 6,50% | 6,7% | 16,8% | 12,4% | 6,7% | 3,3% | 57,2% | 4,8% | 8,3% | 3,9% | 10,9% | 8,7% | 1,7% | 10,7% | 12,4% |
| Итого в день | | | 54,48 | 58,5 | 280,7 | 1867,0 | 1,00 | 2,35 | 130,7 | 7,03 | 11,43 | 774,9 | 1114,5 | 10,71 | 0,082 | 229,70 | 16,37 |
| 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 | | | 60,53% | 63,5% | 73,3% | 68,6% | 71,2% | 146,9% | 186,7% | 781% | 95,3% | 64,6% | 92,9% | 76,5% | 82% | 76,6% | 91% |

ПРИМЕЧАНИЕ *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | 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 мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * ОП 70 | Холодная закуска: Овощи соленые порционно / Огурец | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | 0,010 | 0,010 | 2,50 | 0,003 | 0,05 | 11,50 | 12,00 | | | 7,00 | 0,30 |
| 71 | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец | 50 | 0,42 | 0,05 | 1,42 | 7,78 | 0,009 | 0,01 | 3 | 0,003 | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 0,064 | 0,001 | 4,20 | 0,18 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 25 | 5,80 | 8,50 | 0,03 | 99,80 | 0,01 | 0,08 | 0,18 | 0,058 | 0,13 | 220,00 | 125,00 | 1,00 | 0,050 | 8,75 | 0,33 |
| 237 | Зразы рыбные рубленые с яйцом (открытые) | 100 | 8,98 | 11,88 | 10,36 | 184,2 | 0,05 | 0,06 | 0,88 | 0,13 | 0,13 | 28,1 | 58,9 | 0,2 | 0,009 | 8,06 | 0,25 |
| 175 | Каша "Дружба" с маслом сливочным | 180 | 4,14 | 5,94 | 30,2 | 190,88 | 0,168 | 0,120 | 4,020 | 0,044 | 0 | 152,9 | 220,2 | 0 | 0 | 66,12 | 0,36 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | | 0,01 | 2,90 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак мясной | | 574 | 21,62 | 26,64 | 70,36 | 607,65 | 0,26 | 0,29 | 11,56 | 0,23 | 1,27 | 421,3 | 443,79 | 1,31 | 0,06 | 92,37 | 2,28 |
| % от суточной нормы | | | 24,02% | 29,0% | 18,4% | 22,3% | 18,8% | 18,2% | 16,5% | 25,5% | 10,6% | 35,1% | 37,0% | 9,4% | 61,3% | 30,8% | 12,7% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 2,500 | 5,783 | ##### | 107,18 | 0,067 | 0,05 | 14,333 | 1,233 | 0,333 | 38,98 | 56,73 | 0,017 | 0,067 | 26,017 | 1,167 |
| 113 | Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью | 250/15 | 8,71 | 8,770 | 23,670 | 208,450 | 0,230 | 0,210 | 5,302 | 1,040 | 0,379 | 43,800 | 95,750 | 0,130 | 0,001 | 18,300 | 1,250 |
| 293 | Птица, порционная запеченая | 100 | 16,54 | 16,27 | 0,19 | 213,30 | 0,08 | 0,16 | 0,03 | 0,013 | 0,128 | 14,13 | 133,45 | 1,033 | 0 | 17,28 | 1,26 |
| 139 | Капуста тушеная | 180 | 3,32 | 5,81 | 12,94 | 117,31 | 0,77 | 0,16 | 0,16 | 0,03 | 0,010 | 87,66 | 64,80 | 3,5 | 0,017 | 33,30 | 1,31 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0,22 | | 24,42 | 98,56 | | | 26,11 | | | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 925 | 35,96 | 37,3 | 99,3 | 876,9 | 1,2 | 0,6 | 46,5 | 2,3 | 2,7 | 226,5 | 439,0 | 5,9 | 0,1 | 107,3 | 6,7 |
| % от суточной нормы | | | 39,95% | 40,6% | 25,9% | 32,2% | 89,2% | 39,7% | 66,5% | 257,3% | 22,9% | 18,9% | 36,6% | 42,1% | 87,0% | 35,8% | 37,3% |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно: Банан 1 шт*** | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | 0,04 | 0,05 | 10,0 | 0,020 | 0,400 | 8,000 | 28,000 | 0,150 | | 42,000 | |
| | Кондитерское изделие /Мармелад | 18 | 1,36 | 1,81 | 11,04 | 65,89 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,4 | 0,08 |
| 386 | Кисломолочный напиток / Ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 0,040 | 0,260 | 0,60 | 0,04 | 0,001 | 248,00 | 184,00 | 0,4 | 0,001 | 28,00 | 0,20 |
| Итого за Полдник | | 318 | 8,66 | 7,3 | 40,4 | 262,2 | 0,08 | 0,31 | 11 | 0,1 | 0,4 | 257,0 | 212,2 | 0,6 | 0,00 | 70,4 | 0,28 |
| % от суточной нормы | | | 9,62% | 7,9% | 10,6% | 9,6% | 5,7% | 19,4% | 15,1% | 6,7% | 3,3% | 21,4% | 17,7% | 3,9% | 1,0% | 23,5% | 1,6% |
| Итого в день | | | 66,23 | 71,3 | 210,1 | 1746,8 | 1,59 | 1,24 | 68,7 | 2,61 | 4,42 | 904,8 | 1095,0 | 7,75 | 0,149 | 270,06 | 9,28 |
| 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 | | | 73,59% | 77,5% | 54,9% | 64,2% | 113,7% | 77,3% | 98,1% | 290% | 36,8% | 75,4% | 91,2% | 55,4% | 149% | 90,0% | 52% |

ПРИМЕЧАНИЕ *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Школа

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 2 | | | Энергетическая ценность (ккал) | Сезон: осенне-весенний | | | | | Возраст: 12-18 лет | | | | | |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | 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 молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт*** | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| | Молоко сгущенное порционно | 30 | 1,50 | | 11,40 | 51,60 | 0,01 | 0,08 | 0,20 | 0,01 | 0,04 | 61,4 | 43,8 | 0,2 | 0,001 | 6,8 | 0,04 |
| 223 | Залежка творожно-рисовая с маслом сливочным | 200 | 17,92 | 20,56 | 43,19 | 429,51 | 0,11 | 0,39 | 0,56 | 0,26 | 1,80 | 169,02 | 341,9 | 2,2 | 0,008 | 57,07 | 1,54 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,29 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак молочный | | 570 | 22,04 | 21,23 | 92,52 | 649,30 | 0,19 | 0,51 | 20,35 | 0,29 | 3,02 | 257,00 | 422,22 | 2,45 | 0,01 | 77,27 | 4,94 |
| % от суточной нормы | | | 24,49% | 23,1% | 24,2% | 23,9% | 13,3% | 32,1% | 29,1% | 32,2% | 25,2% | 21,4% | 35,2% | 17,5% | 12,3% | 25,8% | 27,5% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 49 ОП | Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек) | 100 | 1,57 | 12,033 | 8,783 | 149,70 | 0,05 | 0,05 | 20,667 | 0,002 | 2,5 | 32,833 | 33,9 | 0,5 | 0,00 | 16,63 | 0,57 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,50 | 2,18 | 9,33 | 62,98 | 0,10 | 0,12 | 25,83 | 0,118 | 0,50 | 47,00 | 31,50 | 0,33 | 0,002 | 17,50 | 1,00 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 3,15 | 3,550 | 20,838 | 127,90 | 0,088 | 0,075 | 11,313 | 0,059 | 0,875 | 25,738 | 60,238 | 0,250 | 0,001 | 18,200 | 0,925 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 280 | 19,98 | 21,01 | 35,71 | 411,89 | 0,31 | 0,28 | 43,82 | 0,082 | 0,49 | 59,08 | 305,5 | 4,2 | 0,002 | 78,22 | 4,65 |
| 389 | Сок фруктовый** | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 0,02 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 910 | 30,29 | 27,6 | 112,9 | 821,5 | 0,62 | 0,55 | 86,4 | 0,26 | 3,758 | 165,15 | 495,7 | 6,02 | 0,01 | 131,32 | 8,37 |
| % от суточной нормы | | | 33,66% | 30,0% | 29,5% | 30,2% | 44,4% | 34,1% | 123,4% | 28,8% | 31,3% | 13,8% | 41,3% | 43,0% | 7,0% | 43,8% | 46,5% |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 341 | Салат фруктовый с сахарной пудрой | 130 | 0,85 | 0,39 | 11,64 | 53,43 | 0,043 | 0,04 | 49,73 | 0,043 | 1,3 | 32,5 | 22,10 | 0,28 | 0,002 | 14,30 | 1,63 |
| | Кондитерские изделия (печенье) | 20 | 1,70 | 2,26 | 13,8 | 82,34 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,2 | 8,2 | 17,4 | 0 | 0 | 3,0 | 0,20 |
| 385 | Молоко кипяченое (по ГОСТ 32252-2013) | 200 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 117,6 | 0,08 | 0,307 | 2,60 | 0,067 | 0,292 | 240,0 | 180,0 | 0,80 | 0,018 | 28,00 | 0,12 |
| Итого за Полдник | | 350 | 8,15 | 9,1 | 34,8 | 263,4 | 0,1 | 0,4 | 52,3 | 0,1 | 1,8 | 280,7 | 219,5 | 1,1 | 0,020 | 45,3 | 1,9 |
| % от суточной нормы | | | 9,05% | 9,8% | 9,1% | 9,3% | 10,2% | 22,5% | 74,8% | 12,2% | 14,9% | 23,4% | 18,3% | 7,7% | 20,2% | 15,1% | 10,8% |
| Итого в день | | 60,48 | 57,9 | 240,2 | 1724,2 | 0,95 | 1,42 | 159,0 | 0,66 | 8,57 | 702,9 | 1137,4 | 9,55 | 0,039 | 253,89 | 15,25 | |
| 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 | | | 67,20% | 63,0% | 62,7% | 63,4% | 68,0% | 88,6% | 227,2% | 73% | 71,4% | 58,6% | 94,8% | 68,2% | 39% | 84,6% | 85% |

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержущие (в т.ч. обогащенные)
 *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Школа

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 2 | | | Энергетическая ценность (ккал) | Сезон: осенне-весенний | | | | | Возраст: 12-18 лет | | | | | |
|---|---|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | четверг | | | | 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 мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 198 ОП | Фасоль красная с растительным маслом | 30 | 2,20 | 4,3 | 12,3 | 96,70 | 0,03 | 0,01 | 0,85 | 0,02 | 0,03 | 5,68 | 38,4 | 0,04 | 0,001 | 4,2 | 0,37 |
| 71 | Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор | 50 | 0,55 | 0,08 | 1,90 | 10,52 | 0,027 | 0,032 | 9,73 | 0,36 | 1,88 | 24,4 | 30,4 | 0,28 | 0,005 | 10,2 | 0,40 |
| 279 | Тефтели "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 90/25 | 13,49 | 16,19 | 17,18 | 268,4 | 0,184 | 0,149 | 0,36 | 0,009 | 0,01 | 14,55 | 159,33 | 2,29 | 0,035 | 23,33 | 1,99 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,84 | 4,12 | 43,74 | 289,36 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,036 | 1,50 | 15,94 | 55,45 | 0,94 | 0,002 | 10,16 | 1,03 |
| 338 | Фрукт порционно / Апельсин 1 шт*** | 100 | 0,90 | 0,2 | 8,1 | 37,80 | 0,04 | 0,03 | 60,00 | 0,01 | 0,2 | 34,00 | 23,00 | 0,200 | 0,00 | 15,00 | 0,30 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,50 | 3,70 | 25,50 | 149,30 | 0,06 | 0,01 | 1,60 | 0,040 | 0,40 | 102,60 | 178,40 | 1,00 | 0,001 | 24,80 | 0,48 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак мясной | | 675 | 27,31 | 24,5 | 109,5 | 768 | 0,45 | 0,27 | 72,28 | 0,45 | 4,92 | 196,82 | 463,88 | 4,72 | 0,046 | 83,49 | 4,50 |
| % от суточной нормы | | | 30,34% | 26,6% | 28,6% | 28,2% | 31,8% | 16,6% | 103,3% | 50,3% | 41,0% | 16,4% | 38,7% | 33,7% | 46,1% | 27,8% | 25,0% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром и маслом | 100 | 4,50 | 7,83 | 7,18 | 117,23 | 0,017 | 0,077 | 9,50 | 0,03 | 0,17 | 161,70 | 109,27 | 0,72 | 0,002 | 22,98 | 1,40 |
| 88 | Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская" | 250/15 | 2,44 | 6,41 | 11,11 | 111,89 | 0,03 | 0,03 | 11,39 | 0,05 | 0,10 | 45,49 | 29,96 | 1,44 | 0,002 | 15,35 | 0,49 |
| 232 | Рыба, запеченная под соусом | 100 | 22,21 | 11,65 | 2,99 | 205,65 | 0,23 | 0,19 | 1,1 | 0,03 | 0,125 | 41,65 | 125,10 | 0,27 | 0,011 | 23,03 | 0,79 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 3,95 | 8,47 | 26,65 | 198,65 | 0,19 | 0,16 | 0,88 | 0,096 | 1,8 | 51,05 | 117,3 | 0,359 | 0,001 | 39,67 | 1,43 |
| 350 | Кисель фруктовый | 200 | | | 18,00 | 72,00 | | | 0,9 | | | 0,35 | | | | | |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 925 | 37,77 | 35,1 | 92,7 | 837,5 | 0,6 | 0,5 | 24,3 | 0,2 | 4,1 | 319,6 | 462,2 | 4,0 | 0,0 | 110,4 | 5,6 |
| % от суточной нормы | | | 41,96% | 38,1% | 24,2% | 30,8% | 40,7% | 31,5% | 34,7% | 23,4% | 34,0% | 26,6% | 38,5% | 28,6% | 18,5% | 36,8% | 31,0% |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Оладьи "Домашние" со сгущенным молоком | 150/20 | 10,90 | 11,9 | 57,3 | 379,9 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,11 | 1,6 | 77,25 | 135,45 | 1,3 | 0,01 | 23,6 | 0,40 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | | 0,01 | 2,90 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| Итого за Полдник | | 374 | 11,16 | 12,0 | 72,5 | 442,4 | 0,15 | 0,16 | 3,1 | 0,1 | 1,7 | 85,3 | 145,2 | 1,3 | 0,010 | 28,8 | 1,27 |
| % от суточной нормы | | | 12,40% | 13,0% | 18,9% | 16,3% | 10,7% | 10,0% | 4,4% | 12,2% | 13,8% | 7,1% | 12,1% | 9,4% | 10,0% | 9,6% | 7,1% |
| Итого в день | | 76,23 | 71,5 | 274,8 | 2047,8 | 1,17 | 0,93 | 99,6 | 0,77 | 10,67 | 601,7 | 1071,3 | 10,03 | 0,075 | 222,76 | 11,34 | |
| 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 | | | 84,70% | 77,7% | 71,7% | 75,3% | 83,3% | 58,1% | 142% | 86% | 89% | 50,1% | 89,3% | 71,7% | 75% | 74,3% | 63% |

ПРИМЕЧАНИЕ *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Школа

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 2 | | | Энергетическая ценность (ккал) | Сезон: осенне-весенний | | | | | Возраст: 12-18 лет | | | | | |
|---|---|--------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|------------------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Питательные 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 молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131 | Зеленый горошек | 30 | 6,90 | 0,36 | 15,99 | 94,80 | 0,24 | 0,06 | 0 | 0,003 | 2,73 | 34,5 | 98,7 | 0,96 | 0,002 | 32,1 | 0,006 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 25 | 5,80 | 8,50 | 0,03 | 99,80 | 0,01 | 0,08 | 0,18 | 0,058 | 0,13 | 220,00 | 125,00 | 1,00 | 0,050 | 8,75 | 0,33 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 250 | 20,36 | 23,74 | 6,30 | 320,29 | 0,15 | 0,34 | 0,41 | 0,05 | 2,425 | 164,23 | 310,63 | 1,69 | 0,04 | 26,94 | 1,89 |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт*** | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,29 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак молочный | | 645 | 35,69 | 33 | 60 | 683,1 | 0,46 | 0,52 | 20,17 | 0,13 | 6,5 | 445,3 | 570,9 | 3,7 | 0,09 | 81,2 | 5,58 |
| % от суточной нормы | | | 39,65% | 36,2% | 15,7% | 25,1% | 33,1% | 32,2% | 28,8% | 14,0% | 53,8% | 37,1% | 47,6% | 26,4% | 92,4% | 27,1% | 31,0% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 29 ОП | Салат из капусты с огурцом соленым | 60 | 0,94 | 2,106 | 2,661 | 33,37 | 0,018 | 0,034 | 27,9 | 0,002 | 0,943 | 26,09 | 19,04 | 0,224 | 0,014 | 9,00 | 0,367 |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 100 | 0,50 | 3,33 | 2,67 | 42,67 | 0,10 | 0,07 | 20,67 | 0,002 | 2,50 | 47,00 | 53,83 | 0,50 | 0,003 | 31,00 | 0,83 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 250 | 12,38 | 11,13 | 31,50 | 275,63 | 0,250 | 0,063 | 8,25 | 0,03 | 0 | 49,3 | 93,3 | 0 | 0 | 27,3 | 0,30 |
| 295 | Котлеты "Куриные" | 100 | 15,24 | 5,8 | 10,2 | 153,8 | 0,09 | 0,08 | 0,24 | 0,001 | 0,074 | 14,0 | 94,0 | 1,17 | 0,040 | 16,2 | 0,38 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 7,88 | 5,03 | 38,78 | 231,92 | 0,072 | 0,036 | 0 | 0,036 | 3,06 | 21,74 | 188,44 | 1,065 | 0,002 | 125,34 | 4,26 |
| 389 | Сок фруктовый** | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 0,02 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0,96 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 910 | 41,67 | 26,2 | 130,1 | 922,7 | 0,6 | 0,32 | 34,5 | 0,1 | 7,527333 | 165,4 | 528,1 | 4,0 | 0,047 | 217,3 | 7,56 |
| % от суточной нормы | | | 46,30% | 28,5% | 34,0% | 33,9% | 45,6% | 19,9% | 49,3% | 7,1% | 62,7% | 13,8% | 44,0% | 28,4% | 47,3% | 72,4% | 42,0% |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 341 | Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт) | 150 | 0,98 | 0,45 | 13,43 | 61,65 | 0,050 | 0,05 | 57,38 | 0,050 | 1,5 | 37,5 | 25,50 | 0,33 | 0,003 | 16,50 | 1,88 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов с- витаминизированный | 200 | 0,22 | | 24,42 | 98,56 | | | 26,11 | | | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| Итого за Полдник | | 350 | 1,20 | 0,5 | 37,8 | 160,2 | 0,1 | 0,1 | 83,5 | 0,05 | 1,50 | 60,1 | 33,2 | 0,3 | 0,003 | 19,5 | 2,54 |
| % от суточной нормы | | | 1,33% | 0,5% | 9,9% | 5,9% | 3,6% | 3,1% | 119,3% | 5,6% | 12,5% | 5,0% | 2,8% | 2,3% | 2,5% | 6,5% | 14,1% |
| Итого в день | | | 78,55 | 59,9 | 228,2 | 1766,0 | 1,15 | 0,88 | 138,2 | 0,24 | 15,49 | 670,8 | 1132,2 | 8,00 | 0,142 | 317,94 | 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 | | | 87,28% | 65,1% | 59,6% | 64,9% | 82,3% | 55,3% | 197,4% | 27% | 129,0% | 55,9% | 94,3% | 57,1% | 142% | 106,0% | 87% |

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержащие (в т.ч. обогащенные)
*** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Разработал:

Доцент кафедры Индустрии питания,
гостиничного бизнеса и сервиса,
кандидат технических наук



Д.И. Быстров