

Утверждаю :

Индивидуальный предприниматель

Эйцман Т.С.

« 01 » 2023г



Согласовано:

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа №1 р.п. Новоспасское Ульяновской области
Туракина С.Н.

« 01 » 2023г



ПРИМЕРНОЕ /ЦИКЛИЧНОЕ/ МЕНЮ

Для учащихся общеобразовательных школ Новоспасского района, р.п. Новоспасское, Ульяновской области:

МОУ СШ №1, МОУ СШ №2

Возрастная группа 12-18 лет

ДЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность рационов для взрослых людей (лист 2)

Общеобразовательные Учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: I

№-реп	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал/100г)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	К	Na	Si	К ⁺	Cl	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,000	0,06	0,14	0,020	0	176,00	100,00	0,00	0,02	17,60	0,0	7,00	0,20
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	11,09	15,78	40,80	327,01	0,360	0,32	2,160	0,0720	0,2	237,62	163,16	0,10	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87
303,16	Кофейный напиток с молоком	260	5	3,2	24,66	141,3	0,04	0,15	1,3	0,0030	0,01	120,4	90	0	0,25	181,9	0	14	0,12
0,09	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88
Итого за Завтрак			26,81	25,52	104,82	718,69	0,48	0,55	4,78	0,10	0,23	544,02	385,66	1,00	0,29	317,70	0,36	32,15	2,07
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,250	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик"	100	1,28	5,060	3,760	51,610	0,033	0,030	1,710	0,028	0,000	42,750	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	0,46
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,083	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,80
273,07	Котлеты рыбные запеченные под сметано-луковым соусом 70/30	100	12,35	7,90	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,10	1,94
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	3,00	0,072	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,025	39,50	1,42
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,06	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	117,5	0,06	0,02	1,0	0,0	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,16	29,77	122,67	770,03	0,59	0,43	23,58	0,14	0,06	351,56	636,21	0,90	0,03	183,21	0,88	177,60	7,05
Итого за Обед (зимний период)			26,66	28,62	135,16	825,72	0,64	0,56	23,70	0,20	0,06	424,44	692,67	0,90	0,03	170,03	0,09	198,10	6,72
Полдник																			
83,36	Яйцо отварное с огурцом	20/50	2,60	2,30	0,71	34,70	0,02	0,09	2,10	0,05	0,0044	16,47	3,84	0,014	0,065	5,66	0,0011	6,62	0,51
432,28	Мушное кулинарное изделие/ Эпчочмак (татарское национальное блюдо)	100	8,04	5,88	35,50	230,25	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	16,2	55,71	0,02	0,01	28,69	0,00	12,87	0,81
409,13	Компот из яблок и ягод (клюква)	200	1,00	0,00	20,20	79,8	0,02	0,1	4,8	0,0	0,0	14,00	28,70	0,01	0,04	3,79	0,000	12,10	0,12
Итого за Полдник			11,64	8,18	56,41	344,70	0,14	0,23	11,60	0,09	0,02	46,67	88,25	0,05	0,12	38,14	0,01	31,59	1,44
Ужин																			
28,02	Фрукт порционно / Ананасы	100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,040	0,03	6,00	0,050	0	34,00	21,00	0,02	0,05	18,10	0,000	13,00	0,30
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,29	0,070	0,43	0,39	0,024	1,8	98,33	177,33	0,06	0,03	20,29	0,210	17,13	0,19
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0,0	0,00	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,000	0,85	0,08
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0	0,00	0,44
Итого за Ужин			16,11	8,92	53,86	371,02	0,17	0,48	8,74	0,08	1,80	147,57	190,64	0,80	0,08	52,93	0,22	30,98	1,01
Итого в день			79,72	72,39	337,76	2204,44	1,38	1,69	48,70	0,41	2,11	1089,82	1300,76	2,75	0,52	591,98	1,47	272,32	11,57
Итого в день замены			81,2	71,2	350,3	2260,1	1,4	1,8	48,8	0,5	2,1	1162,7	1357,2	2,8	0,5	578,8	0,7	292,8	11,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
среда

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

Неделя: I

Общеобразовательные Учреждения

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Г	Na	К	Cl	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28.01	Фрукт цордионно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,03	10	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0,000	5,00	0,12
223.23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,64	36	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,090	0,00	204,0	0,0	0,000	0,00	0,0	0,0100	39,4	1,35
375.01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87
0.09	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88
Итого за Завтрак			32,33	37,10	145,28	786,38	0,26	0,38	15,50	0,09	0,00	238,05	53,28	0,80	0,02	42,67	0,03	49,64	3,22
Обед (полноценный рацион питания)																			
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,02	14,85	0,53	0,00	21,40	14,88	0,02	0,31	2,28	0,0023	16,36	0,48
* 7.03 3.0	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,06	0,05	38,30	0,00	0,00	49,60	72,30	0,00	0,07	153,40	0,002	12,70	0,91
83.03	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16
291.33	Шлов с грибами	250	25,79	33,05	56,70	617,05	0,2	0,1	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,0	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	117,5	0,06	0,02	1,0	0,0	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,44	39,62	139,52	1062,13	0,50	0,27	43,06	1,28	0,00	147,00	443,81	1,14	1,01	212,19	0,08	130,80	5,69
Итого обед (зимний период)			37,0	40,6	149,6	1099,0	0,5	0,3	66,5	0,8	0,0	170,2	501,2	1,1	0,8	363,3	0,1	127,1	6,1
Полдник																			
3003.03	Горячее блюдо из картофеля: Драники с соусом сметанным (белорусское национальное блюдо)	50/10	1,79	5,38	12,92	178,54	0,08	0,05	13,06	0,004	0	19,55	46,61	1,22	0,0013	286,22	0,69	16,35	0,70
8.7	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста/ Слойка с фруктовой начинкой (яблоко)	100	4,25	13,32	30,72	250,36	0,06	0,04	0	0,01	0	12,50	38,30	0,01	0,00	14,71	0,07	6,55	0,51
420.12	Напиток из яблок и лимона	200	0,06	0,04	13,17	51,3	0	0	1,2	0	0	1,84	0,66	0,06	0,03	12,95	0,000	0,4	0,30
Итого за Полдник			6,10	18,74	56,81	430,20	0,14	0,09	14,27	0,01	0,00	33,89	85,57	1,29	0,03	313,88	0,76	23,26	1,51
Ужин																			
3.01	Гаспачоулия / Сыр пирионно	10	2,3	2,95	0,0	36,40	0,00	0,03	0,07	0,01	0	88,00	50,00	0,00	0,01	8,80	0,000	3,50	0,10
279.35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0,0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,050	23,63	1,87
332.02	Макаронные изделия отварные с мясным сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,00	0,03	0,04	13,30	46,2	0,0	0,0	93,9	0,080	8,47	0,09
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	0,0	0,00	19,96	74,85	0,00	0,00	0,00	0	0	0,4	0	0	0	71	0,000	0,0	0,01
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44
Итого за Ужин			24,33	24,09	86,71	648,65	0,34	0,23	1,31	0,08	0,04	130,17	278,69	0,76	0,33	204,17	0,14	35,60	2,50
Итого в день			97,2	119,5	428,3	2927,4	1,2	1,0	74,1	1,5	0,0	544,1	861,4	4,0	1,4	772,9	1,0	239,3	12,9
Итого в день замены			99,8	120,6	438,4	2964,2	1,3	1,0	97,6	0,9	0,0	572,3	918,8	4,0	1,1	924,0	1,0	235,6	13,4

Примерное меню и пищевая ценность при приеме пищи (лист 5)

Общеобразовательные Учреждения

пятикласс

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

Цель: 1

№ рецеп	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Е	Si	К	Е	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,40	0,4	10,0	42,70	0,04	0,02	10,00	0,00	0	16,0	11,0	0,0	0	1,7	0,000	5,00	0,12
340.33	Омлет запаренный с картофелем и маслом сливочным	200	14,20	47,97	21,08	466,50	0,17	0,48	6,25	0,250	2,40	99,41	249,10	0,08	0,040	703,46	0,28	34,13	3,10
430.06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57,5	0,0000	0,01	2,9	0,0001	0	5,25	8,24	0,60	0	15,83	0	4,4	0,87
0.09	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88
Итого за Завтрак			20,88	49,06	85,45	744,34	0,29	0,53	20,33	0,25	2,40	130,66	300,84	1,38	0,04	730,19	0,37	43,53	4,97
Обед (полноценный рацион питания)																			
4.19	Салат "Солнышко"	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,00	0,00	0,07	17,16	0,031	24,50	0,98
20.14*311	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	2,60	8,55	62,83	0,02	0,03	9,5	0,02	0,00	36,38	41,10	0,00	0,07	30,83	0,016	27,13	1,33
140.10	Суп картофельный с клецками	250	6,30	5,20	23,87	170,40	0,09	0,08	1,20	0,060	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,030	10,91	1,13
489.07	Рагу из капусты по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	74,20	0,033	61,6	2,93
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,0	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	117,5	0,06	0,02	1,0	0,0	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,72	20,84	129,84	767,01	0,93	0,77	44,17	0,11	0,03	191,64	479,72	0,89	0,10	124,78	0,10	131,61	6,96
Итого обеда (зимний период)			29,2	23,2	130,3	791,6	0,9	0,8	42,0	0,1	0,0	190,0	484,8	0,9	0,1	138,5	0,1	128,2	7,3
Полдник																			
401.21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,70	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,09	0,022	9,91	0,03	10,76	0,08
66271.00	Кисломолочный напиток/Снежок	200	7,20	6,66	21,60	158,0	0,00	0,00	1,80	0,04	0,060	242,00	188,00	0,04	0,004	272,00	0,018	30,00	0,20
Итого за Полдник			13,88	3,36	67,66	401,70	0,11	0,04	1,80	0,07	0,13	255,39	194,23	0,13	0,03	281,91	0,05	40,76	0,28
Ужин																			
83.34	Яйцо отварное с огурцом	20/20	2,55	2,30	0,52	37,6	0,020	0,090	1,4	0,05	0,0	14,8	3,8	0,0	0,1	5,6	0,004	5,22	0,05
455.22	Голубцы ленивые "Львовские"	180	17,77	11,63	20,78	257,8	0,1	0,2	24,71	0,03	0,0011	63,8	216,44	0,13	0,49	216,82	0,13	45,43	3,04
331.03	Соус сметанно-томатный	30	0,44	1,52	2,05	24,0	0,01	0,01	0,92	0,23	0	6,61	0,73	0,01	0,78	26,82	0,01	2,34	0,10
349.10	Компот из смеси сухофруктов, С- витаминизированный	200	0,22	0,00	19,4	76,8	0,00	0,00	0,2	0,0	0,00	22,60	7,70	0,00	0,00	0,45	0,000	3,00	0,66
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,25	117,5	0	0,02	1,10	0,0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0	0,0	0,44
Итого за Ужин			24,78	15,85	67,04	509,61	0,19	0,32	28,33	0,31	0,01	117,82	261,17	0,88	1,34	256,19	0,15	55,99	4,29
Итого в день			88,26	89,11	349,99	2422,66	1,52	1,66	94,63	0,74	2,57	695,51	1235,96	3,29	1,51	1393,07	0,66	271,89	16,50
Итого в день замены			88,7	91,5	350,5	2447,2	1,5	1,6	92,5	0,7	2,6	693,9	1241,1	3,3	1,5	1406,7	0,6	268,5	16,9

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

дон: Общеобразовательные Учреждения

понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,60	0,0	0,00	25,00	17,00	0,10	0,03	144,06	0,00	11,00	1,25
223,24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,61	3,6	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,090	0,00	204,0	0,0	0,000	0,00	0,0	0,0100	39,4	1,35
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12
0,09	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88
Итого за Завтрак			37,34	40,14	153,92	868,88	0,23	0,53	8,90	0,12	0,03	359,40	139,50	1,00	0,28	341,11	0,12	64,40	3,60
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,02	14,85	0,53	0,00	21,40	14,88	0,02	0,31	2,28	0,0023	16,36	0,48
* 7 3 И	Салат "Витаминный" (капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,08	0,05	38,30	0,00	0,00	49,60	72,30	0,00	0,07	153,40	0,002	12,70	0,91
66236,09	Борщ "Симбирский" с фасолью на бульоне	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16
291,33	Плов с птицей	250	25,79	33,05	56,70	617,05	0,2	0,1	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,0	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	117,5	0,06	0,02	1,0	0,0	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,44	39,62	139,52	1062,13	0,50	0,27	43,06	1,28	0,00	142,00	443,81	1,14	1,01	212,19	0,08	130,80	5,69
Итого за Обед (зимний период)			37,0	40,6	149,6	1099,0	0,5	0,3	66,5	0,8	0,0	170,2	501,2	1,1	0,8	363,3	0,1	127,1	6,1
Полдник																			
54,52	Салат "Столичный" заправленный сметаной (термическая обработка)	50	3,44	5,48	3,19	76,37	0,04	0,04	3,9	0,06	0	16,0	41,59	0,02	0,12	11,47	0,02	8,57	0,44
456,31	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с мясо-овощной начинкой	100	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0,13	14,3	40,57	0,40	0,22	14,71	0,1	8,51	0,58
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87
Итого за Полдник			7,86	16,70	63,70	421,94	0,17	0,09	6,17	0,07	0,13	38,36	91,94	0,52	0,36	57,95	0,07	22,32	1,89
Ужин																			
0,05	Салат "Молодость" заправленный растительным	60	1,10	2,07	3,00	35,1	0,020	0,030	0	0,04	0,0	34,8	20,6	0,3	0,2	10,9	0,050	11,26	0,65
392,31	Пельмени отварные под сметанным соусом	150/20	0,36	7,2	0,47	44,1	0,00	0,02	0,12	0,06	0,01	14,59	9,23	0,26	0,06	17,45	0,058	1,16	0,06
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0,00	0,0	2,50	0,00	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,0	6,50	0	0,0	0,44
Итого за Ужин			5,32	9,69	48,45	274,82	0,08	0,07	4,00	0,10	0,01	63,38	85,64	1,25	0,25	35,30	0,12	14,12	1,30
Итого в день			85,0	106,1	405,6	2827,8	1,0	1,0	62,1	1,6	0,2	603,1	740,9	3,9	1,9	646,6	0,4	231,6	12,5
Итого в день замены			87,5	107,2	415,7	2864,6	1,0	1,0	85,6	1,0	0,2	631,3	798,3	3,9	1,7	797,7	0,4	228,0	12,9

н: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2):

вторник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
210,12	Яйцо отварное 1/2 шт	20	2,50	2,30	0,14	31,40	0,01	0,08	0	0,05	0,44	11,00	3,80	0,0	0,64	28,0	0,001	2,40	0,50
267,71	Шницель "Тотюша" запеченный с овощами 80/20	100	20,04	10,74	4,40	235,48	0,036	0,024	0,00	0,048	0,048	17,92	194,90	0,0	0,066	22,2	0,14	28,03	1,86
21,00	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	4,75	46,65	265,58	0,05	0,03	0	0,05	0,07	17,92	95,25	0,22	0,072	46,74	0,07	33,46	0,7
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40
0,09	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88
Итого за Завтрак			37,74	23,58	113,13	861,51	0,24	0,38	3,13	0,20	0,61	209,04	450,95	0,97	0,78	255,79	0,42	85,19	4,34
Обед (полноценный рацион питания)																			
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,083	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
151,47	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,20	0,06	0,027	31,03	80,18	0,1	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13
	Рыба запеченная под сметанным луковым соусом 70/30	100	13,25	10,55	22,46	223,17	0,00	0,00	0,00	0,68	0,011	4,88	5,83	0,20	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,150	3	0,07	0,08	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,50	1,42
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	117,5	0,06	0,02	1,0	0,0	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			33,5	33,3	167,7	1049,0	0,6	0,5	7,2	1,0	0,1	268,6	447,8	1,0	0,1	157,7	0,2	134,3	5,4
Полдник																			
833,60	Салат овощной "Березка"	50	1,93	3,19	1,96	44,28	0,02	0,06	23,3	0,03	0,22	22,88	0,30	0,14	0,03	102,78	0,026	6,96	0,48
432,28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	100	8,04	5,88	35,5	230,3	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	16,20	55,7	0,02	0,0	28,69	0,00	12,87	0,81
519,02	Напиток фруктовый (кислюк)	200	0,1	0,01	15,0	56,4	0,00	0,00	1,40	0,03	0	0,03	0,00	0,0	0,01	8,45	0,000	0,00	0,05
Итого за Полдник			10,0	9,1	52,4	331,0	0,12	0,10	29	0,1	0,2	39,1	56,0	0,2	0,1	139,9	0,03	19,8	1,34
Ужин																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	0,01	0,00	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0	3,50	0,10
223,15	Пудинг творожно- пшеничный с соусом молочным	170	14,92	14,38	31,51	307,26	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	215,97	384,01	0,04	0,03	181,88	0,001	93,88	1,53
408,03	Отвар из шиповника	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,000	0	6,30	1,70	0,0	0,0	5,45	0,0	1,70	0,35
5,36	Батон пшеничный йодированный	50	3,3	0,7	17,2	83,60	0,2	0,0	0,0	0,016	0	17,5	79,0	0,0	0,0	0,0	0	23,50	2,00
Итого за Ужин			20,88	18,13	68,47	512,51	0,37	0,38	10,18	0,05	0,27	327,77	514,71	0,04	0,04	196,13	0,01	122,58	3,98
Итого в день			102,1	84,1	401,8	2754,0	1,3	1,3	49,9	1,3	1,2	844,5	1469,5	2,2	1,0	749,5	0,7	361,9	15,0
Итого в день замены			102,1	84,1	401,8	2754,0	1,3	1,3	49,9	1,3	1,2	844,5	1469,5	2,2	1,0	749,5	0,7	361,9	15,0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Орг: Общеобразовательные Учреждения

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя 2

Возраст

12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,07	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1
786,04	Мучное кулинарное изделие/ Булочка творожная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8,9	14,6	38,8	322,03	0,12	0,3	0,11	0,015	0,087	234,7	155,62	0,031	0,025	104,35	0,11	32,67	0,51
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,00	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08
0,09	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88
Итого за Завтрак			21,24	24,00	103,29	710,15	0,36	0,44	1,55	0,15	0,12	384,08	371,73	0,09	0,07	208,23	0,14	71,56	3,29
Обед (полноценный рацион питания)																			
50	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,02	0,07	9,20	0,10	0,00	109,70	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,80
288,38	Птица, порционная запеченная 70/30	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,108	0,036	0,0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,036	112,63	0,96	10,16	0,103
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	117,5	0,06	0,02	1,0	0,0	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,7	31,2	124,9	922,4	0,5	0,4	28,4	0,1	0,0	238,2	478,4	0,9	0,7	239,5	1,0	110,2	6,3
Полдник																			
1,90	Салат-коктейль фруктовый с сахарной пудрой	50	0,00	0,15	4,48	21,25	0,02	0,01	1,91	0,0	0,0	12,50	8,50	0,05	0,016	72,03	0,0	5,50	0,625
225,16	Сырники творожные	100	15,1	15,3	42,2	367,7	0,10	0,28	0,4	0,09	0,11	127,8	216,05	0,10	0,30	112,41	0,10	23,4	1,24
420,05	Напиток из яблок	200	0,1	0,0	15,7	59,3	0,02	0,01	1,8	0,00	0	10,8	1,7	0,0	0,04	9,99	0	5,8	1,60
Итого за Полдник			15,2	15,4	62	448	0,14	0,30	4,15	0,09	0,11	151,10	226,25	0,15	0,36	194,43	0,100	34,72	3,47
Ужин																			
20,02	Помидор натуральный порционно	20	0,22	0,04	0,76	4,6	0,010	0,010	5	0,00	0,0	2,8	0,5	0,0	0,1	58,0	0,400	4,00	0,18
66037,03 ЗГ	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,70	2,26	13,80	78,9	0,002	0,010	0	0,00	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,000	3,00	0,20
267,66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	13,87	10,23	4,9	194,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,52	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46
43,10	Рагу овощное с томатом	150	2,63	2,80	15,04	97,6	0,10	0,08	36,72	0,02	0,00	46,12	67,06	0,05	0,16	388,82	0,020	30,70	1,09
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,20	86,4	0	0,10	4,80	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,00	0	10,0	0,24
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44
Итого за Ужин			20,72	13,73	67,19	500,18	0,32	0,33	48,81	0,02	0,07	98,44	249,58	1,71	0,46	683,87	0,50	68,13	3,41
Итого в день			88,8	84,3	357,7	2580,9	1,3	1,4	82,9	0,4	0,3	871,8	1317,0	2,8	1,6	1326,0	1,8	284,6	16,5
Итого в день замены			88,8	84,3	357,7	2580,9	1,3	1,4	82,9	0,4	0,3	871,8	1317,0	2,8	1,6	1326,0	1,8	284,6	16,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

он: Общеобразовательные Учреждения:

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
901.01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0,1	0,72	0,1	66,2	0,00	0,01	0	0,10	0,13	1,20	1,90	0,28	0,10	3,00	0,000	0,04	0,02
279.35	Тфтели "Детские" тушеные в овощном соусе 80/20	100	13,90	19,23	6,72	255,10	0,21	0,16	0,15	0,044	0	20,52	166,64	0,022	0,066	26,51	0,05	26,25	2,07
332,00	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,0	112,63	0,96	10,16	0,10
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12
0,09	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88
Итого за Завтрак			31,9	27,9	114,6	868,6	0,4	0,4	2,6	0,2	0,2	168,1	346,5	1,2	0,5	339,2	1,1	50,5	3,2
Обед (полноценный рацион питания)																			
10.11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,00	5,16	3,60	64,33	0,10	0,11	22,66	0,026	0,0	93,83	35,16	0,003	0,03	16,83	0,033	38,0	0,10
* 7.03 311	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,08	0,05	38,30	0,00	0,00	49,60	72,30	0,00	0,07	153,40	0,002	12,70	0,91
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками ржаными на бульоне	250/10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	52,62	178,12	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями	250	13,76	14,78	34,55	331,08	0,24	0,14	3,90	0,090	0,032	32,28	121,68	0,07	0,026	116,36	0,003	50,72	1,94
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	117,5	0,06	0,02	1,0	0,0	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,5	24,6	131,9	879,3	0,8	0,4	38,7	0,1	0,0	217,2	481,4	0,9	0,1	244,0	0,1	160,3	4,5
Итого за Обед (зимний период)			28,6	23,6	141,3	899,9	0,8	0,4	54,4	0,1	0,0	173,0	518,5	0,9	0,1	380,6	0,1	135,0	5,3
Полдник																			
401.21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,09	0,02	9,91	0,03	10,76	0,08
66271,00	Кисломолочный напиток/ Снежок	200	7,2	6,66	21,6	158,0	0,00	0,00	1,8	0,0	0,06	242,0	188,00	0,0	0,0	272	0,0	30,0	0,20
Итого за Полдник			13,9	3,4	67,7	401,7	0,11	0,04	1,8	0,1	0,1	255,4	194,2	0,1	0,0	281,9	0,049	40,8	0,28
Ужин																			
11,02	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	20	0,01	0,00	0,38	2,20	0,010	0,00	0,40	0,000	0	3,40	0,00	0,03	0,01	2,80	0,000	2,80	0,00
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,200	0,10	4,7	0,002	0	31,61	215,19	0,10	0,09	58,07	0,042	52,25	1,96
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,2	0,00	19,44	76,8	0,00	0,00	0,20	0,00	0	22,60	7,70	0,00	0,00	0,45	0,000	3,00	0,66
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	33	1	0	7	0,010	0,0	0,44
Итого за Ужин			20,18	17,42	92,53	604,08	0,27	0,12	6,39	0,00	0,00	67,61	255,39	0,86	0,10	67,82	0,05	58,05	3,06
Итого в день			92,4	73,2	406,7	2753,6	1,6	1,0	49,6	0,4	0,4	708,3	1277,5	3,1	0,6	932,9	1,3	309,6	11,0
Итого в день замены			94,6	72,2	416,1	2774,3	1,6	0,9	65,2	0,4	0,4	664,1	1314,6	3,1	0,7	1069,5	1,3	284,3	11,8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0,000	5,00	0,12
340,20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,5	11,1	3,9	187,1	0,09	0,57	0,52	0,03	2,47	131,10	169,7	0,08	0,04	27,05	0,28	22,84	0,25
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
0,09	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88
Итого за Завтрак			22,2	12,2	68,2	464,9	0,2	0,6	12,6	0,0	2,5	162,4	221,5	1,4	0,0	53,8	0,3	32,2	2,1
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,02	20,50	0,86
	Суп картофельный с рисом	250	6,4	5,20	23,9	195,37	0,07	0,06	1,33	0,090	0,27	28,02	53,71	0,020	0,050	9,37	0,02	17,08	0,82
267,72	Щицель "Тотоша" запеченный с овощами 80/20	100	20,04	10,74	4,40	235,48	0,036	0,024	0,00	0,048	0,048	17,92	194,90	0,0	0,066	22,2	0,14	28,03	1,86
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	117,5	0,06	0,02	1,0	0,0	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			54,6	25,3	150,3	1140,2	0,8	0,4	18,0	0,2	0,4	212,5	637,4	1,0	0,2	158,9	0,3	151,5	7,1
Полдник																			
520,20	Крокеты картофельные	50	4,3	6,7	23,7	175,87	0,13	0,12	19,6	0,004	0,11	21,9	82,15	1,22	2,8	222,76	1,02	25,03	1,25
8	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста / Слойка с творожной начинкой	100	17,8	18,0	48,7	415,8	0,10	0,43	0,00	0,01	0	78,20	64,70	0,01	0,02	36,95	0,07	14,1	0,87
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,1	0,04	13,17	51	0	0,00	1,21	0,00	0,0	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0	0,4	0,30
Итого за Полдник			22,2	24,7	85,6	643,0	0,2	0,6	20,8	0,01	0,11	101,9	147,5	1,3	2,9	272,7	1,092	39,5	2,42
Ужин																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0	0,03	0,1	0,01	0	88,00	50,0	0,0	0,0	8,8	0,00	3,50	0,10
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-	90	11,93	9,50	20,22	200,86	0	0	0,62	0,010	3,41	4,40	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	25,91	0,06	0,05	43,80	96,79	0,00	0,00	58,00	0,021	32,92	1,19
351	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,3	0,001	0	5,2	7,8	0,0	0,0	8,0	0	0,9	0,08
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44
Итого за Ужин			21,33	22,12	85,11	566,75	0,22	0,18	28,95	0,08	3,46	151,44	192,35	0,91	0,09	122,12	0,20	48,32	1,87
Итого в день			120,3	84,3	389,2	2814,8	1,4	1,7	80,4	0,3	6,4	628,3	1198,8	4,6	3,2	607,4	1,9	271,6	13,6
Итого в день замены			120,3	84,3	389,2	2814,8	1,4	1,7	80,4	0,3	6,4	628,3	1198,8	4,6	3,2	607,4	1,9	271,6	13,6

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период