

Рацион: Общеобразовательные организации

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
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	0,00	1,70	0,000	5,00	0,12
71,20	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	11,38	12,51	33,6	253,4	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53
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	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40
5,10	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	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88
Итого за Завтрак			22,54	18,70	105,54	625,15	0,40	0,47	14,43	0,10	0,16	320,78	265,90	0,83	0,02	0,02	225,98	0,36	32,99	1,93
Обед (полноценный рацион питания)																				
10,40	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	0,033	16,83	0,033	38,0	0,10
* 50 ЗП	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом	100	1,81	7,55	8,25	113,8	0,016	0,066	9,20	0,10	0,00	109,70	81,58	0,016	0,65	0,03	13,83	0,03	23,23	1,38
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками 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	0,047	86,76	0,047	37,02	0,51
331,40	Крокеты "Детские" запеченные под соусом сметано-томатным	100	16,62	23,50	7,12	271,17	0,14	0,13	3,2	0,0013	0,07	28,30	124,24	0,94	0,014	0,075	31,72	0,075	26,03	1,62
332,10	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	0,96	112,63	0,96	10,16	0,103
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	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	0,03	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	0,00	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,15	37,36	148,15	1047,74	0,79	0,44	38,13	0,06	0,12	229,21	539,37	1,80	0,09	1,15	271,97	1,15	145,81	4,25
Итого за Обед (замена)			36,96	39,75	152,80	1097,19	0,70	0,40	24,67	0,14	0,12	245,08	585,79	1,81	0,71	1,14	268,97	1,14	131,04	5,53
Итого за 2 приема пищи			58,69	56,06	253,69	1672,89	1,19	0,91	52,56	0,17	0,28	549,99	805,27	2,63	0,11	1,51	497,95	1,51	178,80	6,18
Итого за 2 приема пищи (замена)			59,5	58,5	258,3	1722,3	1,1	0,9	14,6	0,1	0,3	565,9	851,7	2,6	0,7	1,5	495,0	1,5	164,0	7,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Общеобразовательные организации

Сезон: осенне-весенний

вторник

Неделя: 1

12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
																				4
Завтрак																				
3.03	Гастрономия / Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	0,02	0,02	0,00	0,00	17,6	0,0	7,00	0,20
71,15	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	11,09	15,78	40,80	327,01	0,360	0,32	2,160	0,072	0,2	237,62	0,10	0,018	109,00	0,250	109,00	0,250	11,15	0,87
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,060	0,230	2,0	0,050	0,05	152,20	0,034	0,0030	149,63	0,190	0,0030	0,190	21,30	0,40
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0,0	0	10,0	0,7	0,003	9,2	0	0,003	0	0	0,88
Итого за завтрак			26,49	27,47	102,74	728,86	0,50	0,63	5,43	0,14	0,22	575,82	0,86	0,04	285,43	0,46	0,04	285,43	39,45	2,35
Обед (полноценный рацион питания)																				
53,350	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик"	100	1,28	5,060	3,760	51,61	0,033	0,030	1,710	0,028	0,000	42,75	0,005	0,028	22,700	0,8	0,028	15,33	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	0,01	0,03	79,16	0,01	0,03	2,15	35,50	0,13
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	0,000	0,000	49,00	0,000	0,000	38,30	22,10	0,80
239,44	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12,35	7,90	16,91	143,66	0,137	0,12	1,97	0,044	0	149,95	0,14	0,001	297,55	0,054	0,001	35,93	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	0,00	0,00	116,16	0,025	0,00	69,60	39,50	1,42
349,10	Компот из смеси сухофруктов C-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	0	0	7,7	0	0	0,5	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	0,016	0,0	110,6	0,03	0,0	17,1	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	0,730	0,0	32,5	0,00	0,0	6,5	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,15	29,74	122,58	770,03	0,59	0,42	23,68	0,14	0,06	351,56	0,90	0,03	636,21	0,91	0,03	183,19	177,60	7,05
<i>Итого за Обед (замена)</i>			26,65	28,59	135,07	825,72	0,64	0,55	23,80	0,20	0,06	424,44	0,90	0,03	692,67	0,12	0,03	170,01	198,10	6,72
Итого за 2 приема пищи			51,64	57,21	225,32	1498,89	1,09	1,05	29,11	0,29	0,28	927,38	1,76	0,08	1056,37	1,37	0,08	468,62	217,05	9,40
<i>Итого за 2 приема пищи (замена)</i>			53,1	56,1	237,8	1554,6	1,1	1,2	29,2	0,3	0,3	1000,3	1,8	0,1	1112,8	0,6	0,1	455,4	237,6	9,1

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Неделя: 1						Возраст: 12-18 лет										
			Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	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 1шт	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,2	16,00	11,0	0,00	0,00	1,70	0,0	5,00	0,12
22,3,24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,6	36	80,7	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,0	204,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	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
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,180	0,000	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,00	0,88
Итого за Завтрак			32,3	37,10	145,28	786,38	0,26	0,38	15,50	0,09	0,2	238,0	53,28	0,83	0,02	42,67	0,03	49,66	3,22
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком запавленным растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,002	16,36	0,48
* 7,03 3 П	Салат "Витаминный" запавленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,08	0,05	38,30	0,0	0	49,60	72,30	0,00	0,06	153,40	0,001	12,70	0,91
1184,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,06	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16
291,17	Плов с птицей	250	25,7	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,10	63,11	0,045	56,79	2,13
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,24
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,5	40,26	140,90	1070,3	0,52	0,36	45,46	1,28	0,0	152,0	469,21	1,21	1,21	513,72	0,11	139,1	5,78
Итого за Обед (замена)			37,1	41,28	151,00	1107,2	0,56	0,40	68,91	0,75	0,0	180,20	526,63	1,20	0,97	564,84	0,11	135,4	6,21
Итого за 2 приема пищи			66,9	77,36	286,18	1856,7	0,78	0,74	60,96	1,37	0,2	390,0	522,49	2,04	1,24	556,39	0,14	188,7	9,00
Итого за 2 приема пищи (замена)			69,5	78,4	296,3	1893,3	0,8	0,8	84,4	0,8	0,2	418,3	579,9	2,0	1,0	607,5	0,1	185,1	9,4

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц ни	Неделя 1			Возраст:													
			Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	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																			
4,20	Салат "Петрушка" из моркови с сыром	100	6,71	12,4 2	4,82	158,06	0,03 5	0,123	3,68	0,010	0	99,40	16,36	38,50 0	0,00 6	162,00	0,035	35,50	0,73
*102,2 3 П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,03 3	0,03	3,80	0,04	0	25,00	17,00	10,15	0,03 3	144,06	0,001	11,0	1,25
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями (или субпродуктами) под соусом сметанным	200	12,5 2	13,5 7	37,12	329,5	0,18	0,13	4	0,01	0,02	39,44	117,68	0,06	0,02	107,06	0,079	42,83	0,80
407	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0	0	4,80	0,00	0,0	14,00	28,7	0	0	202,0	0	10,00	0,24
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,00	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88
Итого за Завтрак			25,5 1	26,8 9	103,50	751,57	0,32	0,37	13,16	0,02	0,02	162,8 4	195,24	39,37	0,23	480,26	0,13	88,33	2,65
Итого завтрак(зимний период)			19,5	14,8	107,9	636,0	0,3	0,3	13,3	0,0	0,0	88,4	195,9	11,0	0,3	462,3	0,1	63,8	3,2
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,26	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	0,03 1	24,63	0,016	20,5	0,86
124,48	Суп овощной на бульоне с тренками пшеничными	250/50	7,25	7,0	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,05	0	36,74	24,20	0,070	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40
33,09	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	100	15,3 2	16,6 7	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	20,69	86,06	0,00	0,06 6	28,30	0,144	54,97	1,80
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,7 1	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,02 4	78,6	0,096	50,0	1,17
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	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,00 2	0,01	0	0,0	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,0	3,0	0,20
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			52,4 2	35,2 6	194,31	1323,5 3	0,85	0,48	27,83	0,12	0,04	232,2 1	516,47	1,03	0,69	186,68	0,49	176,7 3	6,86
Итого за 2 приема пищи			77,9 3	62,1 5	297,81	2075,1 0	1,17	0,85	40,99	0,14	0,06	395,0 5	711,71	40,40	0,93	666,94	0,62	265,0 6	9,51
Итого за 2 приема пищи (замена)			71,9	50,0	302,2	1959, 5	1,2	0,8	41,1	0,2	0,1	320,7	712,4	12,0	1,0	649,0	0,6	240,6 0	10, 0

№ рецепта	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	F	Se	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 порционнно / Яблоко	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
340,34	Омлет запеченный с картофелем отварным	200	14,20	47,97	21,08	466,50	0,17	0,48	6,25	0,25	2,40	99,41	249,10	0,08	0,04	703,46	0,28	34,13	3,10
66272,00	Молоко /или/ Кисломолочный напиток	300	8,7	7,50	12,00	150,0	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360,00	270,00	0,00	0	0,00	0,006	42,0	0,3
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88
Итого за Завтрак			29,38	56,51	82,44	836,80	0,41	1,03	17,49	0,31	2,40	485,41	562,60	0,81	0,04	714,36	0,31	81,13	4,40
Обед (полноценный рацион питания)																			
4,20	Салат "Солишко"	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,98
*523 П	Салат из свежкы с растительным маслом	100	1,43	2,60	8,55	62,38	0,016	0,033	9,50	0,016	0	36,38	41,10	0,00	0,066	30,83	0,016	21,13	1,33
392,33	Пельмени с бульоном и зеленью	130/20	16,16	14,26	36,61	330,00	0,23	0,24	0,61	0,023	0,11	29,28	167,32	0,05	0,03	28,12	0,061	22,82	0,93
489,07	Рагу из птицы 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
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	28,70	0,078	0,200	202,0	0,000	10,00	0,24
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			38,71	30,11	143,96	934,84	1,09	1,03	45,98	0,07	0,11	199,89	592,26	0,94	0,32	345,06	0,16	151,82	6,85
Итого обед (зимний период)			39,2	32,5	144,4	959,0	1,1	1,0	43,9	0,0	0,1	198,3	597,4	0,9	0,3	358,7	0,1	148,5	7,2
Итого за 2 приёма пищи			68,09	86,62	226,40	1771,64	1,50	2,06	63,47	0,38	2,51	685,30	1154,86	1,75	0,36	1059,42	0,46	232,95	11,25
Итого за 2 приема пищи (замена)			68,54	89,02	226,87	1795,77	1,47	2,04	61,34	0,35	2,51	683,68	1159,96	1,75	0,36	1073,09	0,45	229,58	11,60

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Меню и пищевая ценность прототипов блюд (лист 7)
Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

Рацион: Общеобразовательные организации

№ рецепта	Грием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
Завтрак																			
102,20	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,0	0,00	25,00	17,00	0,10	0,03	144,06	0,00	11,00	1,25
2,30	Запеканка творожная "Сюрприз" с соусом молочным сладким	230	28,08	34,83	66,1	682,39	0,17	0,48	0,65	0,39	0,0	229,2	369,2	0,0	0,0	0,0	0,00	43,7	1,72
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,030	0,03	120,40	90,00	0,20	0,250	187,85	0,09	14,00	0,12
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за завтрак			39,81	38,97	139,28	1043,77	0,32	0,68	6,93	0,42	0,03	383,60	508,70	1,03	0,29	341,1	0,11	68,70	3,97
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,6	3,1	2,9	48,16	0,05	0,02	14,9	0,5	0,0	21,4	14,9	0,0	0,3	102,28	0,002	16,4	0,48
47,02 ЗП	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,00	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	133,4	0,002	12,70	0,91
66236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16
255,00	Печень по-строгановски / ИЛИ/	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,00	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	18,69	6,72
267,72	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	100	20,04	10,74	4,40	235,48	0,036	0,02	0,00	0,048	0,04	17,92	194,90	0,0	0,066	22,2	0,14	28,03	1,86
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	7,20	43,74	228,58	0,11	0,04	0	0,04	0,04	16,0	55,45	0,01	0,04	117,63	0,096	10,16	0,10
407,00	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,0	0	10	0,2
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,10	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,750	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,67	28,61	135,12	892,97	0,66	2,25	55,23	0,65	0,05	148,83	601,40	1,34	40,08	833,61	6,95	111,16	10,47
Итого за Обед (замена)			38,2	28,5	142,4	934,0	0,5	0,3	63,8	0,2	0,1	179,7	343,7	1,1	1,0	636,6	0,3	116,8	6,0
Итого за 2 приема пищи			74,48	61,58	274,40	1936,74	0,98	2,91	62,16	1,07	0,08	353,40	110,0	2,37	40,56	117,47	1,04	179,8	14,44
Итого за 2 приема пищи (замена)			78,03	67,51	281,72	1997,78	0,81	1,03	70,75	0,58	0,13	363,33	105,178	2,14	1,26	97,69	0,41	185,54	10,01

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3.72.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Общеобразовательные организации

Неделя: 2
Сезон: осенне-весенний
Возраст: 12-18 лет

№ рецепта	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	F	Se	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																				
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
2,48	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	8,88	11,35	49,30	284,75	0,24	0,20	1,46	0,020	0,13	170,00	226,71	0,10	0,017	285,80	0,18	0,18	1,24	
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,06	0,23	2	0,05	0,05	152,20	124,50	0,03	0,003	149,63	0,19	0,19	0,4	
2,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,50	0,70	0,00	9,20	0,02	0,00	0,88	
Итого за завтрак			24,28	23,04	111,24	686,60	0,38	0,51	4,73	0,09	0,18	508,20	483,71	0,83	0,04	462,25	0,39	0,39	8,780	2,72
Обед (полноценный рацион питания)																				
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,83	0,08	0,00	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	0,01	55,50	0,13
124,48	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными	250/50	7,25	7,00	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,60	30,95	0,20	0,20	12,40	0,40
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	100	13,25	10,55	22,46	223,17	0,00	0,00	0,00	0,68	0,01	4,88	5,83	0,20	0,088	45,31	0,18	0,18	12,27	0,06
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	0,03	39,50	1,42
661,12	Кондитерское изделие / Мармелад	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,00	0,00	7,20	0	0	0,2	0,18
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный С-	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,00	0,00	0,45	0	0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,00	17,1	0,03	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,5	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,00	6,5	0,00	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,4	35,1	185,8	1135,3	0,56	0,4	15,3	1,0	0,1	274,3	391,8	1,0	0,7	179,2	0,4	0,4	135,8	4,6
Итого за 2 приема пищи			58,7	58,1	297,0	1821,9	0,9	0,9	20,1	1,1	0,3	782,5	875,5	1,9	0,7	641,5	0,8	0,8	225,6	7,3

Примерное меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Общеобразовательные
организации

Неделя: 2
середина
Сезон: осенне-
весенний
Возраст: 12-18 лет

№ рецепт	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	F	Se	K	I	Mg	Fe				
Завтрак																							
30	1 астрономия / Сыр порционно	10	2,52	2,95	0	36,4	0	0,05	0,07	0,1	0	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	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60			
181,11	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8,9	14,6	38,8	322,03	0,12	0,3	0,11	0,015	0,08	0,02	234,7	155,62	0,031	0,02	104,35	0,11	32,67	0,51			
662,72,00	Молоко /или/ Кисломолочный напиток	300	8,70	7,50	12,00	150,00	0,12	0,51	0,06	0,06	0	0,00	360,0	270,00	0,00	0,00	0,00	0,0	42,00	0,30			
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88			
Итого за Завтрак																							
			32,69	31,46	118,87	880,92	0,40	0,95	1,52	0,19	0,12	0,07	731,34	587,42	0,82	0,07	209,39	0,16	89,21	2,59			
Обед (полноценный рацион питания)																							
50	Салат из свежесыра с сыром заправленным растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	0	109,7	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38			
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	0	49,2	49,00	0,000	0,00	38,30	0,000	22,10	0,80			
289,39	Птица, порционная запеченная с овощами	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40			
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	0,02	79,57	193,20	0,06	0,02	78,6	0,10	50,00	1,17			
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				
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33				
5,0	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																							
			45,6	30,5	126,8	994,5	0,8	0,5	28,5	0,1	0,0	301,8	616,2	0,9	0,7	205,4	0,2	150,0	7,4				
Итого за 2 приема пищи																							
			78,3	61,9	245,7	1875,5	1,2	1,4	30,1	0,3	0,2	1033,1	1203,6	1,8	0,8	414,8	0,4	239,2	9,8				

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Общеобразовательные
организации

Неделя: 2
четверг
Сезон: осенне-
весенний
Возраст: 12-18 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	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	0,40	0,40	10,00	42,70	0,04	0,02	10	0,000	0,20	16,00	11,00	0,00	0,00	1,7	0,0	5,00	0,12
279,36	Тфтели "Детские" тушеные в овощном соусе	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
318,00	Овощи, тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,60	0,05	0,06	8,15	0,01	0	42,1	51,56	0,00	0,0	251,50	0,00	20,96	0,58
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за завтрак																			
			22,6	22,4	87,1	622,4	0,4	0,4	24,3	0,1	0,2	102,6	290,4	0,8	0,3	490,9	0,1	62,2	3,9
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,01	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0,00	93,8	35,2	0,00	0,03	16,83	0,03	38,0	0,10
* 7,03 3 П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,0	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,0	12,7	0,9
99,21	Суп овощной "Летний" на бульоне	250	6,22	9,60	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	0,0	27,87	89,35	0,053	0,71	38,68	0,025	23,38	0,11
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями / Жаркое по-домашнему	250	13,76	14,78	34,55	331,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,03	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	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
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																			
			26,7	30,3	118,9	873,5	0,8	0,5	40,6	0,3	0,0	192,5	392,6	0,9	0,8	195,9	0,1	146,7	4,1
Итого за Обед (зимний период)																			
			28,8	29,3	128,3	894,2	0,8	0,4	36,3	0,3	0,0	148,3	429,7	0,9	0,8	332,3	0,1	121,4	4,9
Итого за 2 приема пищи																			
			49,3	52,7	206,0	1495,9	1,2	0,9	64,9	0,3	0,2	295,1	683,0	1,7	1,0	686,8	0,2	208,9	8,0
Итого за 2 приема пищи (замена)																			
			51,5	51,7	215,4	1516,6	1,2	0,8	80,6	0,3	0,2	250,9	720,1	1,7	1,1	823,4	0,1	183,6	8,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 12-18 лет

Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б				У	В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Ж	З	4															
Завтрак			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	120-150	0,90	0,20	8,10	8,10	40,0	0,040	0,03	6	0,05	0,0	34,0	23,0	0,0	0,05	18,1	0,0	13,00	0,30
340,20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,5	11,1	3,9	187,1	0,09	0,57	0,52	0,03	0,24	7	131,1	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	0,000	0	5,25	8,24	0,6	0,0	0,0	15,85	0	4,4	0,87
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за завтрак			22,7	12	66	462,2	0,21	0,63	8,60	0,08	0,2	180,4	233,5	1,4	0,1	70,2	40,2	40,2	2,30	
Обед (полноценный рацион питания)																				
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86	
155,35	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13	
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,06	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98	
1,4	Капуста тушеная белокочанная /или/	180	4,96	7,46	14,50	121,0	0,09	0,10	114,42	1,15	0	133,77	92,25	0,00	0,00	0,00	0,00	46,89	1,74	
407	Цветная капуста отварная	200	0	0,5	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2	
50	Сок фруктовый	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,05	32,9	1,55	
50	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	0,40	24,5	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,750	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,1	36,6	162,8	1089,	0,5	0,53	138,0	1,5	0,09	277,5	573,8	2,2	0,4	278,7	0,51	161,4	6,72	
Итого за 2 приема пищи			59,7	48,6	229,1	1531,	0,7	1,2	146,6	1,4	0,3	457,9	807,2	3,6	0,5	348,8	0,8	201,7	9,0	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период