

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	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
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,80	232,41	0,22	0,20	1,30	0,080	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>560</b>	<b>17,80</b>	<b>20,9</b>	<b>77,2</b>	<b>568,5</b>	<b>0,35</b>	<b>0,30</b>	<b>13,63</b>	<b>0,19</b>	<b>1,63</b>	<b>442,51</b>	<b>529,11</b>	<b>1,84</b>	<b>0,045</b>	<b>106,49</b>	<b>4,76</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>23,11%</b>	<b>26,5%</b>	<b>23,1%</b>	<b>24,2%</b>	<b>29,6%</b>	<b>21,4%</b>	<b>22,7%</b>	<b>26,6%</b>	<b>16,3%</b>	<b>40,2%</b>	<b>48,1%</b>	<b>18,4%</b>	<b>45,3%</b>	<b>42,6%</b>	<b>39,7%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	200/10	4,84	3,10	16,90	114,86	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	15,14	12,2	6,0	194,56	0,08	0,26	0,84	0,225	0,023	83,0	207,9	2,57	0,034	33,59	2,17
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>794</b>	<b>31,00</b>	<b>20,76</b>	<b>103,70</b>	<b>725,6</b>	<b>0,54</b>	<b>0,49</b>	<b>26,68</b>	<b>0,33</b>	<b>4,93</b>	<b>192,59</b>	<b>501,51</b>	<b>5,67</b>	<b>0,048</b>	<b>105,80</b>	<b>6,30</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>40,26%</b>	<b>26,3%</b>	<b>31,0%</b>	<b>30,9%</b>	<b>44,9%</b>	<b>34,9%</b>	<b>44,5%</b>	<b>46,7%</b>	<b>49,3%</b>	<b>17,5%</b>	<b>45,6%</b>	<b>56,7%</b>	<b>48,3%</b>	<b>42,3%</b>	<b>52,5%</b>
<b>*Итого за Обед (осенний период)</b>																	
<b>Полдник</b>																	
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
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>100</b>	<b>5,46</b>	<b>5,88</b>	<b>52,72</b>	<b>285,64</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>3,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>29,47</b>	<b>123,68</b>	<b>1,02</b>	<b>0,00</b>	<b>26,38</b>	<b>1,45</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>7,09%</b>	<b>7,4%</b>	<b>15,7%</b>	<b>12,2%</b>	<b>5,0%</b>	<b>2,1%</b>	<b>6,3%</b>	<b>1,4%</b>	<b>0,6%</b>	<b>2,7%</b>	<b>11,2%</b>	<b>10,2%</b>	<b>0,0%</b>	<b>10,6%</b>	<b>12,1%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>54,26</b>	<b>47,6</b>	<b>233,7</b>	<b>1579,7</b>	<b>0,95</b>	<b>0,82</b>	<b>44,11</b>	<b>0,52</b>	<b>6,63</b>	<b>664,57</b>	<b>1154,3</b>	<b>8,528</b>	<b>0,094</b>	<b>238,67</b>	<b>12,51</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>70,47%</b>	<b>60,2%</b>	<b>69,7%</b>	<b>67,2%</b>	<b>79,5%</b>	<b>58,4%</b>	<b>73,5%</b>	<b>75%</b>	<b>66,3%</b>	<b>60,4%</b>	<b>104,9%</b>	<b>85,3%</b>	<b>93,6%</b>	<b>95,5%</b>	<b>104%</b>

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
* 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	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
268	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	16,65	23,28	4,29	293,23	0,203	0,14	0,48	0,045	0,011	54,51	200,14	2,565	0,045	27,51	2,17
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	5,37	36,68	209,85	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
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
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>520</b>	<b>25,88</b>	<b>31,6</b>	<b>71,2</b>	<b>672,4</b>	<b>0,31</b>	<b>0,33</b>	<b>5,37</b>	<b>0,12</b>	<b>1,03</b>	<b>202,08</b>	<b>399,45</b>	<b>3,740</b>	<b>0,058</b>	<b>73,6</b>	<b>3,35</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>33,61%</b>	<b>40,0%</b>	<b>21,2%</b>	<b>28,6%</b>	<b>25,7%</b>	<b>23,5%</b>	<b>9,0%</b>	<b>16,9%</b>	<b>10,3%</b>	<b>18,4%</b>	<b>36,3%</b>	<b>37,4%</b>	<b>58,3%</b>	<b>29,4%</b>	<b>28,0%</b>
<b>*Итого за Завтрак (осенний период)</b>																	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
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
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200//10	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990
232	Рыба, запеченная с овощами	90	18,18	10,86	1,87	177,98	0,18	0,15	2,37	0,028	0,30	77,50	37,59	0,8	0,0	26,07	0,82
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>33,61</b>	<b>28,6</b>	<b>95,9</b>	<b>775,2</b>	<b>0,63</b>	<b>0,52</b>	<b>39,57</b>	<b>0,94</b>	<b>5,30</b>	<b>221,95</b>	<b>320,76</b>	<b>2,84</b>	<b>0,054</b>	<b>98,91</b>	<b>5,50</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>43,65%</b>	<b>36,2%</b>	<b>28,6%</b>	<b>33,0%</b>	<b>52,5%</b>	<b>37,4%</b>	<b>65,9%</b>	<b>134,0%</b>	<b>53,0%</b>	<b>20,2%</b>	<b>29,2%</b>	<b>28,4%</b>	<b>54,0%</b>	<b>39,6%</b>	<b>45,8%</b>
<b>Полдник</b>																	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
	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
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>320</b>	<b>2,32</b>	<b>2,6</b>	<b>48,5</b>	<b>226,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>31,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>49,8</b>	<b>36,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>18,0</b>	<b>3,2</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>3,01%</b>	<b>3,2%</b>	<b>14,5%</b>	<b>9,6%</b>	<b>5,0%</b>	<b>2,1%</b>	<b>51,9%</b>	<b>0,7%</b>	<b>4,0%</b>	<b>4,5%</b>	<b>3,3%</b>	<b>0,3%</b>	<b>2,0%</b>	<b>7,2%</b>	<b>26,3%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>61,81</b>	<b>62,7</b>	<b>215,6</b>	<b>1674,0</b>	<b>1,00</b>	<b>0,88</b>	<b>76</b>	<b>1,06</b>	<b>7</b>	<b>473,8</b>	<b>756,31</b>	<b>6,6</b>	<b>0,114</b>	<b>190,50</b>	<b>12,02</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>80,27%</b>	<b>79,4%</b>	<b>64,4%</b>	<b>71,2%</b>	<b>83,2%</b>	<b>63,0%</b>	<b>126,7%</b>	<b>152%</b>	<b>67%</b>	<b>43,1%</b>	<b>68,8%</b>	<b>66,1%</b>	<b>114%</b>	<b>76,2%</b>	<b>100,1%</b>

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Завтрак молочный</b>																	
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,11	23,9	0,03	0,02	2,63	0,02	1,494	14,4	20,39	0,13	0,001	6,60	0,64
	Молоко сгущенное	40	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	Сырники из творога	160	14,04	13,53	29,66	296,60	0,2	0,4	0,9	0,20	1,280	203,3	390,2	1,2	0,020	88,4	2,38
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>500</b>	<b>17,01</b>	<b>13,9</b>	<b>77</b>	<b>501,9</b>	<b>0,31</b>	<b>0,44</b>	<b>15,59</b>	<b>0,30</b>	<b>3,842</b>	<b>231,81</b>	<b>439,03</b>	<b>1,36</b>	<b>0,023</b>	<b>100,26</b>	<b>4,31</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>22,08%</b>	<b>17,59%</b>	<b>23,04%</b>	<b>21,36%</b>	<b>26,22%</b>	<b>31,24%</b>	<b>25,99%</b>	<b>42,87%</b>	<b>38,42%</b>	<b>21,1%</b>	<b>39,91%</b>	<b>13,59%</b>	<b>23,33%</b>	<b>40,10%</b>	<b>35,9%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 29 ОП	<i>Салат из капусты с огурцом</i>	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	200/10	1,89	2,43	9,34	66,79	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,58	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77
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	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>28,87</b>	<b>31,4</b>	<b>109,6</b>	<b>836,0</b>	<b>1,04</b>	<b>0,94</b>	<b>40,1</b>	<b>1,06</b>	<b>5,2</b>	<b>135,9</b>	<b>460,20</b>	<b>2,2</b>	<b>0,023</b>	<b>116</b>	<b>6,25</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>37,49%</b>	<b>39,70%</b>	<b>32,71%</b>	<b>35,57%</b>	<b>86,33%</b>	<b>67,29%</b>	<b>66,78%</b>	<b>151,57%</b>	<b>52,00%</b>	<b>12,4%</b>	<b>41,84%</b>	<b>21,66%</b>	<b>23,00%</b>	<b>46,31%</b>	<b>52,1%</b>
<b>Полдник</b>																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,03	0,03	38,25	0	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>0,75</b>	<b>0,3</b>	<b>24,7</b>	<b>104,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>46,3</b>	<b>0,05</b>	<b>1,2</b>	<b>35,8</b>	<b>18,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,003</b>	<b>16,8</b>	<b>2,85</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,97%</b>	<b>0,38%</b>	<b>7,36%</b>	<b>4,44%</b>	<b>4,25%</b>	<b>3,00%</b>	<b>77,08%</b>	<b>7,57%</b>	<b>12,00%</b>	<b>3,25%</b>	<b>1,70%</b>	<b>3,00%</b>	<b>3,00%</b>	<b>6,72%</b>	<b>23,8%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>46,62</b>	<b>45,6</b>	<b>211,4</b>	<b>1442,2</b>	<b>1,40</b>	<b>1,42</b>	<b>102</b>	<b>1,41</b>	<b>10</b>	<b>403,6</b>	<b>917,9</b>	<b>3,8</b>	<b>0,049</b>	<b>232,83</b>	<b>13,41</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>60,55%</b>	<b>57,7%</b>	<b>63,1%</b>	<b>61,4%</b>	<b>116,8%</b>	<b>101,5%</b>	<b>169,9%</b>	<b>202%</b>	<b>102,4%</b>	<b>36,7%</b>	<b>83,4%</b>	<b>38,2%</b>	<b>49%</b>	<b>93,1%</b>	<b>112%</b>

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,3	10,3	45,5	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55790-2013)	90	8,74	8,31	10,71	152,59	0,043	0,036	0,29	0,043	2,486	162,86	171,43	2,27	0,017	15,69	1,43
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
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
	Молоко	200															
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>584</b>	<b>17,13</b>	<b>12,3</b>	<b>85,8</b>	<b>522,5</b>	<b>0,20</b>	<b>0,11</b>	<b>8,78</b>	<b>0,078</b>	<b>4,93</b>	<b>208,5</b>	<b>255,8</b>	<b>3,11</b>	<b>0,022</b>	<b>41,4</b>	<b>5,75</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>22,24%</b>	<b>15,59%</b>	<b>25,61%</b>	<b>22,24%</b>	<b>16,64%</b>	<b>7,81%</b>	<b>14,63%</b>	<b>11,14%</b>	<b>49,29%</b>	<b>19,0%</b>	<b>23,25%</b>	<b>31,08%</b>	<b>21,83%</b>	<b>16,56%</b>	<b>47,9%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	60	0,90	3,1	5,6	53,90	0,1	0,1	12,3	0,02	0,5	59,9	31,3	0,4228	0,003	16,3	0,70
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	200	2,08	4,9	13,6	106,95	0,10	0,059	12,8	0,03	0	20,2	56,8	0	0	21,4	0,76
263	Рагу из свинины	240	15,50	35,91	19,5	463,19	0,75	0,228	24,1	0,44	1,5	30,2	209,4	2,02	0,036	49,3	2,35
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>780</b>	<b>23,64</b>	<b>44,8</b>	<b>82</b>	<b>827,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,5</b>	<b>54,5</b>	<b>0,49</b>	<b>5,10</b>	<b>142</b>	<b>391,8</b>	<b>3,681</b>	<b>0,041</b>	<b>104,4</b>	<b>5,53</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>30,70%</b>	<b>56,65%</b>	<b>24,61%</b>	<b>35,20%</b>	<b>89,12%</b>	<b>32,66%</b>	<b>90,77%</b>	<b>69,71%</b>	<b>51,00%</b>	<b>12,9%</b>	<b>35,61%</b>	<b>36,81%</b>	<b>41,00%</b>	<b>41,75%</b>	<b>46,1%</b>
<b>Полдник</b>																	
461	Йогурт фруктовый	125	3,75	3,50	15,00	106,50	0,06	0,12	1,62	0	0	84,0	130,62	0,63	0,006	13,06	0,13
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>145</b>	<b>5,45</b>	<b>5,76</b>	<b>28,80</b>	<b>188,84</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>1,62</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>92,20</b>	<b>148,02</b>	<b>0,63</b>	<b>0,01</b>	<b>16,06</b>	<b>0,33</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>7,08%</b>	<b>7,29%</b>	<b>8,60%</b>	<b>8,04%</b>	<b>6,67%</b>	<b>9,29%</b>	<b>2,70%</b>	<b>0,00%</b>	<b>2,00%</b>	<b>8,38%</b>	<b>13,46%</b>	<b>6,30%</b>	<b>6,00%</b>	<b>6,42%</b>	<b>2,8%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>46,22</b>	<b>62,8</b>	<b>197,0</b>	<b>1538,5</b>	<b>1,35</b>	<b>0,70</b>	<b>64,9</b>	<b>0,57</b>	<b>10,23</b>	<b>443,0</b>	<b>795,5</b>	<b>7,42</b>	<b>0,069</b>	<b>161,84</b>	<b>11,61</b>	
<b>суточная норма</b>		<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>60,02%</b>	<b>79,5%</b>	<b>58,8%</b>	<b>65,5%</b>	<b>112,4%</b>	<b>49,8%</b>	<b>108,1%</b>	<b>81%</b>	<b>102%</b>	<b>40,3%</b>	<b>72,3%</b>	<b>74,2%</b>	<b>69%</b>	<b>64,7%</b>	<b>97%</b>

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне- весенний

Неделя: 1

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	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
131	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,66	63,20	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00
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 / Банан 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>600</b>	<b>24,00</b>	<b>26,5</b>	<b>44,5</b>	<b>512,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>29,8</b>	<b>0,5</b>	<b>5,098</b>	<b>358,4</b>	<b>415</b>	<b>2,48</b>	<b>0,078</b>	<b>52,2</b>	<b>5,53</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>31,16%</b>	<b>33,59%</b>	<b>13,29%</b>	<b>21,82%</b>	<b>18,22%</b>	<b>28,95%</b>	<b>49,64%</b>	<b>66,01%</b>	<b>50,98%</b>	<b>32,58%</b>	<b>37,77%</b>	<b>24,79%</b>	<b>78,33%</b>	<b>20,86%</b>	<b>46,1%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
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 консервами	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	150	6,57	4,19	32,32	193,27	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0014	104,45	3,55
345	Сок 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	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>810</b>	<b>38,01</b>	<b>26,5</b>	<b>113,4</b>	<b>844,0</b>	<b>0,45</b>	<b>0,32</b>	<b>9,3</b>	<b>0,08</b>	<b>5,916</b>	<b>152,84</b>	<b>484,4</b>	<b>5,2</b>	<b>0,08</b>	<b>166,0</b>	<b>10,26</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>49,36%</b>	<b>33,54%</b>	<b>33,84%</b>	<b>35,92%</b>	<b>37,58%</b>	<b>23,00%</b>	<b>15,53%</b>	<b>11,84%</b>	<b>59,16%</b>	<b>13,89%</b>	<b>44,03%</b>	<b>51,95%</b>	<b>80,35%</b>	<b>66,38%</b>	<b>85,5%</b>
<b>Полдник</b>																	
403	Оладьи с яблоками	120	7,78	8,2	49,8	303,73	0,11	0,12	1,17	0,06	1,2	86,55	69,80	1,70	0,010	34,69	1,67
345	Сок 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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>320</b>	<b>7,88</b>	<b>8,3</b>	<b>65,1</b>	<b>366,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>3,77</b>	<b>0,08</b>	<b>1,240</b>	<b>129,55</b>	<b>76,60</b>	<b>1,80</b>	<b>0,01</b>	<b>38,99</b>	<b>3,27</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,10</b>	<b>10,5%</b>	<b>19,4%</b>	<b>15,6%</b>	<b>10,0%</b>	<b>10,0%</b>	<b>6,3%</b>	<b>11,1%</b>	<b>12,4%</b>	<b>11,8%</b>	<b>7,0%</b>	<b>18,0%</b>	<b>11,0%</b>	<b>15,6%</b>	<b>27,3%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>69,88</b>	<b>61,3</b>	<b>223,0</b>	<b>1723,3</b>	<b>0,79</b>	<b>0,87</b>	<b>42,9</b>	<b>0,62</b>	<b>12,25</b>	<b>640,7</b>	<b>976,4</b>	<b>9,47</b>	<b>0,170</b>	<b>257,10</b>	<b>19,07</b>
<b>суточная норма</b>			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>90,76%</b>	<b>77,6%</b>	<b>66,6%</b>	<b>73,3%</b>	<b>65,8%</b>	<b>62,0%</b>	<b>71,5%</b>	<b>89%</b>	<b>122,5%</b>	<b>58,2%</b>	<b>88,8%</b>	<b>94,7%</b>	<b>170%</b>	<b>102,8%</b>	<b>159%</b>

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
338	Фрукт порционно / Яблоко1 шт	100	0,40	0,4	9,6	43,60	0,04	0,03	10,00	0,00	0,2	16,00	11,00	0,000	0,00	9,00	2,20
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
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,5	54,3	358,9	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30
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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>560</b>	<b>17,54</b>	<b>22,6</b>	<b>93,0</b>	<b>645,4</b>	<b>0,25</b>	<b>0,43</b>	<b>15,38</b>	<b>0,11</b>	<b>2,59</b>	<b>465,33</b>	<b>416,93</b>	<b>1,91</b>	<b>0,053</b>	<b>87,80</b>	<b>4,17</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>22,77%</b>	<b>28,6%</b>	<b>27,8%</b>	<b>27,5%</b>	<b>21,2%</b>	<b>31,0%</b>	<b>25,6%</b>	<b>16,1%</b>	<b>25,9%</b>	<b>42,3%</b>	<b>37,9%</b>	<b>19,1%</b>	<b>53,3%</b>	<b>35,1%</b>	<b>34,8%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 29 ОП	<i>Салат из капусты с огурцом соленным</i>	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	81,89	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,80
261	Печень тушенная в соусе	90	12,96	13,2	5,7	193,98	0,2142	1,4346	4,1	5,2857	1,26	34,2	228,1	3	0,0045	16,0	4,61
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
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	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>770</b>	<b>25,11</b>	<b>22,0</b>	<b>99,5</b>	<b>696,0</b>	<b>0,52</b>	<b>1,62</b>	<b>61,1</b>	<b>6,06</b>	<b>7,41</b>	<b>159,3</b>	<b>439,3</b>	<b>6,37</b>	<b>0,01</b>	<b>77,9</b>	<b>8,42</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>32,61%</b>	<b>27,8%</b>	<b>29,7%</b>	<b>29,6%</b>	<b>43,7%</b>	<b>116,0%</b>	<b>101,8%</b>	<b>865,2%</b>	<b>74,1%</b>	<b>14,5%</b>	<b>39,9%</b>	<b>63,7%</b>	<b>14,2%</b>	<b>31,1%</b>	<b>70,2%</b>
<b>Полдник</b>																	
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
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>5,26</b>	<b>5,84</b>	<b>58,23</b>	<b>306,52</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>3,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,20</b>	<b>25,42</b>	<b>117,20</b>	<b>1,08</b>	<b>0,00</b>	<b>22,84</b>	<b>0,73</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>6,83%</b>	<b>7,4%</b>	<b>17,4%</b>	<b>13,0%</b>	<b>5,0%</b>	<b>1,4%</b>	<b>5,7%</b>	<b>1,4%</b>	<b>2,0%</b>	<b>2,3%</b>	<b>10,7%</b>	<b>10,8%</b>	<b>1,0%</b>	<b>9,1%</b>	<b>6,1%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>47,91</b>	<b>50,4</b>	<b>250,7</b>	<b>1648,0</b>	<b>0,84</b>	<b>2,08</b>	<b>79,9</b>	<b>6,18</b>	<b>10,20</b>	<b>650,0</b>	<b>973,4</b>	<b>9,36</b>	<b>0,069</b>	<b>188,51</b>	<b>13,32</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>62,22%</b>	<b>63,8%</b>	<b>74,8%</b>	<b>70,1%</b>	<b>69,9%</b>	<b>148,4%</b>	<b>133,1%</b>	<b>883%</b>	<b>102,0%</b>	<b>59,1%</b>	<b>88,5%</b>	<b>93,6%</b>	<b>69%</b>	<b>75,4%</b>	<b>111%</b>

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

среда

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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
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
338	Фрукт порционно / Яблоко1 шт	100	0,40	0,4	9,6	43,60	0,04	0,03	10,00	0,00	0,2	16,00	11,00	0,000	0,00	9,00	2,20
175	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	150	3,45	5,0	25,2	159,1	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,30
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
	Молоко	200															
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>524</b>	<b>6,58</b>	<b>5,70</b>	<b>64,64</b>	<b>336,20</b>	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>26,57</b>	<b>0,40</b>	<b>3,07</b>	<b>181,2</b>	<b>251,97</b>	<b>0,31</b>	<b>0,01</b>	<b>79,54</b>	<b>4,06</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>8,54%</b>	<b>7,2%</b>	<b>19,3%</b>	<b>14,3%</b>	<b>19,5%</b>	<b>13,2%</b>	<b>44,3%</b>	<b>56,7%</b>	<b>30,7%</b>	<b>16,5%</b>	<b>22,9%</b>	<b>3,1%</b>	<b>8,3%</b>	<b>31,8%</b>	<b>33,9%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
67	Винегрет овощной	60	1,50	3,47	6,77	64,31	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,39	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200//10	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990
293	Птица, порционная запеченая	90	19,01	10,87	0,17	174,53	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,60	0	0	17,08	1,86
139	Рис отварной	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>34,56</b>	<b>26,8</b>	<b>84,4</b>	<b>716,8</b>	<b>1,1</b>	<b>0,6</b>	<b>39,6</b>	<b>1,6</b>	<b>3,6</b>	<b>191,2</b>	<b>249,4</b>	<b>4,8</b>	<b>0,1</b>	<b>87,3</b>	<b>6,3</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>44,89%</b>	<b>33,9%</b>	<b>25,2%</b>	<b>30,5%</b>	<b>87,6%</b>	<b>39,5%</b>	<b>65,9%</b>	<b>226,4%</b>	<b>36,1%</b>	<b>17,4%</b>	<b>22,7%</b>	<b>48,2%</b>	<b>60,0%</b>	<b>34,9%</b>	<b>52,5%</b>
<b>Полдник</b>																	
338	Фрукт порционно: Банан	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	
	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
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>320</b>	<b>3,42</b>	<b>2,8</b>	<b>59,2</b>	<b>275,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>36</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>38,8</b>	<b>53,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>48,0</b>	<b>0,86</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>4,44%</b>	<b>3,5%</b>	<b>17,7%</b>	<b>11,7%</b>	<b>5,0%</b>	<b>4,3%</b>	<b>60,2%</b>	<b>2,9%</b>	<b>6,0%</b>	<b>3,5%</b>	<b>4,8%</b>	<b>1,5%</b>	<b>0,0%</b>	<b>19,2%</b>	<b>7,2%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>44,56</b>	<b>35,2</b>	<b>208,3</b>	<b>1328,4</b>	<b>1,35</b>	<b>0,80</b>	<b>102,2</b>	<b>2,00</b>	<b>7,28</b>	<b>411,2</b>	<b>554,5</b>	<b>5,28</b>	<b>0,068</b>	<b>214,89</b>	<b>11,22</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>57,87%</b>	<b>44,6%</b>	<b>62,2%</b>	<b>56,5%</b>	<b>112,1%</b>	<b>57,0%</b>	<b>170,4%</b>	<b>286%</b>	<b>72,8%</b>	<b>37,4%</b>	<b>50,4%</b>	<b>52,8%</b>	<b>68%</b>	<b>86,0%</b>	<b>93%</b>

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,3	10,3	45,5	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
	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	Запеканка творожная	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
376	Чай с сахаром	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 пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>540</b>	<b>20,16</b>	<b>18,19</b>	<b>91,73</b>	<b>611,29</b>	<b>0,19</b>	<b>0,46</b>	<b>11,06</b>	<b>0,24</b>	<b>2,97</b>	<b>243,40</b>	<b>380,71</b>	<b>2,47</b>	<b>0,01</b>	<b>75,31</b>	<b>4,66</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>26,18%</b>	<b>23,0%</b>	<b>27,4%</b>	<b>26,0%</b>	<b>15,8%</b>	<b>33,2%</b>	<b>18,4%</b>	<b>33,7%</b>	<b>29,7%</b>	<b>22,1%</b>	<b>34,6%</b>	<b>24,7%</b>	<b>12,3%</b>	<b>30,1%</b>	<b>38,9%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 49 ОП	<i>Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)</i>	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,40	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
45	Салат "Витаминный (белокочанная капуста с морковью и консервированной кукурузой)	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
108	Суп картофельный с клецками	200	2,52	2,840	16,670	102,32	0,070	0,060	9,050	0,047	0,700	20,590	48,190	0,200	0,001	14,560	0,740
259	Жаркое по- домашнему	240	17,12	18,01	30,61	353,05	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98
389	Сок 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	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>770</b>	<b>24,80</b>	<b>22,9</b>	<b>91,8</b>	<b>672,4</b>	<b>0,50</b>	<b>0,44</b>	<b>65,2</b>	<b>0,21</b>	<b>4,560</b>	<b>160,43</b>	<b>411,9</b>	<b>5,91</b>	<b>0,01</b>	<b>105,80</b>	<b>7,92</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>32,21%</b>	<b>29,0%</b>	<b>27,4%</b>	<b>28,6%</b>	<b>42,0%</b>	<b>31,4%</b>	<b>108,6%</b>	<b>29,4%</b>	<b>45,6%</b>	<b>14,6%</b>	<b>37,4%</b>	<b>59,1%</b>	<b>6,7%</b>	<b>42,3%</b>	<b>66,0%</b>
<b>Полдник</b>																	
	Кондитерские изделия (булочка)	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
389	Сок 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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>1,80</b>	<b>2,4</b>	<b>29,2</b>	<b>145,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>51,2</b>	<b>24,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,001</b>	<b>7,3</b>	<b>1,8</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>2,34%</b>	<b>3,0%</b>	<b>8,7%</b>	<b>6,2%</b>	<b>2,5%</b>	<b>2,1%</b>	<b>4,3%</b>	<b>2,6%</b>	<b>2,4%</b>	<b>4,7%</b>	<b>2,2%</b>	<b>1,0%</b>	<b>1,0%</b>	<b>2,9%</b>	<b>15,0%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>46,76</b>	<b>43,5</b>	<b>212,7</b>	<b>1428,7</b>	<b>0,72</b>	<b>0,93</b>	<b>78,8</b>	<b>0,46</b>	<b>7,77</b>	<b>455,0</b>	<b>816,8</b>	<b>8,47</b>	<b>0,020</b>	<b>188,41</b>	<b>14,39</b>
<b>суточная норма</b>			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>60,73%</b>	<b>55,0%</b>	<b>63,5%</b>	<b>60,8%</b>	<b>60,3%</b>	<b>66,8%</b>	<b>131,4%</b>	<b>66%</b>	<b>77,7%</b>	<b>41,4%</b>	<b>74,3%</b>	<b>84,7%</b>	<b>20%</b>	<b>75,4%</b>	<b>120%</b>



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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Завтрак мясной</b>																	
* 198 ОП	Фасоль красная с растительным маслом	30	2,20	4,3	12,3	96,70	0,03	0,01	0,85	0,02	0,03	5,68	38,4	0,04	0,001	4,2	0,37
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
279	Тефтели "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80/20	11,73	14,08	14,94	233,4	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>630</b>	<b>23,69</b>	<b>21,9</b>	<b>100,9</b>	<b>695</b>	<b>0,39</b>	<b>0,21</b>	<b>15,50</b>	<b>0,10</b>	<b>2,82</b>	<b>156,76</b>	<b>404,09</b>	<b>3,87</b>	<b>0,037</b>	<b>66,76</b>	<b>5,74</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>30,77%</b>	<b>27,7%</b>	<b>30,1%</b>	<b>29,6%</b>	<b>32,1%</b>	<b>15,0%</b>	<b>25,8%</b>	<b>14,6%</b>	<b>28,2%</b>	<b>14,3%</b>	<b>36,7%</b>	<b>38,7%</b>	<b>36,8%</b>	<b>26,7%</b>	<b>47,9%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
50	Салат из свеклы с сыром и маслом	60	2,70	4,70	4,31	70,34	0,01	0,046	5,70	0,02	0,10	97,02	65,56	0,43	0,001	13,79	0,84
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Петская"	200//10	1,97	5,18	8,97	90,38	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
232	Рыба, запеченная под соусом	90	19,99	10,49	2,69	185,09	0,20	0,17	0,9	0,03	0,1125	37,49	112,59	0,25	0,010	20,72	0,71
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
350	Кисель фруктовый	200	0,06	0	18,00	72,24			0,90	0,0	0,00	0,35	0,00	0,00	0,000	0,00	0,40
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	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>32,17</b>	<b>28,1</b>	<b>79,7</b>	<b>700,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>17,9</b>	<b>0,2</b>	<b>4,9</b>	<b>232,1</b>	<b>376,3</b>	<b>3,3</b>	<b>0,0</b>	<b>89,4</b>	<b>4,5</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>41,78%</b>	<b>35,5%</b>	<b>23,8%</b>	<b>29,8%</b>	<b>41,0%</b>	<b>29,6%</b>	<b>29,9%</b>	<b>24,1%</b>	<b>48,9%</b>	<b>21,1%</b>	<b>34,2%</b>	<b>33,4%</b>	<b>15,5%</b>	<b>35,7%</b>	<b>37,8%</b>
<b>Полдник</b>																	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>374</b>	<b>11,16</b>	<b>12,0</b>	<b>72,5</b>	<b>442,4</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>3,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>85,3</b>	<b>145,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,010</b>	<b>28,8</b>	<b>1,27</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>14,49%</b>	<b>15,1%</b>	<b>21,6%</b>	<b>18,8%</b>	<b>12,5%</b>	<b>11,4%</b>	<b>5,1%</b>	<b>15,7%</b>	<b>16,6%</b>	<b>7,8%</b>	<b>13,2%</b>	<b>13,2%</b>	<b>10,0%</b>	<b>11,5%</b>	<b>10,6%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>67,02</b>	<b>61,9</b>	<b>253,2</b>	<b>1837,7</b>	<b>1,03</b>	<b>0,78</b>	<b>36,5</b>	<b>0,38</b>	<b>9,38</b>	<b>474,2</b>	<b>925,6</b>	<b>8,54</b>	<b>0,062</b>	<b>184,97</b>	<b>11,55</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>87,04%</b>	<b>78,3%</b>	<b>75,6%</b>	<b>78,2%</b>	<b>85,7%</b>	<b>56,0%</b>	<b>61%</b>	<b>54%</b>	<b>94%</b>	<b>43,1%</b>	<b>84,1%</b>	<b>85,4%</b>	<b>62%</b>	<b>74,0%</b>	<b>96%</b>

Рацион: Школа

пятница

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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
131	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,7	63,2	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00
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	19,0	5,0	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
338	Фрукт порционно /Яблоко 1 шт	100	0,40	0,4	9,8	44,40	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>580</b>	<b>28,16</b>	<b>27</b>	<b>54</b>	<b>567,5</b>	<b>0,35</b>	<b>0,42</b>	<b>70,05</b>	<b>0,09</b>	<b>5,0</b>	<b>375,0</b>	<b>462,9</b>	<b>3,0</b>	<b>0,07</b>	<b>69,4</b>	<b>3,24</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>36,57%</b>	<b>33,8%</b>	<b>16,0%</b>	<b>24,1%</b>	<b>29,3%</b>	<b>30,2%</b>	<b>116,7%</b>	<b>13,2%</b>	<b>50,4%</b>	<b>34,1%</b>	<b>42,1%</b>	<b>30,1%</b>	<b>74,4%</b>	<b>27,7%</b>	<b>27,0%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	9,90	8,9	25,2	220,5	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,30
295	Котлеты "Куриные"	90	13,72	5,2	9,1	138,4	0,081	0,07	0,22	0,001	0,067	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	0,30
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	193,27	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0014	104,45	3,55
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>770</b>	<b>35,65</b>	<b>21,2</b>	<b>112,0</b>	<b>780,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,26</b>	<b>24,5</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2166</b>	<b>130,4</b>	<b>442,8</b>	<b>3,5</b>	<b>0,041</b>	<b>176,9</b>	<b>6,37</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>46,29%</b>	<b>26,8%</b>	<b>33,4%</b>	<b>33,2%</b>	<b>43,4%</b>	<b>18,7%</b>	<b>40,8%</b>	<b>7,4%</b>	<b>72,2%</b>	<b>11,9%</b>	<b>40,3%</b>	<b>34,8%</b>	<b>41,4%</b>	<b>70,8%</b>	<b>53,1%</b>
<b>Полдник</b>																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,03	0,03	38,25	0	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>0,81</b>	<b>0,5</b>	<b>36,8</b>	<b>154,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>44,9</b>	<b>0,04</b>	<b>1,40</b>	<b>31,9</b>	<b>21,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,012</b>	<b>14,6</b>	<b>2,20</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>1,05%</b>	<b>0,6%</b>	<b>11,0%</b>	<b>6,6%</b>	<b>3,6%</b>	<b>2,9%</b>	<b>74,8%</b>	<b>6,1%</b>	<b>14,0%</b>	<b>2,9%</b>	<b>1,9%</b>	<b>3,0%</b>	<b>12,0%</b>	<b>5,8%</b>	<b>18,3%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>64,61</b>	<b>48,3</b>	<b>202,5</b>	<b>1503,0</b>	<b>0,92</b>	<b>0,73</b>	<b>139,4</b>	<b>0,19</b>	<b>13,66</b>	<b>537,2</b>	<b>927,0</b>	<b>6,79</b>	<b>0,128</b>	<b>260,84</b>	<b>11,81</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,00</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>83,91%</b>	<b>61,1%</b>	<b>60,4%</b>	<b>64,0%</b>	<b>76,3%</b>	<b>51,8%</b>	<b>232,3%</b>	<b>27%</b>	<b>136,6%</b>	<b>48,8%</b>	<b>84,3%</b>	<b>67,9%</b>	<b>128%</b>	<b>104,3%</b>	<b>98%</b>

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

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.**