

Рацион: Образовательные учреждения МОУ СШ Еделево
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 понедельник
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 12-18лет

№ 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	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																			
71.13	каша молочная пшеничная с маслом	250	7.23	9.81	28.8	225.2	0.22	0.20	1.30	0.054	0.11	142.58	97.90	0.063	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	0.050	0.05	152.2	124.5	0.034	0.003	149.6	0.19	21.3	0.40
0.08	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.9		0	8.00	26.00	0.005	0.002	52.40	0.001	0.00	0.44
	масло сливочное порционно	10	0.05	45870.00	0.1	74.7					0.74	22.00	3.00					10.00	0.2
Итого за Завтрак			15.35	15.68	81.06	508.20	0.36	0.46	14.13	0.10	0.16	318.78	259.40	0.10	0.02	269.18	0.34	32.99	1.49
Обед (полноценный рацион питания)																			
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0.6	3.1	2.2	38.6	0.06	0.07	13.60	0.016	0.00	56.3	21.1	0.002	0.017	10.1	0.02	22.6	0.60
50,08* 3 П	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1.99	4.53	4.95	68.27	0.01	0.04	5.54	0.06	0.00	65.82	48.95	0.01	0.039	8.30	0.02	13.94	0.83
102.16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками пшеничными на бульоне	4	4.8	3.1	19.85	129.2	0.21	0.07	7.00	0	0	42.10	142.5	0.078	0.006	69.41	0.038	29.62	0.41
267.66	Крокеты "Детские"запеченные под соусом сметанным	95	13.87	10.23	4.94	204.11	0.13	0.12	2.19	#####	0.07	25.5	111.82	0.85	0.013	28.55	0.068	23.43	1.46
332.02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.70	3.43	36.45	190.31	0.09	0.03		0.03	0.04	13.30	46.21	0.01	0.003	93.86	0.080	8.47	0.086
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.73	78.2	0	0	2.5	0	0	4.00	3.30	0	0.00	0.45	0	1.70	0.15
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.50	79.0	0.012	0.00	12.2	0.02	23.5	0.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26.39	20.12	101.27	720.8	0.58	0.33	25.29	0.05	0.11	224.5	403.9	0.954	0.04	214.6	0.23	109.3	3.66
Итого за Обед (зимний период)			28.4	24.7	106.2	789.1	0.6	0.3	17.2	0.09	0.11	168.2	431.8	1.0	0.1	212.8	0.2	100.7	3.9
Итого в день			43.750	40.380	187.260	1297.30	0.960	0.760	31.330	19.00	0.270	486.980	619.20	1.10	0.12	481.98	0.5	133.7	5.4
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	1	1100	1100	3.0	0.30	1100	1.00	250	12.00
% от суточной нормы			56.8%		56.0%	55.2%	80.0%	54.3%	52.2%	3%	27.0%	44.3%	62.8%	36.7%	40%	43.8%	50.0%	53.5%	45%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения МОУ СШ Еделево
 вторник
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 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	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																			
11.02	каша молочная манная с маслом сливочным	250	0.01	0.00	0.38	2.20	0.01	0.00	0.4	0.000	0	3.4	0.00	0.034	0.01	2.80	0.00	2.80	0.00
* 3,01 3П	коф.напиток	200	2.32	2.95	0.00	36.40	0.00	0.03	0.1	0.100	0	88.00	50.00	0.0	0.01	8.80	0.0001	3.50	0.10

267.67	сыр порционно	20	16.89	8.73	7.87	210.84	0.08	0.17	0.17	#####	0.0	90.31	143.29	0.02	0.01	19.09	0.008	30.93	1.55	
171.05	Хлеб пшеничный	50	7.58	7.25	37.28	223.44	0.26	0.04	0	0.030	0.04	14.2	179.6	0.013	0.003	22.9	0.010	12.0	0.40	
Итого за Завтрак			27.52	16.30	85.17	600.17	0.39	0.22	1.45	0.032	0.04	116.3	348.8	0.072	0.27	168.34	0.0	45.7	2.5	
			29.8	19.3	84.8	634.4	0.4	0.3	1.1	0.13	0.04	200.9	398.8	0.0	0.3	174.3	0.0	46.4	2.6	
<i>Итого завтрак (зимний период)</i>																				
Обед (полноценный рацион питания)																				
53.25	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0.77	3.04	2.26	30.97	0.02	0.02	1.03	0.017	0	25.65	13.62	0.003	0.017	9.20	0.48	9.00	0.28	
*0,09 3,II	<i>Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом</i>	60	1.67	2.35	9.75	64.39	0.05	0.070	1.1	0.050	0	69.36	47.50	0.06	0.02	1.29	0.006	21.30	0.80	
151.47	Щи из св.капусты на бульоне со сметаной	200/10	1.4	3.96	16.3	178.80	0.07	0.07	0.96	0.048	0.022	24.82	64.15	0.006	0.012	7.5	0.021	8.73	0.91	
239.43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	11.12	7.11	15.22	129.30	0.12	0.11	1.76	0.04	0	134.96	267.80	0.13	0.001	32.34	0.049	58.59	1.75	
520.08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.25	9.25	22.02	138.76	0.16	0.13	2.50	0.06	0.05	43.80	96.8	0.0	0.0	58.0	0.021	32.92	1.19	
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	0.450	0	3.0	0.66	
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.50	79.0	0.012	0.003	12.2	0.0	23.5	1.95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21.78	23.8	95.2	602.6	0.46	0.37	6.45	0.17	0.07	269.33	529.06	0.15	0.03	119.69	0.571	135.74	6.74	
<i>Итого обед (зимний период)</i>			22.7	23.1	102.7	636.0	0.5	0.4	6.5	0.15	0.07	313.0	562.9	0.2	0.0	111.8	0.1	148.0	7.3	
Итого в день			52.50	42.40	187.5	1300.0	0.90	0.70	7.60	0.28	0.11	513.90	961.70	0.20	0.33	186.1	0.10	194.40	9.90	
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60.0	0.70	1.0	1100	1100	3.0	0.30	1100	1.0	250.0	12.0	
% от суточной нормы			75.0%	53.7%	97.0%	56.0%	75.0%	50.0%	13.0%	40%	11%	46.7%	85.0%	66.0%	110.0%	26.0%	10%	78.0%	83.0%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения МОУ СПИ Еделево

среда

Сезон:

осенне-весенний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У															8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
28.01	суп вермишелевый молочный	250	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10	0	0.20	16.00	11.00	0.0	0.00	1.70	0	5.00	0.12	
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	5.24	0.87	
	масло сливочное порционно	10	0.05	8.25	0.1	74.7				0.74		22.00	3.00					19.00	0.2	
5.00	Хлеб пшеничный	50	2.00	0.40	10.30	50.2	0.10	0.01	0.1	0.01	0	10.50	47.40	0.0	0.00	0.00	0.0	14.10	1.20	
Итого за Завтрак			17.6	15.2	67.0	458.8	0.40	0.34	11.89	0.03	0.47	250.52	452.19	0.1414	0.0512	215.35	0.00130	118.22	3.72	
Обед (полноценный рацион питания)																				
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0.34	2.05	1.74	28.09	0.03	0.01	8.91	0.32	0.00	12.84	8.93	0.01	0.19	61.37	0.0014	9.82	0.29	
7 * 3П	<i>Салат витаминный (капуста консервированная, капуста) заправленный</i>	60	1.90	2.50	7.80	61.00	0.05	0.03	23.00	0.00	0.00	29.40	43.30	0.00	0.04	51.03	0.001	7.63	0.65	
83.03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1.37	2.120	8.76	59.65	0.05	0.05	15.7	0.06	0.00	37.88	38.91	0.22	0.48	98.20	0.03	18.44	0.93	

291.33	Плов с птицей	230	16.15	17.02	48.46	407.63	0.2	0.1	4.69	0.002	0	31.61	215.19	0.095	0.093	58.07	0.042	52.25	1.96
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0	28.7	0.078	0.2	202.0	0	10.0	0.24
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0.0	0.0	17.5	79.0	0.01	0.00	12.2	0.0	23.5	1.95

Итого за Обед (полноценный рацион питания)	19.380	21.690	98.260	672.3	0.39	0.30	34.10	0.38	0.0	113.83	370.73	0.4154	0.966	431.84	0.07	114.01	5.37
Итого обед (зимний период)	20.9	22.1	104.3	705.2	0.4	0.3	48.2	0.06	0.00	130.4	405.1	0.4	0.8	421.5	0.1	111.8	5.7
Итого в день	38.5	27.3	171.3	1164.0	0.8	0.6	60.1	0.42	0.47	380.9	857.3	0.90	0.13	636.9	0.26	393.0	10.0
суточная норма	77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60.0	0.70	1.0	1100	1100	3.0	3.00	1100	1.0	250.0	12.0
% от суточной нормы	50.0%	35.0%	52.0%	50.0%	67.0%	46.0%	100.0%	60%	47.0%	35.0%	78.0%	30.0%	43.0%	58.0%	26%	157.0%	84%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения МОУ СПШ Еделево

четверг

Сезон:

осенне-весенний

12-18лет

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/ мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	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																			
51.06	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	0.66	0.07	9.09	38.55	0.03	0.030	11.0	0.0036	0	25.6	25.45	0.003	0.05	10.70	0.020	7.15	0.34
*1,6 3.П	Какао с молоком	200	0.04	0.18	5.54	25.50	0.02	0.02	2.3	0.002	0.00	15.00	10.2	0.06	0.02	86.46	0.0	6.6	0.75
519.01	сыр порционно	20	0.06	0.02	20.73	78.2	0	0	2.5	0.02	0.0	4.0	3.30	0.0	0.0	0.45	0.0	1.7	0.15
0.08	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88		0.0	8.0	26.0	0.005	0.0020	52.4	0.001	0.0	0.44
Итого за Завтрак			16.28	13.98	86.62	535.07	0.25	0.17	17.9	0.033	0.02	77.0	172.43	0.07	0.08	170.61	0.100	51.68	1.73
Итого завтрак (зимний период)			15.7	14.1	83.1	1057.1	0.2	0.2	9.2	0.03	0.02	66.4	157.2	0.1	0.0	246.4	0.1	51.1	2.1
Обед (полноценный рацион питания)																			
72.22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0.95	3.10	5.17	52.68	0.03	0.03	9.3	0.008	0.00	17.95	26.89	0.09	0.019	14.78	0.01	12.28	0.52
124.44	суп овощной на бульоне с гречками пшеничными	200/50	2.0	5.2	9.0	88.1	0.02	0.02	9.20	0.04	0.0	36.7	24.2	0.07	0.57	30.95	0.20	12.4	0.40
33.10	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	90	13.79	15.01	14.92	250.85	0.17	0.15	1.65	0.02	0.0	18.62	77.46	0.00	0.06	25.50	0.13	49.48	1.70
330.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17.26	2.85	38.12	250.46	0.35	0.14	0.0	0.03	0.03	66.31	161.0	0.05	0.0203	65.5	0.08	42.00	0.98
349.10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.60	7.7	0.00	0.0	0.5	0	3.00	0.66
66,037.03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1.7	2.26	13.8	78.89	0.002	0.01	0	0.00	0	8.20	17.4	0.0	0.0	0.17	0	3.0	0.20
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0.000	0.0	17.50	79.0	0.012	0.0028	12.2	0.0	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37.21	28.64	117.5	888.27	0.66	0.39	20.4	0.10	0.03	187.9	393.7	0.22	0.67	149.6	0.420	145.7	6.41
Итого в день			53.5	42.6	204.1	2335.1	0.9	0.6	29.6	0.1	0.1	265.0	566.1	1.1	0.8	394.7	0.5	198.0	8.5
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.2	1.40	60.0	0.70	1.0	1100	1100	3.0	3.00	1100	1.0	250.0	12.0
% от суточной нормы			70.0%	54.0%	101.9%	61.0%	72.0%	42.0%	49.0%	15%	5%	25.0%	52.0%	36.0%	27.9%	36.0%	52%	79.0%	71.0%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения МОУ СПШ Еделево

пятница

Сезон:

осенне-весенний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)			7		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
28.01	каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10.0	0.00	0.002	16.00	11.00	0.0	0.0	1.70	0.0	5.00	0.12	
340.19	кофейный напиток на молоке	200	11.4	8.3	2.89	140.3	0.07	0.43	0.39	0.02	1.80	98.33	127.3	0.06	0.027	20.29	0.21	17.13	0.19	
430.06	масло порционно	10	0.2	0.05	15.01	57.54	0.0	0.01	2.9	0.0001	0.0	5.25	8.24	0.60	0.0	15.83	0.1	4.4	0.87	
0.08	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88		0.0	8.0	26.0	0.005	0.002	52.40	0.0010	0.0	0.44	
Итого за Завтрак			15.02	9.07	47.58	329.37	0.15	0.47	14.17	0.02	1.8	127.6	172.6	0.66	0.03	90.22	0.285	26.53	1.62	
Обед (полноценный рацион питания)																				
4.19	Салат "Солнышко"	60	0.59	0.12	4.85	22.95	0.03	0.03	6.98	0.0271	0	22.8	21.60	0.00	0.04	10.30	0.020	14.70	0.59	
20,14 * ЗП	<i>Салат из свеклы заправленный растительным маслом</i>	60	0.86	1.56	5.13	37.43	0.01	0.02	5.7	0.01	0.00	21.83	24.66	0.00	0.40	18.50	0.010	12.58	0.80	
392.32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12.93	11.41	29.29	264.00	0.19	0.10	0.49	0.019	0.09	23.43	133.86	0.04	0.024	22.50	0.049	18.26	0.75	
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	0.0018	74.20	0.033	61.6	2.93	
409.02	сок фруктовый	200	0.2	0.3	22.2	86.4	0.01	0.02	2.6	0.018	0.001	43.0	6.8	0.003	0.0	9.99	0.0	4.30	0.60	
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0.000	0.000	17.50	79.0	0.012	0.0028	12.2	0.0	23.5	1.95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30.67	26.53	95.52	672.35	0.93	0.75	37.91	0.066	0.09	190.8	458.40	0.13	0.07	129.19	0.102	122.36	6.82	
Итого обед (зимний период)			30.7	28.0	95.8	686.8	0.9	0.7	36.6	0.05	0.09	189.9	461.5	0.1	0.4	137.4	0.1	120.2	7.0	
Итого в день			45.7	37.1	143.4	1016.2	1.1	1.2	50.8	0.1	1.9	317.5	634.1	0.8	0.4	779.7	0.4	146.7	8.6	
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	1.0	1100	1100	3.0	3.00	1100	1.0	250	12.00	
% от суточной нормы			59.0%	47.0%	43.0%	93.0%	92.0%	86.0%	85.0%	15%	190.0%	29.0%	58.0%	27.0%	14.0%	71.0%	40%	57.0%	72%	

