

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения МОУ СШ Еделево

понедельник

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
102.20	каша овсяная молочная с маслом сливочным	250	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
679.21	чай с сахаром	200	26.06	5.7	85.67	521.06	0.02	0.041	0.34	0.031	0.44	32.12	26.42	0.52	0.156	258.12	0.02	4.15
303.16	бутерброд с сыром	5	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
Итого за Завтрак			31.71	9.20	119.53	704.84	0.09	0.22	5.44	0.06	0.47	177.52	133.42	0.82	0.44	590.03	0.11	29.15
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
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	153.4	0.002	12.70
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
301.86	Суфле из субпродуктов (печень) с рисом и маслом сливочным	100	14.53	5.2	8.6	157.76	0.22	1.54	22.0	0.044	0.8	20.18	252.8	0.14	0.25	184.66	0.15	17.58
332.10	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.84	7.20	43.74	228.38	0.11	0.04	0	0.04	0.048	16.0	55.45	0.01	0.04	112.63	0.096	10.16
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
5	Хлеб пшеничный	50	118	3.8	0.4	24.3	0.06	0.02	1.0	0	0	10.00	32.50	0.7	0.00	17.1	0	33
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.9	126.7	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0	23.5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25.83	21.49	105.49	722.59	0.55	1.79	61.27	0.69	0.85	136.79	479.46	0.53	1.40	736.52	0.28	100.65
Итого за Обед (зимний период)			28.4	22.5	115.6	722.6	0.6	1.8	84.7	0.2	0.8	165.0	536.9	0.5	1.2	787.6	0.3	97.0
Итого в день			59.0	31.0	234.0	1427.4	0.7	2.0	67.0	0.3	1.3	342.5	613.0	1.3	1.7	1340.0	0.4	126.0
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	1.0	1200	1200	4	5.00	1200	1.0	300
% от суточной нормы			66%	67%	62%	53%	50%	126%	96%	29%	127%	29%	51%	33%	34%	112%	43%	42%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения МОУ СШ Еделево

вторник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
210.12	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250	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
267.72	Какао с молоком	200	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
21.05	масло порционно	10	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
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	118	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.01	0
Итого за Завтрак			30.98	18.24	90.45	707.50	0.16	0.16	4.00	0.15	0.56	62.09	334.69	1.56	0.78	119.29	0.29	68.29
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	35.50
124.44	Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем и шпинатом	250	2.50	13.00	11.25	110.12	0.02	0.02	11.50	0.05	0.00	45.87	30.25	0.09	0.7	38.68	0.25	15.50
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	0.011	4.88	5.83	0.20	0.088	45.31	0.18	12.27
520.09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3.90	11.10	26.42	164.11	0.19	0.150	3	0.07	0.06	52.56	116.16	0.00	0.00	69.60	0.03	39.50
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	20	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
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	3.0
5	Хлеб пшеничный	50	118	3.8	0.4	24.3	0.06	0.02	1.0	0	0	10.00	32.50	0.7	0.00	17.1	0	33
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.9	126.7	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0	23.5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25.3	40.6	124.0	835.1	0.40	0.38	16.5	0.99	0.07	266.4	333.8	0.3	0.8	175.6	0.47	129.5
			56.3	58.8	214.5	1542.6	0.6	0.5	20.5	1.1	0.6	272.5	668.5	1.9	1.7	295.0	0.8	198.0
Итого в день																		
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	1	1200	1200	4	5.00	1200	1.0	300
% от суточной нормы			63%	64%	56%	57%	40%	34%	29%	127%	60%	23%	56%	48%	34%	25%	80%	66%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПин 2.3./2.4.3!

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения МОУ СШ Еделево

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
3.01	каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	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
786.04	кисель витаминизированный	200	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
181.11	сыр порционно	20	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
351.01	Хлеб пшеничный	50	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
			3	0.7	17.2	83.6	0.2	0.02	0.016	0.016	0	17.5	79.0	0.0	0.0	0.0	0.01	23.5
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
Обед (полноценный рацион питания)																		
50	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1.81	7.55	8.25	113.78	0.016	0.07	9.20	0.10	0	109.70	81.58	0.02	0.65	13.83	0.03	23.23
151.54	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
289.39	Птица, порционная запеченая	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
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	79.57	193.20	0.06	0.02	78.6	0.10	50.00
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
5	Хлеб пшеничный	50	118	3.8	0.4	24.3	0.06	0.02	1.0	0	0	10.00	32.50	0.7	0.00	17.1	0	33
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.9	126.7	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0	23.5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45.8	30.2	111.7	800.2	0.7	0.5	12.9	0.2	0.1	266.6	583.2	0.3	0.7	165.1	0.2	129.4
Итого в день			67.0	54.2	215.0	2580.0	1.1	0.9	14.5	0.4	0.2	650.7	954.9	0.4	0.8	374.0	0.3	201.0
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	1	1200	1200	4	5.00	1200	1.0	300
% от суточной нормы			75%	59%	56%	31%	79%	56%	142%	39%	22%	54%	80%	98%	16%	63%	34%	67%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3:

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения МОУ СШ Еделево

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
901.01	каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	0.10	0.72	0.14	66.20	0.00	0.01	0	0.100	0.13	1.20	1.90	0.28	0.10	3.0	0.0	0.04
279.36	кофейный напиток на молоке	200	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
332.10	масло порционно	20	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
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	118	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.0	0
Итого за Завтрак			29.6	27.7	99.5	808.5	0.4	0.4	2.6	0.2	0.2	168.1	346.5	1.2	0.5	336.5	1.1	50.5
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
* 7,03 ЗП	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
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
436.99	Картофель, тушеный с мясными изделиями	250	13.76	14.78	34.55	331.08	0.24	0.14	3.90	0.09	0.032	32.28	121.68	0.065	0.026	116.36	0.0032	50.72
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
5	Хлеб пшеничный	50	118	3.8	0.4	24.3	0.06	0.02	1.0	0	0	10.00	32.50	0.7	0.00	17.1	0	33
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.9	126.7	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0	23.5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			22.4	29.8	87.8	719.8	0.7	0.5	39.5	0.3	0.0	175.5	328.5	0.1	0.8	184.5	0.1	137.3
Итого за Обед (зимний период)			31.7	34.0	100.8	804.8	0.8	0.5	77.8	0.3	0.0	225.1	400.8	0.1	0.8	337.9	0.0	137.3
Итого в день			61.3	61.7	200.3	1612.0	1.2	1.0	61.3	0.6	0.4	393.2	747.3	1.3	1.3	674.4	1.3	187.8
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	1	1200	1200	4	5.00	1200	1.00	300
% от суточной нормы			68%	67%	53%	59%	86%	63%	88%	63%	37%	33%	63%	33%	27%	56%	127%	63%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПин 2.3./2.4.3:

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения МОУ СШ Еделево

пятница

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
28.02	каша овсяная молочная с маслом сливочным	250	0.90	0.20	8.10	40.0	0.040	0.030	6	0.05	0.0	34.0	23.0	0.0	0.05	18.1	0.0	13.00
340.20	напиток лимонный	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
430	сыр порционно	20	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
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	118	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.0	0
Итого за Завтрак			20.4	12	51	402.1	0.19	0.63	8.52	0.08	2.5	180.4	233.5	1.4	0.1	67.5	0.29	40.2
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	0.01	0	29.91	44.81	0.15	0.03	24.63	0.02	20.5
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
267.90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18.38	17.81	45.46	379.32	0.088	0.12	0.94	0.08	0.066	34.31	184.7	1.13	0.15	19.07	0.44	40.28
171.07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9.09	8.70	44.73	268.12	0.31	0.05	0	0.04	0.048	17.04	215.52	0.02	0.00	27.48	0.01	14.40
407	Сок фруктовый	200	0	0.3	22.2	86.4	0.02	0.10	4.8	0	0	14.00	28.70	0.1	0.20	202.0	0	10
5	Хлеб пшеничный	50	118	3.8	0.4	24.3	0.06	0.02	1.0	0	0	10.00	32.50	0.7	0.00	17.1	0	33
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.9	126.7	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0.0	23.5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36.9	37.4	162.0	1082.5	0.6	0.44	22.4	0.2	0.141	143.8	632.9	1.5	0.4	294.8	0.494	119.6
Итого в день			57.3	49.4	213.0	1484.6	0.8	1.8	30.9	0.3	2.6	324.2	866.4	5.1	0.5	362.3	0.8	159.8
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	1	1200	1200	4	5.00	1200	1.0	300
% от суточной нормы			64%	54%	56%	55%	58.0%	112%	44%	34%	26%	28%	72%	127%	10%	31%	78%	50.0%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

590-20

Fe
20
1.25
0.06
0.12
1.43
0.48
0.91
1.16
5,12
0.10
0.2
1.3
1.95
3.93
4.4
5.8
18.00
32%

590-20

Fe
20
0.50
1.86
0.7
0.44
4.37
0.13
0.50
0.06
1.42
0.18
0.66
1.3
1.95
4.90
9.3
18.00
52%

590-20

Fe
20
0.1
0.60
0.51
0.08
2.00
3.29
1.38
1.13
1.40
1.17
0.87
1.3
1.95
7.9
10.4
18.00
58%

590-20

Fe
20
0.02
2.07
0.10
0.44
2.8
0.10
0.9
0.11
1.94
0.15
1.3
1.95
4.3
4.3
7.1
18.00
40%

590-20

Fe
20
0.30
0.25
0.87
0.44
1.86
0.86
1.13
0.98
0.48
0.2
1.3
1.95
5.64
7.5
18.00
42%