



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Общесобразные Учреждения

Сезон: осенне-осенний

Возраст:

17-18 лет

№ рец.	Применение наименования блюда	Масса порции	Цели: I				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)		Б	Ж		У	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
4	5	6	7	8			9														
Завтрак																					
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,00	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0,000	5,00	0,12	
71,19	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	9,03	12,26	36,0	281,3	0,27	0,25	1,60	0,067	0,13	178,22	122,37	0,078	0,017	81,81	0,18	8,36	0,66		
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40		
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	6,5	0,010	0,0	0,44		
Итого за Завтрак			17,91	18,21	92,83	592,90	0,43	0,52	14,65	0,12	0,18	356,42	290,37	0,84	0,02	239,64	0,38	34,66	1,62		
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	16,83	0,033	38,0	0,10		
* 50 ЗП	Салат из свежих сыров заправленный маслом растительным	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	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	86,76	0,047	37,02	0,51		
333,56	Котлетям куриные	100	15,2	5,8	10,2	151,3	0,14	0,13	3,2	0,0013	0,07	28,30	124,24	0,94	0,014	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	112,63	0,96	10,16	0,103		
349,1	Компот из сухофруктов	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	40	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		
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,01		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,6	24,73	115,46	838,54	0,70	0,41	37,03	0,06	0,12	212,21	475,27	1,06	0,09	260,59	1,14	136,41	3,43		
Итого за Обед (зимний период)			31,43	27,12	120,11	887,99	0,61	0,36	23,57	0,14	0,12	228,08	521,69	1,08	0,71	257,59	1,13	121,64	4,71		
Итого в день			90,28	73,81	354,19	2474,14	1,40	1,35	66,49	0,65	0,45	720,02	1194,02	3,57	0,58	1034,25	3,79	263,29	10,06		
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,4	1,6	70,0	0,9	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,0		
% от суточной нормы			100%	96%	99%	99%	100%	84%	95%	72%	45%	90%	99,5%	89%	82%	86%	99%	88%	56%		

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Сезон: Осенне-весенний  
Возраст: 12-18 лет

Неделя: I

№ рец.	Прим 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	Si	K	I	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
<b>Завтрак</b>																									
* 3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,100	0	88,00	50,00	0,00	0,01	8,80	0,0	3,50	0,10						
345,01	Каша гречневая молочная с маслом	250	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						
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0	0	0,0	0,0	0	0,4	32,5	0,0	0,25	71,15	0	0,06	0,06						
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0,0	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	6,5	0,01	0,0	0,44						
Итого за Завтрак			31,66	18,80	98,06	696,93	0,47	0,25	1,52	0,04	0,05	139,18	407,23	0,80	0,26	129,14	0,03	51,56	2,70						
Итого за Завтрак(осенний период)			34,0	21,8	97,7	731,1	0,5	0,3	1,2	0,1	0,0	223,8	457,2	0,8	0,3	135,1	0,0	52,3	2,8						
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																									
53,350	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик"	100	1,28	5,060	3,760	51,610	0,033	0,030	1,710	0,028	0,000	42,750	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	0,46						
0,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,083	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13						
151,25	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	8,54	8,60	23,23	198,7	0,22	0,21	5,22	1,02	0,37	43,0	93,95	0,12	0,001	17,96	1,23	151,25	1,13						
124,99	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12,35	7,90	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,10	1,94						
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	3,00	0,072	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,025	39,50	1,42						
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66						
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	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						
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,01						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,37	29,50	107,50	697,00	0,53	0,42	8,08	0,20	0,09	316,39	603,29	0,24	0,05	142,88	0,91	157,01	7,56						
Итого за Обед (зимний период)			26,87	28,35	119,99	752,69	0,58	0,55	8,20	0,26	0,09	389,27	659,75	0,24	0,05	129,70	0,12	177,51	7,23						
Итого в день			84,78	65,40	315,83	2109,65	1,31	1,38	29,94	0,41	1,96	649,81	1289,41	1,89	0,51	363,09	1,16	271,14	12,71						
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00						
% от суточной нормы			94%	95%	96%	92%	94%	86%	43%	45%	196%	97%	107%	97%	97%	30%	102%	90%	71%						

2

Примерное меню-я пищевого рациона (лист 3)

Сезон: Осенне-весенний

среда

12-18 лет

Возраст:

Неделя: I

№ 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	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
51,07	Салат «Петрушка» из моркови с сыром	100	1,12	0,12	13,89	64,25	0,05	0,060	18,30	0,006	0	42,60	42,41	0,005	0,08	17,80	0,033	11,91	0,56
*102,23	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,04	0	25,00	17,00	10,15	0,033	144,06	0,001	11,0	1,25
2,35	Каша манная	200	12,52	13,57	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
519,01	Сок фруктовый	200	0,06	0,02	20,73	78,16	0	0	2,50	0,02	0,0	4,00	3,3	0	0	0,5	0	1,70	0,15
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0,0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0	0,44
Итого за завтрак			16,74	14,03	91,42	560,77	0,27	0,20	25,18	0,04	0,02	94,04	189,39	0,07	0,11	177,71	0,11	56,44	1,95
Итого завтрак (зимний период)			16,3	14,2	86,7	539,0	0,3	0,2	10,7	0,0	0,0	76,4	164,0	10,2	0,1	304,0	0,1	55,5	2,6
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
72,26	Винегрет овощной	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86
124,99	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными	250/50	2,44	6,41	11,11	109,11	0,02	0,02	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,50	124,00	0,50
33,09	Биточки «Детские» тушеные под овощным соусом	100	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	20,69	86,06	0,00	0,066	28,30	0,144	54,97	1,80
250,02	Гороховое пюре	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66
66 037,03	Кондитерское изделие/Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	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	40	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
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,01
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			43,35	40,77	132,51	1023,33	0,76	0,44	29,03	0,12	0,04	224,34	458,42	0,31	0,83	183,03	0,51	170,43	7,14
Итого в день			100,88	88,42	365,16	2594,98	1,51	0,97	69,60	0,76	0,52	421,10	1080,25	1,72	1,02	459,78	0,80	276,01	12,71
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,00	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			112%	96%	98%	98%	108%	61%	99%	84%	52%	99%	90%	42,94%	81%	38%	97%	92%	71%

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Сезон: осенне-весенний

четверг

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: I				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)					B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	Y															8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>Завтрак</b>																					
28,01	Фрукт порционно Яблоко	20	0,15	0	21,45	81,0	0,02	0,02	3,75	0,12	0,14	5,36	4,28	0,01	0,001	1,35	0,18	0,11			
223,52	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	230	17,50	16,91	37,05	361,52	0,23	0,35	0,10	0,023	0,31	254,0	451,0	0,048	0,03	214,0	0,001	110,0	1,80		
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		
5,36	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,66	17,16	83,6	0,16	0,016	0,016	0,016	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	0,0	0,010	23,50	2,00		
Итого за Завтрак			21,44	18,03	79,43	546,40	0,49	0,40	11,82	0,04	0,51	295,55	550,78	0,15	0,05	247,47	0,01	143,74	4,79		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный 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 II	Салат "Витаминный" (капуст и консервированная, горошек) заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,085	0,05	38,30	0,0	0	49,60	72,30	0,00	0,066	153,40	0,001	12,70	0,91		
1184,02	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16		
291,17	Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,101	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	40	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		
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,01		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,25	39,77	109,85	916,66	0,43	0,33	44,36	1,28	0,00	135,00	405,11	0,48	1,21	502,34	0,08	129,70	5,96		
<i>Внеско обед (зимний период)</i>			32,8	40,8	120,0	953,5	0,5	0,4	67,8	0,8	0,0	163,2	462,5	0,5	1,0	553,5	0,1	126,0	6,4		
Итого в день			82,1	100,6	332,8	2541,9	1,4	1,0	71,8	1,4	0,6	594,6	1320,2	2,7	1,6	1267,9	1,0	332,3	14,8		
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00		
% от суточной нормы			91%	109%	97%	103%	100%	65%	103%	157%	55%	79,5%	110%	66,99%	97%	106%	99%	111%	82%		

Рацион: Общесобразовательные  
Учреждения

Сезон: осенне-весенний

пятница

12-18 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>Завтрак</b>																					
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	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		
340,20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,50	11,06	3,85	187,06	0,09	0,57	0,52	0,026	2,47	131,10	169,73	0,08	0,036	27,05	0,28	22,84	0,25		
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57,5	0,0000	0,01	2,9	0,0001	0	5,25	8,24	0,60	0	15,83	0	4,4	0,87		
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	6,5	0,010	0	0,44		
	Итого за завтрак		19,90	11,91	53,11	404,80	0,19	0,62	14,52	0,03	2,47	162,35	221,47	1,41	0,04	51,08	0,36	32,24	1,68		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
4,20	Салат "Солнышко"	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		
*52 3 П	Салат из свежых заправленный 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		
96,35	Рассольник	250	2,8	5,29	11,98	142,25	0,25	0,22	10,59	0,15	2,53	28,14	90,20	0,25	0,020	23,61	1,11	99,53	0,93		
489,07	Рагу из птицы 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		
409,02	Сок фруктовый	200	0,1	0,1	28,8	210,6	0,01	0,01	2,4	0,053	0,066	322,6	250,66	0,003	0,004	272,0	0,018	40,00	0,26		
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	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		
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,01		
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		34,29	29,46	119,51	905,35	0,99	0,90	42,48	0,12	0,18	491,49	750,12	0,13	0,12	403,68	0,15	172,42	7,05		
	Итого за Обед (лимитный период)		34,7	31,9	120,0	929,5	1,0	0,9	40,4	0,1	0,2	489,9	755,2	0,1	0,1	417,4	0,1	169,1	7,4		
	Итого в день, суточная норма		92,85	60,58	307,32	2221,46	1,48	1,88	87,13	0,53	2,78	1027,05	1426,99	2,55	1,52	992,86	0,70	301,41	13,30		
	% от суточной нормы		103%	98%	94%	99%	106%	118%	124%	59%	278%	86%	119%	63,9%	96%	83%	90%	100%	74%		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Общобразовательные

Учреждение

Цель: 2

понедельник

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

3-18 лет

№ рощ.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>Завтрак</b>																					
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		
315,12	Запеканка творожно-рисовая	170	15,23	17,5	36,7	355,9	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04	11,18	0,06		
0,33	Хлеб пшеничный	250	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	0,06		
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12		
<b>Итого за завтрак</b>																					
Обед (полноценный рацион питания)																					
10,41	Салат Витаминный	100	1,9	2,5	7,8	61	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		
72,26*3/11	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86		
66236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне со сметаной	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		
120536	Печень по-строгановски	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	5,12		
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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	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	40	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		
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,1	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,01		
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
Итого за Обед (линей период)																					
Итого в день																					
суточная норма																					
% от суточной норма																					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Общесобразовательные Учреждения

Сезон: осенне-весенний

вторник

Неделя: 2

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	K	I	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
<b>Завтрак</b>																										
3,01	Гastronomia / Сыр порционно	10	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	0,000	3,50	0,10							
173	Каша рисовая вязкая	200	7,76	10	43,52	296,0	0	0	0,86	0	0	195,16	0	0	0	0	0	0	0,62							
382	Каша с молоком	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	2,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,00	15,83	0,07	4,4	0,87							
0,33	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	0,44							
<b>Итого за завтрак</b>			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	4,37							
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																										
0,09	Салат "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	0,13							
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0	0	15,78	0	0,0	51,25	0	0	0	0	0	22,13	0,83							
273,07	Котлеты рыбные 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	12,27	0,06							
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	1,42							
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66							
3,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	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							
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,1	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,005	0,002	0	0,15	20	1,01							
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			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	4,90							
<b>Итого в день</b>			87,2	86,1	335,3	2386,0	1,1	1,0	60,1	1,3	1,1	695,4	1239,2	2,1	1,7	630,9	0,8	340,2	14,6							
<b>суточная норма</b>			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	18,00							
<b>% от суточной нормы</b>			97%	99%	97%	97%	75%	64%	86%	142%	114 %	58%	103%	52%	34%	53%	80%	113%	81%							





ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Возраст:

Неделя: 2

четверг

№ п/п	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	Si	K	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
<b>Завтрак</b>																						
28.01	Фрукт порционно Яблоко	20	0,4	0,4	0,4	42	0,014	0,08	0,0	0,05	0,44	11	3,8	0,014	0,64	28,0	0,001	2,4	0,5			
332,10	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250	6,84	4,11	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,04	16,0	55,45	0,01	0,0	112,63	0,96	10,16	0,10			
303,16	Кляца с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12			
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	0,44			
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																						
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" (капуст а консервированная, морковь) 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			
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8	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	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	0,003	50,72	1,94			
819,01	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 ржаной-пшеничный	40	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			
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,1	6,5	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,67	0,00	0,002	0	0,15	20	1,01			
<b>Ужин (полноценный рацион питания)</b>																						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																						
Итого за Обед (линейный период)																						
Итого в день																						
суточная норма																						
% от суточной нормы																						

ПРИМЕР: \* замена на зимний период

Район: Общественные Учреждения

Приложение к ГИПН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

12-18 лет

Возраст:

№ 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	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	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	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	2,47	131,10	169,7	0,08	0,04	27,05	0,28	22,84	0,25
4,30	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
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	0,44
	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	1,86
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
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
185,35	Суп картофельный с овощами 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
74,05	Гречка отварная с маслом растительным	180	9,09	8,70	44,73	268,12	0,31	0,05	0	0,04	0,04	17,04	215,52	0,02	0,00	27,48	0,01	14,40	0,48
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	0,2
5,00	Хлеб ржанопшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	1,95
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		36,9	37,4	162,0	1082,5	0,6	0,44	22,4	0,2	0,14	143,8	632,9	1,5	0,4	294,8	0,494	119,6	5,64
	Итого в день		100,8	96,0	383,8	2694,3	1,3	1,8	80,7	0,4	6,2	577,5	1206,3	5,1	3,4	757,0	2,1	247,6	11,8
	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	18,00
	% от суточной нормы		112%	104%	100%	99%	91,9%	112%	115%	40%	618 %	48%	101%	127%	69%	63%	208%	82,5%	66%