



**Муниципальное общеобразовательное учреждение Артюшкинская основная школа имени Д.И.Исакова**

**СОГЛАСОВАНО**  
Глава Администрации  
муниципального образования  
«Сенгилеевский район»  
  
М.Н.Самаркин  
25 августа 2022 года



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
МОУ Артюшкинская ОШ  
  
Ф.А.Габайдуллин  
25 августа 2022 года



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
(ВОЗРАСТ 12-18 ЛЕТ)  
на период 2022-2023 учебного года**

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

понедельник

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	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>																			
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10	0.00	0.00	16.00	11.00	0.00	0.00	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
<b>Итого за Завтрак</b>			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
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
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	<i>Салат из свежих овощей с сыром заправленный маслом растительным</i>	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 тренками 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
267.65	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	100	15.41	11.36	5.48	215.67	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
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.73	78.2	0	0	2.5	0.0	0.0	4.00	3.30	0.0	0.0	0.45	0.0	1.70	0.15
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0.0	0.0	0.0	17.50	79.0	0.0	0.0	12.2	0.02	23.5	0.95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			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
<b>Итого за Обед (зимний период)</b>			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
<b>Полдник</b>																			
54.51	Салат"Леди" мясо-овощной заправленный сметаной (термическая обработка)	50	3.44	5.48	3.19	76.37	0.04	0.04	3.87	0.06	0.01	16.03	41.59	0.02	0.12	114.37	2.03	8.57	0.44
695.31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творожной начинкой	100	12.8	7.6	40.5	280.5	0.09	0.12	0.14	0.065	0.1	70.55	105.39	0.013	0.03	131.82	0.1	14.1	0.7
407.00	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.39	0.02	0.1	4.8	0.0	0.0	14	28.7	0.0782	0.20	202.00	0.0	10	0.24
<b>Итого за Полдник</b>			16.44	13.34	65.89	443.26	0.15	0.26	8.81	0.13	0.11	100.58	175.68	0.11	0.35	448.19	2.13	32.67	1.38
<b>Ужин</b>																			
11.02	Огурец порционно	20	0.01	0	0.38	2.2	0.01	0	0.4	0	0	3.4	0	0.034	0.006	2.8	0	2.8	0
267.73	Ромштекс "Школьный" запеченный под овощами	90	17.60	13.12	1.5	225.96	0.02	0.11	2	0.30	0.00	17.22	132.58	0.00	0.06	21.75	0.01	24.46	1.73
21	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.7	4.0	38.9	196.2	0.03	0.02	0.0	0.04	0.04	14.9	79.4	0.2	0.1	39.0	0.06	27.9	0.59
430.06	Чай черный витаминизированный	200	0.20	0.05	15.01	57.54	0.00	0.01	2.9	0.0	0	5.25	8.2	0.6	0.0	15.8	0.070	4.40	0.87
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.50	0.06	0.02	1.10	0.000	0.00	10.00	32.50	0.73	0.00	6.50	0.010	0.00	0.44
<b>Итого за Ужин</b>			25.31	17.53	80.01	599.44	0.12	0.16	6.00	0.34	0.04	50.81	252.70	1.55	0.13	85.83	0.15	59.55	3.63
<b>Итого в день</b>			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
<b>суточная норма</b>			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
<b>% от суточной нормы</b>			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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
11.02	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	20	0.01	0.00	0.38	2.20	0.010	0.00	0	0.000	0	3.40	0.00	0.03	0.01	2.80	0.0	2.80	0.00
* 3.01 ЗП	<i>Гастрономия / Сыр порционно</i>	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
267.67	Котлета "Солнечногорская" запеченная под соусом овощным	100	18.76	9.70	8.74	234.26	0.088	0.18	0.018	0.0017	0.0	108.34	159.21	0.02	0.011	21.21	0.008	34.36	1.72
171.07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9.09	8.70	44.73	268.12	0.312	0.048	0.0	0.036	0.048	17.04	215.52	0.015	0.0036	27.48	0.012	14.40	0.48
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19.96	74.9	0	0	0.0	0.0	0	0.4		0.0	0.25	71.15	0		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
<b>Итого за Завтрак</b>			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
<i>Итого за Завтрак(осенний период)</i>			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 белокачанной 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	<i>Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом</i>	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
151.54	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	250	6.30	5.20	23.87	170.37	0.087	0.08	1.20	0.06	0.027	31.0	80.18	0.075	0.015	9.37	0.026	10.91	1.13
239.43	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
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.50	79.0	0.0	0.0	12.2	0.00	23.5	1.95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			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
<i>Итого за Обед (зимний период)</i>			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
<b>Полдник</b>																			
83.36	Яйцо отварное с огурцом	20/30	2.60	2.30	0.71	34.70	0.02	0.09	2.10	0.05	0.0044	16.47	3.84	0.014	0.065	5.66	0.0041	6.62	0.51
432.28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	100	8.04	5.88	35.50	230.25	0.10	0.04	4.7	0.04	0.02	16.2	55.71	0.02	0.01	28.69	0.00	12.87	0.81
409.13	Компот из яблок и ягод (кюквя)	200	1.00	0.00	20.20	79.8	0.02	0.1	4.8	0.0	0.0	14.00	28.70	0.01	0.04	3.79	0.000	12.10	0.12
<b>Итого за Полдник</b>			11.64	8.18	56.41	344.70	0.14	0.23	11.60	0.09	0.02	46.67	88.25	0.05	0.12	38.14	0.01	31.59	1.44
<b>Ужин</b>																			
28.02	Фрукт порционно / Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	40.00	0.040	0.03	6.00	0.050	0	34.00	23.00	0.02	0.05	18.10	0.000	13.00	0.30
340.19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11.38	8.30	2.89	140.29	0.070	0.43	0.39	0.024	1.8	98.33	127.33	0.06	0.03	20.29	0.210	17.13	0.19
351.01	Кисель фруктовый	200	0.03	0.02	18.62	73.23	0.0	0.00	1.25	0.001	0	5.24	7.81	0.00	0.00	8.04	0.000	0.85	0.08
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.1	0	0	10.00	32.50	0.73	0.00	6.50	0	0.00	0.44
<b>Итого за Ужин</b>			16.11	8.92	53.86	371.02	0.17	0.48	8.74	0.08	1.80	147.57	190.64	0.80	0.08	52.93	0.22	30.98	1.01
<b>Итого в день</b>			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
<b>суточная норма</b>			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
<b>% от суточной нормы</b>			94%	95%	96%	92%	94%	86%	43%	45%	196%	97%	107%	97%	97%	30%	102%	90%	71%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

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	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 1шт	100-120	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10.0	0.00	0.20	16.00	11.0	0.00	0.00	1.70	0.0	5.00	0.12
223.52	Пудинг творожно- пшеничный с соусом молочным (сладким )	170/30	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	0.0011	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	Батон пшеничный йодированный	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
<b>Итого за Завтрак</b>			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	0.0023	16.36	0.48
* 7,03 3 П	<i>Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом</i>	100	3.16	4.16	13.00	85.00	0.083	0.05	38.30	0.0	0	49.60	72.30	0.00	0.066	153.40	0.0016	12.70	0.91
1184.02	Борщ со свежей капустой и картофелем	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 птицы	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
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0.0	0.0	0	17.50	79.0	0.0	0.0	12.2	0.00	23.5	1.95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			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>Итого 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
<b>Подник</b>																			
3003.03	Горячее блюдо из картофеля: Драники с соусом сметанным (белорусское национальное блюдо)	50/10	1.79	5.38	12.92	128.54	0.08	0.05	13.06	0.004	0	19.55	46.61	1.22	0.0013	286.22	0.69	16.35	0.70
8.7	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста/ Слойка с фруктовой начинкой (яблоко)	100	4.25	13.32	30.72	250.36	0.06	0.04	0	0.01	0	12.50	38.30	0.01	0.00	14.71	0.07	6.55	0.51
420.12	Напиток из ябл. и лимона	200	0.06	0.04	13.17	51.3	0	0	1.2	0	0	1.84	0.66	0.06	0.03	12.95	0.000	0.4	0.30
<b>Итого за Подник</b>			6.10	18.74	56.81	430.20	0.14	0.09	14.27	0.01	0.00	33.89	85.57	1.29	0.03	313.88	0.76	23.26	1.51
<b>Ужин</b>																			
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2.3	2.95	0.0	36.40	0.00	0.03	0.07	0.01	0	88.00	50.00	0.00	0.01	8.80	0.000	3.50	0.10
279.35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12.51	17.31	6.05	229.59	0.19	0.15	0.14	0.04	0.0	18.47	149.98	0.02	0.06	23.86	0.050	23.63	1.87
332.02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.70	3.43	36.45	190.31	0.09	0.03	0.00	0.03	0.04	13.30	46.2	0.0	0.0	93.9	0.080	8.47	0.09
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	0.0	0.00	19.96	74.85	0.00	0.00	0.00	0	0	0.4	0	0	0	71	0.000	0.0	0.01
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.1	0	0	10.00	32.50	0.73	0.00	6.50	0.010	0.00	0.44
<b>Итого за Ужин</b>			24.33	24.09	86.71	648.65	0.34	0.23	1.31	0.08	0.04	130.17	278.69	0.76	0.33	204.17	0.14	35.60	2.50
<b>Итого в день</b>			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
<b>суточная норма</b>			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
<b>% от суточной нормы</b>			91%	109%	97%	103%	100%	65%	103%	157%	55%	79.5%	110%	66.99%	97%	106%	99%	111%	82%

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

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	Са	Р	F	Si	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
51.07	Салат из моркови с цитрусовыми	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
*102,2 3 П	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
478.28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным	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	Компот из фруктовой ягодной смеси	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
Обед (полноценный рацион питания)																			
72.26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1.58	5.17	8.61	87.80	0.05	0.05	15.5	0.013	0.00	29.91	44.81	0.15	0.031	24.63	0.016	20.5	0.86
124.44	Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем и шпинатом	250	2.50	13.0	11.25	110.12	0.02	0.02	11.50	0.05	0	45.87	30.25	0.087	0.71	38.68	0.25	15.50	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 с маслом сливочным	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 витаминизированный С-	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	20	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
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0.0	0.0	17.50	79.0	0.0	0.0	12.2	0.00	23.5	1.95
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
Полдник																			
202.36	Макаронник с мясными изделиями	100	9.99	9.54	23.1	220.5	0.05	0.03	0.7	0.03	0.09	11.2	34.9	0.56	0.01	31.40	0.06	5.9	0.60
738.58	Мучное кулинарное изделие/ Пирожки с зеленым луком и яйцом	50	4.60	2.88	19.00	121.40	0.05	0.08	0.04	0.028	0.33	25.10	48.0	0.01	0.013	6.89	0.030	9.06	0.28
519.02	Напиток фруктовый (кюльва)	200	0.05	0.0	15.0	56.4	0.00	0.00	1.4	0.03	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	8.5	0.000	0.0	0.05
Итого за Полдник			14.64	12.43	57.04	398.33	0.10	0.11	2.14	0.09	0.42	36.35	82.94	0.57	0.03	46.74	0.09	15.0	0.93
Ужин																			
0.05	Закуска овощная	30	0.54	1.03	1.48	17.4	0.00	0.010	1.4	0.002	0	17.16	10.15	0.01	0.01	0.05	0.030	5.55	0.20
288.38	Птица, порционная запеченая	90	13.89	12.37	1.38	169.0	0.05	0.120	0.75	0.48	0	18.71	125.60	0.01	0.01	17.40	0.040	14.89	1.30
171.05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7.6	7.25	37.28	223.44	0.26	0.04	0.00	0.03	0.04	14.20	179.55	0.01	0.00	22.90	0.010	12.00	0.40
408.03	Отвар из шиповника	200	0.3	0.14	19.80	85.25	0	0.03	10.00	0.0	0	6.30	1.70	0.00	0.00	5.45	0	1.7	0.35
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.1	0	0	10.00	32.50	0.73	0.03	6.50	0.010	0.00	0.44
Итого за Ужин			26.15	21.19	84.19	612.55	0.38	0.22	13.25	0.51	0.04	66.37	349.50	0.77	0.05	52.30	0.09	34.14	2.69
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%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

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	Д	Са	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	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
Обед (полноценный рацион питания)																			
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 свеклы с растительным маслом	100	1.43	2.60	8.55	62.38	0.016	0.033	9.50	0.016	0	36.38	41.10	0.00	0.066	30.83	0.016	21.13	1.33
392.33	Пельмени с бульоном и зеленью	130/120	16.16	14.26	36.61	330.00	0.23	0.24	0.61	0.023	0.11	29.28	167.32	0.05	0.03	28.12	0.061	22.82	0.93
489.07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15.73	14.66	28.92	236.0	0.61	0.56	27.84	0.002	0	84.11	217.14	0.066	0.018	74.20	0.033	61.6	2.93
409.02	Напиток фруктовый (яблоко, ягоды)	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
5.00	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	0.0	12.2	0.00	23.5	1.95
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 обед (зимний 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
Полдник																			
401.21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6.68	3.36	46.06	243.70	0.11	0.04	0.00	0.03	0.07	13.39	6.23	0.09	0.022	9.91	0.03	10.76	0.08
66271.00	Кисломолочный напиток/ Снежок	200	7.20	6.66	21.60	158.0	0.00	0.00	1.80	0.04	0.060	242.00	188.00	0.04	0.004	272.00	0.018	30.00	0.20
Итого за Полдник			13.88	3.36	67.66	401.70	0.11	0.04	1.80	0.07	0.13	255.39	194.23	0.13	0.03	281.91	0.05	40.76	0.28
Ужин																			
83.34	Яйцо отварное с огурцом	20/20	2.55	2.30	0.52	33.6	0.020	0.090	1.4	0.05	0.0	14.8	3.8	0.0	0.1	5.6	0.004	5.22	0.05
455.22	Голубцы ленивые "Любительские "	180	17.77	11.63	20.78	257.8	0.1	0.2	24.71	0.03	0.0011	63.8	216.44	0.13	0.49	216.82	0.13	45.43	3.04
331.03	Соус сметанно-томатный	30	0.44	1.52	2.05	24.0	0.01	0.01	0.92	0.23	0	6.61	0.73	0.01	0.78	26.82	0.01	2.34	0.10
349.10	Компот из смеси сухофруктов, С- витаминизированный	200	0.22	0.00	19.4	76.8	0.00	0.00	0.2	0.0	0.00	22.60	7.70	0.00	0.00	0.45	0.000	3.00	0.66
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.40	24.25	117.5	0	0.02	1.10	0.0	0	10.00	32.50	0.73	0.00	6.50	0	0.0	0.44
Итого за Ужин			24.78	15.85	67.04	509.61	0.19	0.32	28.33	0.31	0.01	117.82	261.17	0.88	1.34	256.19	0.15	55.99	4.29
Итого в день			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
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			103%	98%	94%	99%	106%	118%	124%	59%	278%	86%	119%	63.9%	96%	83%	90%	100%	74%