Заказчик:
МБОУ "СОШ № 31 им.Жданова
Директор: Селезнев Н.А.

_____(подпись)
М.П.

"15" февраля 2021г

Исполнитиель:
ООО"Школьное питание"
Директор: Фарвазтденова М.И.

_____(подпись)
М.П.

"15" февраля 2021г.

Примерное десятидневное перспективное меню

осень, зима, весна

2020-2021 г.

возраст 12-18 лет

ІП Буряк Альбина Александровна

Приложение №8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

'ацион: 11-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: осень-зима весна

Возраст: 11-18 лет, педагоги

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	K	F	Se	I	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
968	Сыр порциями	15	4	4		54	0,002	0,005	0,1	21		112,5	60	9	15	0,015	0,003	0,003	
70,07	Сосиски отварные	100	5,5	16,10		157	0,03	0,04				24		3			0,001		1
268,01	Макароны отварные (спираль)	180	6	5	39	227	0,04	0,06		36	1,8	16	49	10	47	0,07		0,001	
345	Кофейный напиток на молоке	200	2	2	25	124	0,03	0,06	3		0,8	148	90	14	126	0,12	0,005	0,001	
пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,55	21	95	0,12	0,16				25	38	12	19			0,010	
пром.	Хлеб ржаной	30	2		12	60	0,1	0,1				14	36	11	14			0,01	1
пром.	Мандарины свежие	100			6	38			35			62		6	62				
Итого за завтрак			22,5	27,7	103	755	0,32	0,43	38,1	57	2,6	402	273	65	283	0,205	0,009	0,025	2,0
обед																			
422,01	Закуска из свежих огурцов	100	1	10	2	93	0,008	0,02	3			36	36	4	12		0,01		
1 033,01	Суп картофельный с рисом с тушенкой	250/12,5	4	7	18	146	0,03	0,09	1		0,45	125,0	80	15	49	0,40	0,007	0,001	0,3
127,03	Котлета рыбная из минтая	100	15	6	21	167	0,05	0,08		28	0,75		39	13	35	0,6		0,013	2
252	Картофельное пюре	130	3	4	19,5	123	0,05	0,09	1	35	1,8	78	75	23	103	0,61	0,001	0,001	1
226	Капуста тушеная	50	1	1	8	24	0,005	0,02	1		1,2	38	38	27	108	0,03			
пром.	Сок фруктовый	200	1		23	110	0,2	0,02	4			54	18	10	110				2
пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	142	0,2	0,2				38	50	18	19			0,015	
пром.	Хлеб ржаной	30	2		12	60	0,1	0,1				14	36	11	14			0,01	1
Итого за обед			32	29	132,5	909	0,64	0,62	10	63	4,20	383,0	372	121	450	1,64	0,013	0,040	6,3
полдник																			
565,01	Яблоки свежие	150			16,5	66	0,05	0,03	7			88	11	7	56				2,3
177.02	Сырники из творога с молоком	110	9,4	10,5	33,3	243	0,009	0,009		140,5	1,5	43	94	17	69	0,35	0,008		1,0
пром.	Молоко	200	6	4	4	119	0,03	0,02	1	40	0,4	109	115,0	26	131	0,15	0,002	0,015	0,2
Итого за полдник			15,4	14,5	54	428	0,084	0,059	8,0	140,5	2	240	220,0	50,0	256	0,50	0,010	0,015	3,50
Итого за день			69,9	71,2	289	2092	1,049	1,106	56,1	260,5	8,7	1025	865	236	989	2,35	0,032	0,080	11,8

ИП Буряк Альбина Александровна

Приложение №8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 11-18 лет

День: вторник

Сезон: осень-зима весна

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет, педагоги

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	K	F	Se	I	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
428	Огурец свежий	50			1	6	0,01	0,05	1,75			12	12	7	70	0,02			0,3
73,05	Печень тушеная в соусе молочном	100	11	10	5	149	0,02	0,01	10	1012	1,8	136	23	17	46	0,04	0,007	0,003	4,5
1 003,01	Рис припущенный	180	5	5	40,75	242	0,04	0,04			1,2	30	74	22	48	0,60	0,004	0,004	1
349	Чай с сахаром с молоком	200	3	3	20	121	0,04	0,07	3		0,8	85	98	15	83	0,20	0,003		1
пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,55	21	95	0,12	0,16				25	38	12	19			0,010	
пром.	Хлеб ржаной	30	2		12	60	0,1	0,1				14	36	11	14			0,01	1
Итого за завтрак			24	18,55	99,75	673	0,33	0,43	14,75	1012	3,80	302	281	84	280	0,86	0,014	0,027	7,8
обед																			
877,01	Салат из свеклы Ночка	100	1	6	18,3	116	0,01	0,05	2			41	32	8	67			0,001	2
1 030	Суп овощной с тушенкой со сметаной	250/12,5/10	4	7,5	11	136	0,03	0,05	3		0,92	95	90	17	28	0,60	0,007	0,001	0,30
775,03	Шницель рубленный из мяса	100	14,5	13,9	19,5	264	0,01	0,08		16	0,55	94	98	17	37	0,65	0,002	0,002	1
413	Рагу овощное	200	3	7	28,5	162	0,03	0,09	3	45	0,9	129	94	21	105	0,50	0,001	0,001	
пром.	Сок фруктовый	200	1		23	110	0,02	0,02	4			54	18	10	110				2
пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	142	0,2	0,2				38	50	18	19			0,015	
пром.	Хлеб ржаной	30	2		12	60	0,1	0,1				14	36	11	14			0,01	1
Итого за обед			30,5	35,4	141,3	990	0,40	0,59	12	61	2,37	465	418	102	380	1,75	0,010	0,030	6,3
полдник																			
пром.	Апельсин свежий	100			16	70	0,06	0,03	12			62	23	13	28				1
203	Булочка Домашняя	75	4,2	5	38,8	243	0,07	0,002		66,5	0,17	36	96	1	67	0,1		0,007	1
пром.	Ряженка	200	7,5	6	8	116	0,080	0,020	1	58,5	0,7	85	89	25	89	0,45	0,006	0,015	0,5
Итого за полдник			11,7	11	62,80	429	0,205	0,052	13	125,0	0,9	183	208	39	184	0,55	0,006	0,022	2,5
Итого за день			66,2	65,0	303,9	2092	0,935	1,072	40	1198	7,0	950	907	225	844	3,16	0,030	0,079	16,6

ИП Буряк Альбина Александровна

Прилжение №8 кСанПин 2.3./2.4.3590-20

Примврное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 11-18 лет

День: среда

Сезон: осень-зима весна

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет, педагоги

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	K	F	Se	I	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
428	Огурец свежий	50			1	5	0,01	0,01	1,75			12	12	7	70	0,02			0,3
91	Гуляш из говядины	100	10	15	4	182	0,06	0,1	1		0,25	46	56	21	58	0,04	0,003	0,002	1
357	Каша гречневая вязкая	180	6	5,5	31	162	0,03	0,01			1,2	8	110	29	135	0,60	0,008	0,002	2,4
350,2	Чай с сахаром, лимоном	200/7			15	60	0,02	0,05	3			14	4	2	21	0,20			
пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,55	21	95	0,12	0,16				25	38	12	19			0,010	
пром.	Хлеб ржаной	30	2		12	60	0,1	0,1				14	36	11	14			0,010	1
Итого за завтрак			21	21,1	84	564	0,34	0,43	6	0,00	1,45	119	256	82	317	0,86	0,011	0,024	5
обед																			
422,03	Салат из морской капусты с огурцом	100	1	11,6	4,2	157			1,5			42	8	6	33	0,06	0,003	0,017	
1 026	Суп гороховый с тушеным мясом	250/12,5	7	7	17,5	180	0,05	0,02			0,55	107	113	17	79	0,5	0,005	0,001	0,30
103,01	Котлета рубленая из птицы	100	15	15	17	247	0,05	0,09		16	0,65	62	130	14	78	0,15	0,003	0,001	1
231	Картофель молочный	180	4	4	29	181	0,06	0,09	3	65	2,1	183	135	31	157	0,35	0,009		2
378	Напиток из шиповника	200	1		25	111	0,01	0,040	70			12	4	4	10,3	0,2			0,63
пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	142	0,2	0,2				38	50	18	19			0,015	
пром.	Хлеб ржаной	30	2		12	60	0,1	0,1				14	36	11	14			0,01	1
Итого за обед			35,0	38,6	134	994	0,47	0,54	75	81,0	3,30	458	476	101	390	1,2	0,020	0,044	4,93
полдник																			
пром.	Мандарины свежие	100			12	57	0,045	0,04	7			18	17	11	18				0,1
171	Суфле "Воздушное" творожное	100	12,0	8,5	16	181	0,010	0,01		162,2	1,55	68	161	17	48		0,008	0,008	
371,03	Напиток из свежей вишни	200			28	114	0,40	0,38	3,5			34	11	9	87	1,74			1,2
Итого за полдник			12,0	8,5	56	352	0,455	0,431	10,5	162,2	1,55	120	189	37	153	1,74	0,008	0,008	1,30
Итого за день			68,0	68,2	274	1910	1,267	1,401	90,8	243,2	6,30	697	921	220	860	3,81	0,039	0,076	10,93

ІП Буряк Альбина Александровна

Приложение №8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 11-18 лет

День: четверг

Сезон: осень-зима весна

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет, педагоги

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	K	F	Se	I	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
419	Горошек зеленный	30	1		2	12	0,01	0,02	2			36	15		13	0,06			
783	Котлеты или биточки рыбные	100	10	15	9	243	0,06	0,04	1	24	0,25	46	63	12	21	0,30	0,005	0,002	2
252	Картофельное пюре	180	3	5	26	170	0,08	0,04	6,0		1,8	36	104	25	189	0,70	0,0105	0,002	1
350,08	Чай вишневый	200			25	71	0,04	0,06	17			46	14	2	56	0,90			
пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,55	21	95	0,12	0,16				25	38	12	19			0,015	
пром.	Хлеб ржаной	30	2		12	60	0,1	0,1				14	36	11	14			0,01	1
Итого за завтрак			19	21	95	651	0,41	0,42	26,0	24	2,05	203	270	62	312	1,96	0,016	0,029	4
обед																			
422	Закуска из свежих помидоров	100		8	2	77	0,04	0,06	2			52 6	24	7	51				1
549,01	Щи из свежей капусты с тушонкой и сметаной	250/12,5/10	3	7	9	113	0,06	0,05	3,6		0,92	98	71	19	91	0,6	0,006	0,001	0,30
63,02	Плов со свининой	250	17	16	43	432	0,07	0,08		68	0,8	169,2	186	34	137	0,7	0,015	0,010	1
пром.	Сок фруктовый	200	1		23	110	0,020	0,020	4			54	18	10	110				2
пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	142	0,2	0,2				38	50	18	19			0,010	
пром.	Хлеб ржаной	30	2		12	60	0,1	0,1				14	36	11	14			0,01	1
Итого за обед			28	32	118,0	934	0,485	0,51	9,6	68	1,72	373	385	99	422	1,3	0,021	0,031	5,30
полдник																			
пром.	Яблоки свежие	150			16,5	66	0,05	0,03	9			60	11	7	56				2,3
пром.	Кекс творожный	75	5	9	35,16	223	0.005	0,09		55	0,85	38	74	17	0,5				1
пром.	Кефир	200	6,0	5	8	100	0,08	0,22	1,4	59	0,7	85	69	25	89	0,12	0,005	0,014	0,5
Итого за полдник			11,0	16	57,7	389	0,13	0,34	10,4	114,0	1,55	212	154	49	145,0	0,12	0,005	0,014	3,80
Итого за день			58	69	270,7	1974	1,025	1,27	46	206,0	5,3	788	809	210	879,0	3,38	0,042	0,074	13,10

ИП Буряк Альбина Александровна

Приложение №8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 11-18 лет **День:** пятница **Сезон:** осень-зима весна

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет, педагоги

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	K	F	Se	I	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
968	Сыр порциями	15	4	4		54	0,002	0,01	0,1	32		112,5	60	9	15	0,02	0,003	0,001	
305	Каша пшенная молочная с маслом	250/10	6	8	31,00	272	0,04	0,02	1		1,6	106	90	23	152	0,52	0,004		1
159,02	Запеканка из творога с повидлом	100	8	10	14	161	0,04	0,002			0,3	75	71	4	91	0,06	0,004		1
340,01	Какао с молоком	200	4	4	25	136	0,07	0,05	2		0,7	152	125	21	18	0,50	0,002		1
пром.	Батон	40	2	1	15	74	0,1	0,1				14	38	14	19			0,01	
пром.	Хлеб ржаной	30	2		12	60	0,1	0,1				14	36	11	14			0,01	1
Итого за завтрак			**25**	**27**	**97,0**	**757**	**0,35**	**0,28**	**3**	**32**	**2,50**	**474**	**420**	**82**	**309**	**1,10**	**0,0130**	**0,021**	**4**
обед																			
428	Огурец свежий	75			1,5	9	0,02	0,03	2			18	18	11	105	0,03			0,5
988,01	Борщ картофельный с тушенкой со сметаной	250/12,5/10	4	9	18	168	0,03	0,04	3,6		0,92	97,0	92	19	89	0,7	0,006	0,001	0,30
89,03	Печень по-строгановски	100	14	11	10,25	192	0,04	0,1	8,7	1266	3,5	130	181	21	102,5	0,3	0,015	0,002	6
370	Макароны отварные (рожки)	180	6	5	42	227	0,05	0,06		36	1,5	23	44	10	39	0,08		0,001	1
361	Компот из кураги	200	1		32	133	0,01	0,03	2			101	29	13	89	0,040			0,50
пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	142	0,2	0,2				38	50	18	19			0,015	
пром.	Хлеб ржаной	30	2		12	60	0,1	0,1				14	36	11	14			0,01	1,00
Итого за обед			**32**	**26,0**	**144,75**	**931**	**0,45**	**0,66**	**16,3**	**1302,00**	**5,92**	**421**	**450**	**103**	**458**	**1,13**	**0,021**	**0,029**	**8,80**
полдник																			
564	Яблоки печенные	100		1	16	73	0,04	0,06	4			12,4	7,6	11,0	39,0				1,40
177,02	Запеканка рисовая с молоком	100	12,5	9,0	21	217	0,045	0,06	0,21	106	1	48	36	13	34,0	0,10	0,003	0,002	0,45
пром.	Снежок	200	5	6	20	152	0,08	0,22	2,5	59	0,7	85	85	25	88,5	0,12	0,005	0,014	0,5
Итого за полдник			**17,5**	**19,0**	**57**	**442**	**0,17**	**0,34**	**10,5**	**134,0**	**1,7**	**145,4**	**128,6**	**49,00**	**161,5**	**0,22**	**0,008**	**0,016**	**2,35**
Итого за день			**75,5**	**72,0**	**299**	**2130**	**0,97**	**1,18**	**29,9**	**1468,00**	**10**	**1040**	**999**	**234**	**928**	**2,45**	**0,042**	**0,066**	**15,15**

ИТОГО за 5 дней	**завтрак**	**113**	**115**	**479**	**3400**	**1,75**	**1,98**	**87,7**	**1125,00**	**12,5**	**1498**	**1500**	**375**	**1501**	**4,99**	**0,063**	**0,13**	**22,5**
среднее		**22,5**	**23,0**	**95,75**	**680**	**0,35**	**0,40**	**17,5**	**225**	**2,50**	**300**	**300**	**75**	**300**	**1,0**	**0,0125**	**0,025**	**4,5**

ИТОГО за 5 дней	обед	158	161	670	4758	2,45	2,82
среднее		31,5	32,2	134,05	962	0,49	0,56
ИТОГО за 5 дней	полдник	67,6	69,0	287	2040	1,04	1,22
среднее		13,5	13,8	57,45	408,0	0,21	0,24
Итого за день		67,5	69	287,25	2040	1,05	1,2

122,4	1575	17,51	2100	2101	526	2100	7,03	0,085	0,174	32
24,5	315	3,50	420,0	420	105	420,0	1,4	0,017	0,035	6,3
52,4	675,70	8	900	900	224	900	3,13	0,037	0,075	13,5
10,5	135	1,5	180	180	45	180	0,6	0,007	0,015	2,7
52,5	675	7,5	900	900	225	900	3	0,037	0,075	13,5

ИП Буряк Альбина Александровна

Приложение №8 к СанПиН2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 11-18 лет **День: понедельник** **Сезон: осень-зима весна**

Неделя: 2 **Возраст: 11-18 лет, педагоги**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	K	F	Se	I	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
968	Сыр порциями	15	4	4		54	0,002	0,01	0,1	39	0,05	113	60	9	15	0,02	0,003	0,003	
70,05	Каша рисовая молочная с маслом	200	6	9,2	41	298	0,02	0,05	1	0,1	1,6	117	128	34	126,5	0,03	0,003		1
379	Омлет натуральный с маслом	100	8	9,66	1,34	109	0,01			30	0,45	13	41	8	11	0,06		0,001	1
345	Чай с сахаром, с молоком	200	3	3	20	121	0,04	0,07	3		0,8	85	98	15	83	0,20	0,003		
пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,55	21	95	0,12	0,16				19	25	9	19			0,01	
пром.	Хлеб ржаной	30	2		12	60	0,1	0,1				14	36	11	14			0,010	1
пром.	Мандарины свежие	100			3	15	0,01	0,01	30,0			31	7	4	31				
Итого за завтрак			**24,0**	**26**	**98**	**752**	**0,340**	**0,400**	**34,1**	**69,1**	**2,9**	**392**	**395**	**90**	**300**	**0,305**	**0,009**	**0,024**	**3,00**
обед																			
422,05	Закуска из свежих огурцов с яйцом	100	3	8	1	88	0,01	0,02	3			16	36	12	12		0,003		1,00
534	Рассольник Ленинградский с тушенкой, сметаной	250/12,5/10	4	7	17	153	0,01	0,07	1		0,92	136	282	8	298	0,32	0,007	0,001	0,30
127,04	Биточки рыбные с маслом	100/10	15	9	15,20	224	0,060	0,09		26	0,75	57	49	15	35	0,60		0,014	1,0
252	Картофельное пюре	180	4	6	29	170	0,08	0,06	6	26	1,8	78	104	25	185	0,70	0,008	0,003	1
пром.	Сок фруктовый	200	1		23	110	0,02	0,020	8			54	18	10	110				2
пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	142	0,2	0,20				38	58	18	19			0,02	
пром.	Хлеб ржаной	30	2		12	80	0,01	0,010				14	36	11	14			0,01	1
Итого за обед			**34**	**31**	**126,2**	**947**	**0,385**	**0,470**	**18**	**52**	**3,47**	**393**	**575**	**99**	**673**	**1,62**	**0,018**	**0,043**	**6**
полдник																			
159,02	Запеканка из творога с повидлом	100	8	9	13	162	0,01	0,01		116	0,35	95	70	5	30	0,25	0,002	0,015	1
350,2	Чай с сахаром, лимоном	200/7			20	84	0,02	0,05	4			14	4	2	21	0,20			1
пром.	Апельсин свежий	150	1		10	50	0,03	[redacted]	14			68	23	19	42				1
Итого за полдник			**9**	**9**	**43**	**296**	**0,06**	**0,12**	**18,00**	**116**	**0,35**	**177**	**97**	**26**	**93**	**0,45**	**0,00**	**0,02**	**3,00**
Итого за день			**67**	**68**	**268**	**1995**	**0,79**	**0,99**	**70**	**237**	**6,72**	**962**	**1067**	**215**	**1066**	**2**	**0,03**	**0,08**	**12,30**

ИП Буряк Альбина Александровна

Приложение №8 к СанПиН2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 11-18 лет **День: вторник** **Сезон: осень-зима весна**

Неделя: 2 **Возраст: 11-18 лет, педагоги**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	K	F	Se	I	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
428,00	Огурец свежий	50	0,35		1	5	0,01	0,05	1,75			11,5	12	7	70	0,02			0,30
89,03	Оладьи из печени	100	9	10,5	3	158	0,014	0,02	5	760	1,22	19	24	16	24	0,02	0,002	0,001	6
89,03	Соус сметанно-томатный	30		1	1	18	0,001	0,001	0,40		0,33	2	1	1	13				
241	Картофель отварной с маслом	180	5,0	6	22,2	180	0,04	0,002	13	30	0,22	2	46	5	59			0,001	0,5
340,01	Какао с молоком	200	4	4	25	136	0,07	0,05	2	20	0,8	152	125	21	181	0,70	0,002	0,005	1
пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,55	21	95	0,12	0,16				25	38	12	19			0,01	
пром.	Хлеб ржаной	30	2		12	60	0,1	0,1				14	36	11	14			0,01	1
Итого за завтрак			[redacted]	22,05	85,15	652	0,36	0,38	22,2	810	2,57	226	282,0	73	380	0,740	0,00	0,027	8,8
обед																			
267	Икра свекольная	100	1	6	9	103	0,025	0,042	8			108	42	3			0,001	0,002	1
533,03	Суп картофельный с бобовыми с тушенкой	250/12,5	6	6	17	158	0	0,02	6		0,45	146	111	10	25	0,75	0,004	0,005	2
760	Котлета мясная Особая	100	14	15	15	243	0,16	0,2	1	24	0,55	51	179	21	97	0,65	0,005	0,002	1
1 003,01	Рис припущенный	180	4	6	45	246	0,05	0,06	1	101	1,2	71	64	19	38	0,6	0,01	0,002	1
358	Кисель фруктово-ягодный	200			31	124	0,002	[redacted]	4,4			62	18,5	7,2	149	0,02			
пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	142	0,2	0,2				38	50	18	19			0,015	
пром.	Хлеб ржаной	30	2		12	60	0,1	0,1				14	36	11				0,010	1
[redacted]			32	34	158	1076	0,54	0,62	20	125	2,20	490	501	89	328	2,02	0,017	0,036	6
полдник																			
пром.	Яблоки свежие	150			11	44	0,03	0,02	10			101	11	13	50				2,3
330	Блинчики	100	10	9	34,25	204	0,23	0,28		84	0,35	35	87	10	62	0,11	0,004	0,01	1
пром.	Кефир	200	6	4	8	100	0,08	0,22	1	58	0,7	85	89	25	89	0,12	0,01	0,01	0,5
Итого за полдник			16	14	53,25	348	0,34	0,52	11	142	1,1	221	187	48	201	0,23	0,01	0,02	3,8
Итого за день			71	70	296,4	2076	1,23	1,53	54	1077	5,82	937	970	210	909	3,0	0,03	0,08	18,6

ИП Буряк Альбина Александровна

Приложение №8 к СанПиН2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 11-18 лет **День: среда** **Сезон: осень-зима весна**

Неделя: 2 **Возраст: 11-18 лет, педагоги**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	K	F	Se	I	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
968	Сыр порциями	15	4	4		54	0	0,01	0,1	39	0,05	113	60	9	15	0,02	0,003	0,003	
305	Котлеты,биточки,шницели мясные	100	7,9	13	12,95	224	0,04	0,05	1	14	0,55	16	45	12	14	0,16	0,003	0,001	2
1.002	Макароны отварные (рожки)	180	6	5	39	227	0,08	0,04		36	1,5	16	49	10	47	0,07		0,001	1
349	Кофейный напиток на молоке	200	2	2	25	124	0,03	0,06	3	20	0,8	148	50	14	126	0,12	0,005		
пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,55	21,6	95	0,12	0,16				25	38	12	19			0,01	
пром.	Хлеб ржаной	30	2		12	60	0,1	0,1				14	36	11	14			0,01	1
Итого за завтрак			24,9	24,6	110,0	784	0,37	0,42	4,10	109	2,90	331	278	68	235	0,37	0,011	0,025	4
обед																			
422	Закуска из свежих помидоров	100		8	2	97	0,004	0,01	4			52	35	6	63			0,007	
549,01	Щи из свежей капусты с картофелем, тушенкой и сметаной	250/12,5/10	3	8	9	124	0,012	0,07	4		0,92	87	85	17	101	0,60	0,006	0,001	0,30
780,01	Курица рубленная под сыром	100	18,5	13	9	261		0,14	2	43	1,7	49	21	15	19	0,007	0,009		
246	Картофель тушенный	180	2	5	32	170	0,003	0,06	9	35	0,98	106	86	7	20	0,190	0,001	0,001	1
пром.	Сок вишневый	200	1		23	110	0,02	0,02	15			54	18	10	110				1
[redacted]	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	142	0,2	0,2				38	50	18	19			0,010	
пром.	Хлеб ржаной	30	2		12	60	0,1	0,10				14	36	11	14			0,010	1
Итого за обед			31,5	35,0	115,9	964	0,339	0,600	33,5	78	3,60	400	331	84	347	0,797	0,02	0,029	3,30
полдник																			
172,02	Сырники из творога с молоком сгущенным	100	13	11,9	30	243	0,015	0,017	1	140,5	1,48	75	161	28	105	0,25	0,006	0,005	1
пром.	Молоко свежее	200	6	4	4	119	0,03	0,02	1,0	40	0,4	109	115	28	131	0,15	0,002	0,015	0,2
пром.	Мармелад	26			22	89			2,4				3						0,5
Итого за полдник			19	15,9	56,0	451	0,05	0,04	4,4	180,5	1,88	184	279	56	236	0,40	0,008	0,020	1,7
Итого за день			75	75	281,9	2199	0,76	1,05	42,0	368	8,38	915	888	208	818	1,562	0,035	0,074	9,00

ИП Буряк Альбина Александровна

Приложение №8 к СанПиН2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 11-18 лет **День:** четверг **Сезон:** осень-зима весна

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет, педагоги

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	K	F	Se	I	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
968	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,13	66	0,07			40	0,13	2,4	3		3				0,02
103,01	Биточки из птицы	100	11	10	10	186	0,04	0,1		14	0,65	16	51	17	13		0,015	0,001	1,5
226	Капуста тушеная	180	3	4	19	86	0,02	0,07	8			136	94,7	24	49	0,08		0,001	
345	Чай молочный Братский	200	2	2	25	124	0,03	0,06		20	0,8	148	90	14	126	0,82	0,005	0,001	
пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,55	21	95	0,12	0,16				25	38	12	19			0,01	
пром.	Хлеб ржаной	30	2		12	60	0,1	0,1				14	36	11	14			0,010	1
Итого за завтрак			**21,1**	**23,4**	**87,33**	**616**	**0,38**	**0,49**	**8**	**74**	**1,58**	**340,9**	**312,7**	**78.0**	**224**	**0,900**	**0,020**	**0,023**	**2,52**
обед																			
428,0	Огурец свежий	60			1	7	0,01	0,02	2,1			13,2	13,2	8	77	0,03			0,3
525,02	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	250/18	5	7	23	156	0,155	0,05	1,5		1,45	114	77,5	4	25	0,45	0,004	0,004	1
91	Мясо тушеное	100	10	15	4,4	182	0,06	0,1	1		0,65	53	56	3	58	0,04	0,004	0,002	1
357	Каша гречневая вязкая	180	6	6	31	162	0,05	0,02	6	36	1,5	10	130	75	135	0,60	0,008	0,002	2,4
пром.	Сок фруктовый абрикосовый	200	1		23	110	0,02	0,02	8			54	18	10	110				2
пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	142	0,2	0,2				38	50	18	19			0,015	
пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0		12	60	0,1	0,1				14,0	36,0	11,0	14,0			0,01	1,0
Итого за обед			**29,0**	**28,5**	**123,4**	**819,0**	**0,6**	**0,5**	**18.6**	**36,0**	**3,6**	**296,2**	**380,7**	**129,0**	**438,0**	**1,1**	**0,015**	**0,033**	**7,7**
полдник																			
пром.	Апельсин свежий	150	1		10	68	0,09	0,06	13			68	34	19	42				1
336	Оладьи с молоком сгущенным	90	8	13	44	350	0,28	0,029		103	2	42	101	21	86	0,24	0,006	0,007	1
350	Чай с сахаром	200	0,07		20	82						11	3	14	9	1,52			0,28
Итого за полдник			**9,07**	**13,1**	**74**	**492**	**0,37**	**0,09**	**13**	**103**	**1,5**	**121**	**138**	**54**	**137**	**1,76**	**0,01**	**0,007**	**2,4**
Итого за день			**59,2**	**65,0**	**284,7**	**1927**	**1,34**	**1,09**	**39**	**213**	**7**	**758**	**831**	**261**	**799**	**4**	**0,04**	**0,1**	**13**

ИП Буряк Альбина Александровна

Приложение №8 к СанПиН2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 11-18 лет **Дань: пятница** **Сезон: осень-зима весна**

Неделя: 2 **Возраст: 11-18 лет, педагоги**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	K	F	Se	I	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
завтрак																			
423	Горошек зеленый	40	1		2	12	0,1	0,02	1,7			36	15		13	0,06	0,001		0,2
35,01	Котлеты или биточки рыбные	100	10	13	12	165	0,02	0,05		24	0,75	46	63	15	21	0,35	0,005	0,001	2
252	Картофельное пюре	180	3	5	26	170	0,08	0,04	6	40	1,8	36	70	25	189	0,70	0,0125	0,001	1
371,03	Напиток из свежей вишни	200			25	94		0,03	11,5			55	11	3	103	1,6			
пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,55	21	95	0,12	0,16				25	38	12	19			0,015	
пром.	Хлеб ржаной	30	2		12	60						14	36	11	14			0,010	1
Итого за завтрак			**19**	**19**	**98,00**	**596**	**0,320**	**0,30**	**19,2**	**64**	**2,55**	**212**	**233**	**66**	**359**	**2,71**	**0,019**	**0,027**	**4**
обед																			
450	Салат Солнышко с яйцом	100	3	7	9,75	74	0,10	0,10	15		0,35	113	11	12	11				0,85
988,0	Борщ картофельный с тушенкой со сметаной	250/12,5/10	4	9	17	168	0,030	0,080	5		0,92	93	118	18	97	0,80	0,01	0,001	0,3
73,08	Печень тушеная в соусе	100	10	10,5	5	149	0,12	0,01	10	1247	1,85	138	23	38	46	0,06	0,012	0,006	4,5
268,01	Макароны отварные (спираль)	180	6	5	42	227	0,05	0,06		36	1,5	23	44	13	39	0,080		0,001	1
361	Компот из кураги	200	1		32	133	0,01	0,03	2			101	29	13	89	0,490			0,50
пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	142	0,2	0,2				38	50	18	19			0,015	
пром.	Хлеб ржаной	30	2		12	60	0,1	0,1				14	36	11	14			0,01	1
Итого за обед			**31**	**32,5**	**146,75**	**953**	**0,610**	**0,580**	**32**	**1283**	**4,62**	**520**	**311**	**123**	**315**	**1,430**	**0,018**	**0,033**	**8,2**
полдник																			
564	Яблоки печенные	190		1	16	73	0,04	0,06	5			12	8	6	39				1,4
пром.	Корж молочный	75	9	12	41	263	0,14	0,36		95	2,3	74	77	7	63		0,008		1
пром.	Молоко свежее	200	6	4	4	119	0,03	0,02	1	40	0,40	109	115	28	131	0,15	0,002	0,015	0,2
Итого за полдник			**15**	**17**	**61**	**455**	**0,21**	**0,44**	**6**	**135**	**2,70**	**195**	**200**	**41**	**233**	**0,15**	**0,010**	**0,015**	**2,6**
Итого за день			**65**	**68**	**306**	**2004**	**1,14**	**1,32**	**57**	**1482**	**9,87**	**927**	**744**	**230**	**907**	**4,29**	**0,047**	**0,075**	**15**

ИТОГО за 5 дней	**завтрак**	**112**	**115**	**479**	**3400**	**1,765**	**1,988**	**88**	**1126**	**12,50**	**1501**	**1501**	**375**	**1498**	**5,020**	**0,063**	**0,126**	**22,52**
среднее		**22,5**	**23,0**	**95,75**	**680**	**0,35**	**0,40**	**17,60**	**225**	**2,50**	**300**	**300**	**75**	**300**	**1,0**	**0,0125**	**0,025**	**4,50**
ИТОГО за 5 дней	**обед**	**158**	**161**	**670**	**4759**	**2,468**	**2,784**	**123**	**1574**	**17,49**	**2099**	**2098**	**524**	**2100**	**6,99**	**0,085**	**0,174**	**31**
среднее		**31,5**	**32,20**	**134,05**	**952**	**0,49**	**0,56**	**24,50**	**315**	**3,50**	**420**	**420**	**105**	**420**	**1,40**	**0,017**	**0,035**	**6,30**
ИТОГО за 5 дней	**полдник**	**67,67**	**69,00**	**287**	**2042**	**1,025**	**1,205**	**52,3**	**677**	**7,48**	**898**	**901**	**225**	**900**	**2,990**	**0,035**	**0,077**	**13,48**
среднее		**13,5**	**13,8**	**57,45**	**408**	**0,21**	**0,24**	**10,5**	**135**	**1,50**	**180**	**180**	**45**	**180**	**0,60**	**0,007**	**0,015**	**2,70**

Итого за день	**67,6**	**69,0**	**287,26**	**2040**	**1,05**	**1,2**	**52,5**	**675**	**7,5**	**900**	**900**	**225**	**900**	**3,0**	**0,037**	**0,075**	**13,5**