



Утверждаю:
 Директор Т.Н. Барашкова
 «01» сентября 2022г

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Общеобразовательные учреждения
 ПРИМЕЧАНИЕ: * Замена на осенний период(сезонно)

понеделник

Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 12-18 лет

Неделя: 1

№ 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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
33,00	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,6	0,6	15,0	64,1	0,06	0,03	15	0,03	0,30	24,00	16,50	0,00	0,00	13,50	3,30
3,01	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	2,95	0,0	45,3	0,00	0,03	0	0,02	0,05	88,00	50,00	0,40	0,02	3,50	0,10
71,13	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0,00	0,001	65,69	1,53
693,03	Какао с молоком йодированным	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,80	1,00
5,31	Батон пшеничный йодированный	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03	0,0	0	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,17
Итого за Завтрак			15,6	17,4	79,6	527,1	0,40	0,30	17,97	0,17	1,45	367,68	514,68	1,41	0,047	121,59	7,10
Обед (полноценный рацион питания)																	
10,37	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
20,1 ОП	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,7	4,7	4,3	69,3	0,01	0,046	5,70	0,02	0,10	97,0	65,7	0,43	0,01	13,8	0,84
102,89	Суп картофельный с горохом с мясными изделиями	250/10	6,0	3,84	20,92	137,0	0,26	0,09	8,67	0,00	0,250	52,12	176,43	1,11	0	47,79	0,99
441,011	Гуляш из говядины	100	13,46	10,86	5,34	171,61	0,07	0,23	0,75	0,20	0,020	73,74	184,82	2,28	0,030	29,86	1,93
74,05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	222,23	0,07	0,04	0	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,0016	125,34	4,26
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0	0,2	4,00	3,30	0,080	0	1,70	0,15
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,6	23,4	106,2	743,3	0,6	0,5	25,8	0,4	6,7	224,8	648,0	5,9	0,1	246,1	9,6
Итого за Обед (осенний период)			33,7	25,0	110,3	774,0	0,5	0,5	17,9	0,3	6,5	265,3	690,5	6,2	0,1	237,3	9,9
Полдник																	
9	Ватрушка "Венгерская" с яблоком	100	4,13	13,15	31,92	254,6	0,06	0,04	0,0	0,01	0,05	12,19	37,24	0,00	0,010	6,37	0,05
484,00	Кисломолочный напиток / Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	51,0	0,02	0,13	0,6	0,02	0	124,00	92,00	0,00	0,000	14,00	0,10
519,01	Компот из ягодной смеси / Углоква	200	0,1	0,02	20,73	78			2,50	0	0,2	4,00	3,30	0,080	0,001	1,7	0,15
Итого за Полдник			7,1	16,7	56,9	383,8	0,08	0,17	3,10	0,03	0,25	140,19	132,54	0,080	0,011	22,07	0,30
Итого в день			64,4	66,6	244,6	1654,2	1,04	0,94	46,88	0,60	8,40	732,44	1293,2	7,435	0,153	389,75	17,04
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			60,4%	61,4%	63,9%	61,0%	74,0%	58,9%	67%	67%	70%	61,0%	71,8%	83,1%	127,3%	130%	100%

ПРИМЕЧАНИЕ: * Замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Общеобразовательные учреждения

вторни

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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
340,12	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,04	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
*306 О П *	Овощи натуральные / Зелёный горошек, кукуруза	30	1,08	0,01	0,84	23,28	0,005	0,02	3	0,004	0,03	6,37	27,70	0,064	0,001	6,21	0,17
441,022	Бифштекс рубленый	100	17,80	26,22	4,57	326,4	0,22	0,25	0,52	0,05	0,08	58,14	213,49	2,74	0,050	29,34	2,32
21,05	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	4,76	46,66	235,58	0,050	0,030	0	0,050	0	13,00	96,95	0	0,0012	31,96	0,70
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	74,9					0	0,4		0			0,06
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак мясной			25,5	31,3	91,6	729,7	0,3	0,3	4,4	0,1	0,8	86,4	349,0	2,8	0,1	65,5	3,7
Итого за Завтрак(осенний период)			26,4	31,3	91,7	749,0	0,3	0,3	4,1	0,1	0,8	85,9	364,1	2,8	0,1	67,5	3,7
Обед (полноценный рацион питания)																	
53,15	Салат из белокочанной капусты с огурцом "Зайчик"	60	0,77	2,04	2,26	31,0	0,02	0,02	19,95	0,01	78,660	25,7	13,62	0,17	0,030	9,00	0,28
514,19	Суп картофельный с фрикадельками	100/150	16,44	9,5	0,6	153,51	0,056	0,16	0,34	0,030	0,06	42,66	166,08	1,52	0,03	25,76	1,25
66235,01	Рыба, запеченная с овощами и томатом	100	20,20	12,07	2,08	197,23	0,20	0,17	2,63	0,03	0,3	74,26	37,32	0,8	0,040	27,55	0,84
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	191,97	0,19	0,15	31,33	0,12	1,8	51,05	117,3	0,360	0,005	39,67	1,43
349,09	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0,00	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,7	0,005	0,002	0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45,2	32,7	76,3	761,9	0,6	0,6	54,7	0,2	83,7	232,9	413,9	4,1	0,1	123,8	6,2
Полдник																	
45,00	Слойка с джемом	80	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0	14,3	40,57	0	0	8,51	0,58
1..65	Йогурт фруктовый	125	3,75	3,50	15,00	102,75	0,06	0,12	1,62	0	0	84,0	130,62	0,63	0,006	13,06	0,13
407	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,02	0,1	5	0	0	14	29	0,3	0,010	12	1,20
Итого за Полдник			8,9	14,9	80,5	471,3	0,15	0,26	7	0,01	0	112,3	199,89	0,9	0,016	33,67	1,91
Итого в день			79,7	78,9	248,4	1963,0	1,03	1,11	66	0,30	84	431,6	962,82	7,8	0,218	222,95	11,78
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			88,5%	85,7%	64,8%	72,4%	73,2%	69,4%	95%	34%	704%	36,0%	53,5%	55,7%	182%	74,3%	69,3%

ПРИМЕЧАНИЕ: * Замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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 (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
28.01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	16,50	0,01	0,2	16,00	11,00	0,030	0,002	9,00	2,20
0,11	Джем фруктовый с кусочками фруктов	30	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
223,21	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	361,5	0,3	0,5	1,1	0,25	1,60	254,1	487,8	1,2	0,020	110,5	2,98
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,5	0	0,01	0,1	0	0,05	5,3	8	0	0	4,4	0,87
5,31	Батон пшеничный йодированный	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03	0,0	0	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,17
Итого за Завтрак молочный			23,3	20,5	106	673,6	0,48	0,67	22,73	0,38	2,69	358,41	663,13	1,81	0,039	149,74	7,51
Обед (полноценный рацион питания)																	
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,20	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50
*49 О П *	Салат "Витаминный"(капуста консервированная,зел.горошек)	60	0,94	7,22	5,27	57,42	0,03	0,03	12,40	0,001	1,50	19,17	20,31	0,30	0,002	9,98	0,34
514,201	Борщ со свежей капустой и картофелем с отварным мясом	250/10	2,34	3,01	11,56	79,80	0,06	0,06	20,18	0,73	0,25	47,75	56,51	0,72	0,010	24,49	1,28
291,17	Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,85	0,83	4,48	0,46	0	46,14	314,23	0	0	67,08	2,89
407	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31	18	0	0	8	0,72
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,7	0,005	0,002	0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			33,1	39,3	110,3	899,4	1,1	1,1	41,3	1,2	4,6	169,9	492,9	2,2	0,1	137,0	7,1
Итого за Обед (осенний период)			33,7	44,5	114,0	931,6	1,1	1,0	41,3	1,2	4,6	160,8	480,9	2,2	0,1	128,3	6,9
Полдник																	
406,0	Пирожок печеный мясо-капустный	100	10,95	7,94	46,58	289,94	0,26	0,21	14,38	0,16	0,18	42,35	110,45	0,59	0,01	20,38	1,50
28.01	Фрукт порционно //Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	42,93	0,04	0,03	72,0	0,01	0,24	40,80	27,60	0	0	18,00	0,36
409,01	Напиток из яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	106,6	0,01	0,01	6,6	0,01	0,4	6,88	4,40	0,08	0,01	3,6	0,95
Итого за Полдник			12,2	8,3	84,2	439,5	0,31	0,25	93,0	0,18	0,8	90,0	142,5	0,9	0,020	42,0	2,81
Итого в день			68,6	68,1	300,1	2012,5	1,93	1,97	157	1,75	8	618,3	1298,49	4,9	0,113	328,69	17,42
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,12	300	17,00
% от суточной нормы			76,2%	74,0%	78,3%	74,2%	137,9%	123,2%	224%	194%	67,8%	51,5%	72,1%	35,3%	94%	110%	102%

ПРИМЕЧАНИЕ: * Замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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 (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
529	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	30	1,32	0,03	1,32	10,5	0,02	0,024	7,3	0,27	1,41	18,3	22,8	0,21	0,004	7,7	0,30
340 / 62	<i>Холодная закуска: Яйцо отварное / Салат из моркови с растит.маслом</i>	20/40	3,06	3,52	8,83	77,0	0,03	0,120	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0,000	16,2	0,76
441.031	Тефтели под овощным соусом (2 вариант)	100/20	14,1	16,9	18	275,7	0,19	0,16	0,4	0,011	0,01	15,18	166,26	2,39	0,036	24,35	2,08
332,02	Макаронный изделия с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,4	0,11	0,03	0	0,040	1,5	15,94	55,45	0,94	0,0018	10,16	1,03
375,01	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			25,5	21,4	97,9	662,0	0,4	0,2	11,5	0,3	3,7	65,5	280,3	3,6	0,0	47,4	4,7
Итого за Завтрак(осенний период)			27,3	24,9	105,4	728,6	0,4	0,3	7,0	2,9	2,7	80,3	307,3	3,5	0,0	56,0	5,2
Обед (полноценный рацион питания)																	
20,08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
96,35	Рассольник "Домашний" со сметаной на м/к бульоне	250/10	2,14	7,4	15,8	134,2	0,07	0,05	7,12	0,56	1,24	37,17	75,81	0	0	23,78	0,98
441.041	Котлеты "Московские"	100	16,88	13,63	6,68	215,2	0,09	0,29	0,94	0,250	0,030	92,18	231,03	2,85	0,040	37,33	2,41
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	19,56	3,01	43,20	267,33	0,77	0,16	0,00	0,0	0,01	79,57	193,2	3,500	0,017	75,03	5,98
349,09	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
66037.03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0,000	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45,0	29,9	129	934,1	1,1	0,6	14,3	0,85	4,45	283	622,7	8,374	0,113	173,8	12,78
Полдник																	
456,08	Пирожок с мясом и рисом	75	11	9,5	31,5	247,6	0,1	0,3	0,6	0,04	0,8	18,6	113,8	1,6	0,00	17,4	0,60
484	Кисломолочный напиток/ Ряженка	100	2,90	2,5	4,2	49,9	0,02	0,13	0,6	0,02	0	124,0	92,0	0	0	14,0	0,10
420,05	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	74			0,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
Итого за Полдник			14,1	12,0	55,1	371,2	0,12	0,43	1,4	0,06	1,0	165,1	213,5	1,7	0,00	34,4	1,35
Итого в день			84,7	63,3	282,3	1967,3	1,53	1,24	27,1	1,23	9,13	513,6	1116,4	13,65	0,161	255,61	18,85
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			94,1%	68,8%	73,7%	72,5%	109,4%	77,5%	38,7%	137%	76%	42,8%	62,0%	97,5%	134%	85,2%	110,9%

ПРИМЕЧАНИЕ: * Замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
244,01	Зеленый горошек овощной	20	4,60	0,24	10,66	60,5	0,16	0,04	0	0,01	1,82	23,0	65,8	0,64	0	21,40	0,00
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,32	2,95	0,0	45,30	0,004	0,03	0,07	0,02	0,05	88,0	50,0	0,4	0	3,50	0,10
340,07	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51
693	Какао с молоком йодированным	200	3,5	3,70	25,50	143	0	0,01	1,60	0,0400	0,4	102,60	178,40	1,000	0	24,8	1,00
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,84	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8,00	26,0	0,008	0,003	0	0,44
Итого за Завтрак молочный			29,8	26,2	60,9	592,6	0,4	0,4	2,9	0,1	4,91	353,0	569	3,40	0,076	71,3	3,05
Обед (полноценный рацион питания)																	
1,36	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	60	0,39	0,18	5,37	23,3	0,020	0,02	22,95	0,020	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
140,10	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне (собственное производство)	250	12,38	11,13	31,50	267,82	0,25	0,06	8,25	0,03	0	49,31	93,31	0,000	0,000	27,28	0,38
441,03	Тефтели с рисом	100	13,0	13,8	13,3	225,9	0,21	0,13	0,4	0,009	0,01	14,7	164,8	2,1	0,030	45,4	2,55
74,05	Каша гречневая	200	2,3	5,2	13,3	105,9	0,07	0,07	5,9	0,01	1	25,9	39,9	0,2	0,003	11,3	0,40
409,02	Напиток фруктовый	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0,000	2,400	14,00	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,67	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			33,6	35,2	109,8	862,3	0,7	0,4	45,0	0,1	5,3	185,3	418,8	3,9	0,1	122,7	7,7
Полдник																	
679,17	Сырники из творога с подливом из сгущенного молока	100//20	18,60	15,40	29,4	323,3	0,07	0,36	0,56	0,06	1,80	241,20	268,93	2,20	0,010	31,44	0,65
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,50	0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
Итого за Полдник			18,7	15,4	50,1	401,4	0,07	0,36	3,06	0,06	2,000	245,20	272,23	2,28	0,01	33,14	0,80
Итого в день			82,0	76,8	220,8	1856,3	1,15	1,12	51,0	0,27	12,23	783,5	1259,7	9,56	0,167	227,12	11,56
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			91,1%	83,5%	57,6%	68,4%	82,2%	69,8%	73%	30%	102%	65,3%	70,0%	68,3%	139%	75,7%	68%

ПРИМЕЧАНИЕ: * Замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Общеобразовательные учреждения

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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	2,95	0,0	45,3	0,00	0,03	0,1	0,02	0,05	88,00	50,00	0,40	0,020	3,5	0,10
458	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,9	0,2	8	35,8	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,20	0,002	15,00	0,30
345,01	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,50	54,30	345,3	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,60	198,60	0	0	57,80	1,30
303,16	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	3,20	24,66	132,48	0,04	0,15	1,30	0,03	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
5,31	Батон пшеничный йодированный	30	1,98	0,36	10,26	49,64	0,06	0,03	0,00	0,00	0,7	10,50	47,4	0,01	0,010	14,10	1,17
Итого за Завтрак молочный			15,3	19,2	97,3	608,5	0,28	0,42	64,72	0,10	2,31	400,50	409,00	1,71	0,042	104,40	2,99
Обед (полноценный рацион питания)																	
38,26	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,2	44,0	0,06	0,04	22,4	0,1	0,5	22,1	28,6	0,30	0,002	14,9	0,90
*38,26 О П *	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой)	60	0,6	3,7	3,8	49,8	0,01	0,04	13,6	0,1	0,5	21,8	15,6	0,30	0,002	10,1	0,70
66236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,21	3,31	15,93	98,37	0,06	0,06	23,75	0,93	0,13	53,89	60,94	1,63	0,004	28,05	1,00
441,06	Котлета куриная	100	21,0	22,0	1,6	288,1	0,24	0,04	1,0	0	1,6	267,3	636,0	0	0,02	71,2	1,20
332,02	Макароны отварные с маслом.	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,11	0,03	0	0,04	1,25	15,9	55,45	0,01	0,002	10,16	1,03
407,00	Сок натуральный	200	0,50	0,10	33,10	127	0,02	0,02	2,0	0	0,1	7,00	7,00	0,150	0	4,00	1,40
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,8	33,8	116,9	881,6	0,6	0,2	49,4	1,1	6,5	382,9	859,9	3,3	0,1	147,1	7,2
Итого за Обед (осенний период)			34,8	33,8	118,4	887,5	0,5	0,2	40,6	1,1	6,5	382,6	846,9	3,3	0,1	142,3	7,0
Полдник																	
45,00	Слойка с джемом	80	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0	14,3	40,57	0	0	8,51	0,58
1..65	Йогурт молочный или сливочный	125	3,75	3,50	15,00	102,75	0,06	0,12	1,6	0,00	0	84,0	130,62	1	0	13,06	0,13
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,02	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
Итого за Полдник			8,0	14,7	81,0	467,9	0,13	0,16	4,7	0,0	0,20	102,3	174,5	0,71	0,007	23,3	0,86
Итого в день			58,1	67,7	295,2	1958,0	0,99	0,82	118,9	1,20	8,96	885,7	1443,4	5,72	0,139	274,78	11,09
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			64,5%	73,6%	77,1%	72,2%	71,0%	51,3%	170%	133%	74,7%	73,8%	80,19%	40,8%	115%	91,6%	65%

ПРИМЕЧАНИЕ: * Замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Общеобразовательные учреждения

вторни

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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
340	Холодная закуска: Яйцо отварное / Огурец	20//20	2,60	1,52	0,62	26,41	0,02	0,10	2	0,05	0,27	13,62	31,82	0,043	0,001	5,06	0,60
340,12 О П	Холодная закуска: Яйцо отварное / Салат из моркови с растит.маслом	20//40	3,06	3,52	8,83	77,03	0,03	0,12	3	2,87	0,39	33,10	49,80	0,180	0,000	16,20	0,76
441.062	Шницель натуральный рубленый	100	17,8	24,23	4,57	308,43	0,22	0,25	0,52	0,050	0,07	58,14	213,49	2,74	0,050	29,34	2,32
345,24	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,2	6,0	30,22	184,1	0,17	0,12	4,02	0,040	0	152,88	220,2	0	0	66,1	0,36
430.06	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			27,84	32,12	70,10	665,34	0,45	0,49	16,42	0,14	1,09	237,89	499,75	2,80	0,05	104,92	4,59
Итого за Завтрак(осенний период)			28,30	34,12	78,31	715,97	0,46	0,51	17,22	2,96	1,21	257,37	517,73	2,94	0,05	116,06	4,75
Обед (полноценный рацион питания)																	
0,09	Салат овощной "Фасолька"	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	10,70	0,05	0,30	69,36	47,50	0,26	0,004	21,30	0,80
124,99	Щи из свежей капусты с мясом отварным	250//10	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
СРБ 257	Плов с говядиной	250	22,21	11,65	2,99	204,9	0,23	0,19	1,05	0,0320	0,12	41,65	12,60	0,27	0,010	23,02	0,79
66112	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,4	1,81	11,0	63,1	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08
349,09	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			35,5	31,3	106,2	821,8	0,58	0,51	55,0	0,25	5,19	247,8	287,1	3,5	0,063	121,5	5,97
Полдник																	
738,36	Пирожки с зеленым луком и яйцом	100	10,3	7,6	30,1	222,5	0,1	0,20	10	0,2	1	54,7	113,9	1	0	19,5	0,60
33	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	16,50	0,01	0,2	16,00	11,00	0,030	0,002	9,00	2,20
407	Сок натуральный	200	0,5	0,1	33,1	127	0,02	0,02	2	0	0,1	7	7	0,15	0,02	4	1,40
Итого за Полдник			11,2	8,1	73,0	391,5	0,16	0,24	29	0,2	1,3	77,7	131,9	1,2	0,02	32,5	4,20
Итого в день			74,5	71,5	249,3	1878,6	1,19	1,24	99,9	0,62	7,58	563,4	918,8	7,51	0,139	258,96	14,76
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			82,8%	77,7%	65,1%	69,2%	85,0%	77,5%	143%	69%	63,1%	47,0%	51,0%	53,7%	116%	86,3%	87%

ПРИМЕЧАНИЕ: * Замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Общеобразовательные учреждения

среда

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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
458	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,90	0,20	8,10	35,8	0,040	0,030	60	0,01	0,2	34,0	23,0	0,20	0,002	13,00	0,30
11,18	Молоко сгущенное порционно	30	1,5		11,4	49	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
315,10	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17,9	20,6	43,2	418,71	0,11	0,4	0,56	0,26	1,8	169,0	341,9	2,2	0,008	57,07	1,54
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20	82	0,08	0,08	4,0	0	0	31,1	18,0	0	0	8,0	0,72
5,31	Батон нарезной порционный	30	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0,7	10,5	47,4	0,010	0,010	14,1	1,20
Итого за Завтрак молочный			23,32	21,36	93,19	635,01	0,34	0,59	64,86	0,29	2,74	306,02	474,05	2,61	0,02	98,97	3,80
Обед (полноценный рацион питания)																	
1,36	Салат Зайчик	60	0,39	0,18	5,37	23,3	0,020	0,02	22,95	0,020	2,2	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
151,25	Суп-лапша домашняя со свежей зеленью (собственное производство)	250	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
288,20	Птица, порционная запеченая	100	21,1	12,08	0,19	193,88	0,10	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06
21,05	Рис отварной	200	19,56	3,01	43,20	267,33	0,77	0,16	0	0,03	0,010	79,57	193,23	3,5	0,017	75,03	5,98
375,01	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			53,5	24,5	107,4	837,7	1,2	0,6	31,4	1,1	5,5	183,9	380,8	5,0	0,1	142,6	12,6
Полдник																	
432,13	Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	110	12,6	12,3	32,3	282,2	0,2	0,20	0,6	0,04	1,8	25,1	125,1	1,6	0,010	26,4	0,70
484,00	Кисломолочный напиток/ Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	49,9	0,02	0,13	0,6	0,02	0	124,0	92,0	0	0	14,0	0,10
420,01	Напиток из свежих фруктов	200	0,1		15,7	59,3	0,018	0,012	8,0	0,02	0,2	10,8	1,7	0,1	0,001	5,8	1,60
Итого за Полдник			15,6	14,8	52	391	0,24	0,34	9,20	0,08	2,00	159,90	218,80	1,71	0,011	46,20	2,40
Итого в день			92,4	60,7	252,8	1864,0	1,78	1,55	105,4	1,44	10,25	649,8	1073,7	9,29	0,093	287,78	18,80
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			102,7%	66,0%	66,0%	68,7%	127,0%	97,0%	151%	160%	85,4%	54,2%	59,6%	66,4%	78%	95,9%	111%

ПРИМЕЧАНИЕ: * Замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Общеобразовательные учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
529,00	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,04	0,01	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,06	0,001	4,20	0,18
*54,47 О П *	Овощи натуральные: Фасоль красная с раст.маслом	30	2,20	4,30	12,30	93,63	0,01	0,01	1	0,020	0,03	5,68	38,38	0,04	0,020	4,20	0,18
441,131	Тефтели под овощным соусом (1 вариант)	100/10	15,12	22,69	5,27	286,6	0,19	0,22	2,6	0,640	45,37	57,3	186,90	2,290	0,080	29,15	2,11
332,02	Макаронный изделия с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	228,5	0,11	0,04	0	0,040	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	75					0,00	0,40		0			0,06
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	89	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0	0,44
Итого за Завтрак мясной			25,2	27,2	89,4	682,8	0,3	0,3	6,5	0,7	47,6	88,6	281,0	3,3	0,1	43,5	3,8
Итого за Завтрак(осенний период)			27,2	31,4	101,0	772,3	0,4	0,3	4,3	0,7	47,6	87,4	306,7	3,3	0,1	43,5	3,8
Обед (полноценный рацион питания)																	
10,37	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
*38,26 О П *	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с	60	0,6	3,7	3,8	49,8	0,01	0,04	13,60	0,10	0,50	21,8	15,6	0,30	0,00	10,1	0,70
99,53	Суп "Летний" с картофелем и отварной птицей	250//15	6,28	9,70	11,94	157,2	0,25	0,22	10,59	0,15	2,53	28,14	90,20	0,25	0,020	23,61	1,11
436,53	Жаркое по- домашнему	250	17,8	18,76	31,89	359,8	0,28	0,25	39,13	0,070	0,42	52,75	272,7	4,2	0,002	69,84	4,15
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,00	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,4	32,2	87,0	729,5	0,7	0,6	66,1	0,4	6,3	157,9	459,2	5,9	0,1	136,5	7,7
Итого за Обед (осенний период)			28,4	32,8	88,6	740,8	0,6	0,6	66,1	0,3	6,5	123,4	453,7	6,0	0,1	124,0	7,8
Полдник																	
456,14	Пирожок с мясом и рисом	50	7,33	6,33	21,0	165,0	0,06	0,20	0,40	0,08	1,20	12,40	75,86	1,08	0,006	11,60	0,40
3003,03	Драники с соусом (белорусское национальное блюдо)	50//10	1,79	5,38	12,92	104,0	0,08	0,05	13,06	0,04	0,36	19,55	46,61	0,03	0,060	16,35	0,70
420,05	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	73,7			0,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
Итого за Полдник			9,3	11,7	53,4	342,8	0,14	0,25	13,7	0,1	1,8	54,5	130,2	1,2	0,067	31,0	1,75
Итого в день			63,0	71,0	229,7	1755,1	1,16	1,12	86,2	1,19	55,68	300,9	870,3	10,43	0,228	211,01	13,29
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			70,0%	77,2%	60,0%	64,7%	83,1%	70,0%	123%	132%	464%	25,1%	48,4%	74,5%	190%	70,3%	78%

ПРИМЕЧАНИЕ: * Замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Общеобразовательные учреждения

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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
244,01	Зеленый горошек овощной	20	4,60	0,24	10,7	60,5	0,16	0,04	0	0,01	1,82	23,0	65,8	0,64	0	21,4	0,00
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,32	3,0	0,01	45,30	0,004	0,03	0,07	0,02	0,05	88	50	0,4	0	3,50	0,10
340,07	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,3	19,0	5,0	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,00	0,44
Итого за Завтрак молочный			26,5	23	50	507,2	0,32	0,36	10,27	0,07	4,6	255,6	398,5	2,4	0,06	50,9	2,92
Обед (полноценный рацион питания)																	
20,10	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,7	4,7	4,3	69,3	0,01	0,05	5,7	0,02	0,1	97,0	65,7	0,4	0,01	13,8	0,84
106.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200//50	12,4	11,1	31,5	267,8	0,25	0,06	8,25	0,03	0,060	49,31	161	0,07	0,025	27,3	0,38
441,071	Котлеты рубленые из кур	100	15,2	5,8	10,2	151,3	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	1,40
332,02	Макароны отварные	200	4,44	4,80	46,68	236,01	0,04	0,02	19	0,04	0	17,92	95,28	0,00	0,0010	33,46	0,70
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	82	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,0	0	0	8,0	0,72
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
0,33	Хлеб пшеничный	20	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			39,4	27,2	133,1	901,7	0,6	0,34	37,5	0,1	3,104	226,1	506,0	2,9	0,118	117,6	5,75
Полдник																	
401,25	Оладьи с творогом со сгущенным молоком	150/20	17,8	18,0	48,7	415,8	0,10	0,43	0,80	0,08	1,8	276,20	287,80	2,2	0,01	36,1	0,87
1,36	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	60	0,39	0,18	5,37	23,3	0,020	0,02	22,95	0,020	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (Клюква)	200	0,1	0,02	20,73	78			2,50	0,0040	0,2	4,00	3,30	0,080	0	1,7	0,15
Итого за Полдник			18,3	18,2	74,8	517,3	0,1	0,5	26,3	0,10	2,60	295,2	301,3	2,4	0,012	44,4	1,77
Итого в день			84,1	67,9	258,3	1926,2	1,00	1,15	74,0	0,26	10,26	776,9	1205,9	7,69	0,193	212,83	10,44
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2713,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1800	14	0,1	300	17,00
% от суточной нормы			93,5%	73,8%	67,4%	71,0%	71,5%	71,6%	105,7%	29%	85,5%	64,7%	67,0%	54,9%	161%	70,9%	61%