

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ Старомайнская СШ № 1

Н.Н.Рыжова

2024



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
питания школьников 12 – 18 лет  
МБОУ Старомайнская СШ № 1  
на 2024 - 2025 учебный год

р.п. Старая Майна  
2024 год

Рацион: Общеобразовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Понедельник 1

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ р с ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		У			B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Ж	З	Ж	З														
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	Нарезка фруктовая	90	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,0	3,80	0,0	0,0	25,00	17,00	0,10	0,03	144,0	0,00	11,0	1,2	
71,20	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	11,3	12,51	33,6	253,4	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,5	97,90	0,063	0,01	65,45	0,15	6,69	0,53	
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	
5,10	Батон	60	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88	
Итого за завтрак			22,5	18,70	105,54	625,15	0,40	0,47	14,43	0,10	0,16	320,7	265,90	0,83	0,02	225,98	0,36	32,99	1,93	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
<i>* 50 ЗП Салат из свежесырое с сыром заправленный маслом растительным</i>																				
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) на говяжьем бульоне	200/10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	52,62	178,12	0,097	0,00	86,76	0,047	37,02	0,51	
246	Гуляш из говядины	80	12,5	12,99	4,01	182,25	0,07	0,11	5,07	1,49		30,52	119,19	2,1	0,01	31,72	0,075	24,03	2,1	
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,84	4,11	43,74	228,38	0,10	0,036	0,0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,03	112,63	0,96	10,16	0,10	
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	50	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33	
5,01	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,1	37,36	148,15	1047,7	0,79	0,44	38,13	0,06	0,12	229,2	539,37	1,80	0,09	271,97	1,15	145,8	4,25	
<i>Итого за Обед (замена)</i>			36,9	39,75	152,80	1097,1	0,70	0,40	24,67	0,14	0,12	245,08	585,79	1,81	0,71	268,97	1,14	131,0	5,53	
Итого за 2 приема пищи			58,6	56,06	253,69	1672,8	1,19	0,91	52,56	0,17	0,28	549,9	805,27	2,63	0,11	497,95	1,51	178,8	6,18	
<i>Итого за 2 приема пищи (замена)</i>			59,5	58,5	258,3	1722,3	1,1	0,9	14,6	0,1	0,3	565,9	851,7	2,6	0,7	495,0	1,5	164,0	7,5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Вторник День 2

Рацион: Общеобразовательные организации

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества						Энерге- тическ ая ценно сть	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			В1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
102,20	Нарезка фруктовая	90	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,0	3,80	0,0	0,0	25,00	17,00	0,10	0,03	144,0	0,00	11,0	1,2	5		
223,24	Запеканка творожная со стуженным молоком	200	25,6	36	80,7	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,0	204,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	39,4	1,35			
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			
5,10	Бегон	60	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,180	0,000	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,00	0,88			
Итого за Завтрак			32,3	37,10	145,28	786,38	0,26	0,38	15,50	0,09	0,2	238,0	53,28	0,83	0,02	42,67	0,03	49,66	3,22			
Обед (полноценный рацион питания)																						
* 7,03 3	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,08	0,05	38,30	0,0	0	49,60	72,30	0,00	0,06	153,40	0,001	12,70	0,91			
1184,02	Борщ со свежей капусты и картофелем	200	2,34	2,65	10,95	74,56	0,06	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	200	25,7	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,10	63,11	0,045	56,79	2,13			
407	Сок фруктовый (1-4, ОВЗ)	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	28,70	0,078	0,20	202,0	0,000	10,00	0,24			
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,1	1,30	0,030	0,0	120,4	90,00	0,20	0,250	187,8	0,09	14,0	0,1	2		
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33			
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44			
	Гастрономия / Сыр порционно (1-4)	15	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,0	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,5	40,26	140,90	1070,3	0,52	0,36	45,46	1,28	0,0	152,0	469,21	1,21	1,21	513,72	0,11	139,1	5,78			
Итого за Обед (замена)			37,1	41,28	151,00	1107,2	0,56	0,40	68,91	0,75	0,0	180,20	526,63	1,20	0,97	564,84	0,11	135,4	6,21			
Итого за 2 приёма пищи			66,9	77,36	286,18	1856,7	0,78	0,74	60,96	1,37	0,2	390,0	522,49	2,04	1,24	556,39	0,14	188,7	9,00			
Итого за 2 приёма пищи (замена)			69,5	78,4	296,3	1893,6	0,8	0,8	84,4	0,8	0,2	418,3	579,9	2,0	1,0	607,5	0,1	185,1	9,4			

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Общеобразовательные организации

Среда 3

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	Y		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	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>																				
3.03	Гастрономия / Сыр порционно	15	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20	
71,15	Каша гречневая с маслом сливочным	200	11,09	15,78	40,80	327,01	0,360	0,32	2,160	0,072	0,2	237,62	163,16	0,10	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87	
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,0	34,3166	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98	
66272,00	Кисломолочный напиток Снежок	150	8,7	7,50	12,00	150,0	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360,00	270,00	0,00	0	0,00	0,006	42,0	0,3	
5,10	Хлеб пшеничный	60	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0,0	0	10,0	32,5	0,7	0,003	9,2	0	0	0,88	
Итого за завтрак		26,49	27,47	102,74	728,86	0,50	0,63	5,43	0,14	0,22	575,82	420,16	0,86	0,04	285,43	0,46	39,45	2,35		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
0,09	Салат овощной "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	
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,80	
239,44	Рыба, тушенная с 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	150	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	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	
407	Сок фруктовый (1-4, ОБЗ)	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	28,70	0,078	0,20	202,0	0,000	10,00	0,24	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33	
5,01	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44	
Апельсин		100																		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		25,15	29,74	122,58	770,03	0,59	0,42	23,68	0,14	0,06	351,56	636,21	0,90	0,03	183,19	0,91	177,60	7,05		
<b>Итого за Обед (замена)</b>																				
Итого за 2 приема пищи		51,64	57,21	225,32	1498,89	1,09	1,05	29,11	0,29	0,28	927,38	1056,37	1,76	0,08	468,62	1,37	217,05	9,40		
Итого за 2 приема пищи (замена)		53,1	56,1	237,8	1554,6	1,1	1,2	29,2	0,3	0,3	1000,3	1112,8	1,8	0,1	455,4	0,6	237,6	9,1		

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Неделя: I

Возраст:

12-18 лет

№ ре- ц.	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	Sc	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	Нарезка фруктовая	90	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,0	3,80	0,0	0,0	25,00	17,00	0,10	0,03	144,06	0,00	11,00	1,25
2,48	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	8,88	11,35	49,30	284,75	0,24	1,46	0,02	0,13	170,00	226,71	0,1	0,017	285,8	0,18	59,50	1,24	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	1,30	0,030	0,03	120,40	90,00	0,20	0,250	187,85	0,09	14,00	0,12	
	Масло сливочное порционно	10	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20	
	Сыр твердый порционно	10	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20	
5,10	Бегон	60	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	1,18	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88	
Итого за Завтрак			29,38	56,51	82,44	836,80	0,41	17,49	0,31	2,40	485,41	562,60	0,81	0,04	714,36	0,31	81,13	4,40	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
*52 3 П	Салат из свежесы с растительным маслом	100	1,43	2,60	8,55	62,38	0,016	9,50	0,016	0	36,38	41,10	0,00	0,06	30,83	0,016	21,13	1,33	
104/105	Суп картофельный с фрикадельками	200/60	10,94	9,9	7,98	162,86	0,09	8,99	0,55	1,72	84,95	182	0,0	0,0	0,0	0,0	21,49	2,68	
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	200	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	74,20	0,033	61,6	2,93	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	1,30	0,030	0,03	120,40	90,00	0,20	0,250	187,85	0,09	14,00	0,12	
	Яблоки	100																	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33	
5,01	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			38,71	30,11	143,96	934,84	1,09	45,98	0,07	0,11	199,89	592,26	0,94	0,32	345,06	0,16	151,82	6,85	
Итого за Обед (зимний период)			39,2	32,5	144,4	959,0	1,1	43,9	0,0	0,1	198,3	597,4	0,9	0,3	358,7	0,1	148,5	7,2	
Итого за 2 приема пищи			68,09	86,62	226,40	1771,64	1,50	63,47	0,38	2,51	685,30	1154,86	1,75	0,36	1059,42	0,46	232,95	11,25	
Итого за 2 приема пищи (замена)			68,54	89,02	226,87	1795,77	1,47	61,34	0,35	2,51	683,68	1159,96	1,75	0,36	1073,09	0,45	229,58	11,60	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 1							12-й лет									
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
<b>Завтрак</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	0,06 <sub>6</sub>	17,16	0,033	24,5	0,98
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,50	3	0,07	0,0	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,50	1,42
290	Куриная грудка, тушенная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	0,16	1,43	0,16	0,0	45,24	168,49	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	2,14
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
5,10	Хлеб пшеничный	60	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,00	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	13	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,0	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20
Итого за завтрак			25,51	26,89	103,50	751,57	0,32	0,37	13,16	0,02	0,02	162,84	195,24	39,37	0,23	480,26	0,13	88,33	2,65
<b>Итого завтрак (зимний период)</b>			<b>19,51</b>	<b>14,89</b>	<b>107,9</b>	<b>636,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>13,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>88,4</b>	<b>195,9</b>	<b>11,0</b>	<b>0,3</b>	<b>462,3</b>	<b>0,1</b>	<b>63,8</b>	<b>3,2</b>
<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	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,03 <sub>1</sub>	24,63	0,016	20,5	0,86
96	Рассольник Ленинградский	200/50	0,34	0,64	1,95	14,55	0,01	0,0	0,83	0,45	0,0	35,7	13,34	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,38
289,39	Птица, порционная, запеченная с овощами (голень куриная)	160	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,02 <sub>4</sub>	78,6	0,096	50,0	1,17
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
<b>Яблоко</b>																			
<b>Сок натуральный (1-4, ОВЗ)</b>																			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			52,42	35,26	194,31	1323,53	0,85	0,48	27,83	0,12	0,04	232,21	516,47	1,03	0,69	186,68	0,49	176,73	6,86
Итого за 2 приема пищи			77,93	62,15	297,81	2075,10	1,17	0,85	40,99	0,14	0,06	395,05	711,71	40,40	0,93	666,94	0,62	265,06	9,51
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>			<b>71,9</b>	<b>50,0</b>	<b>302,2</b>	<b>1959,3</b>	<b>1,2</b>	<b>0,8</b>	<b>41,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>320,7</b>	<b>712,4</b>	<b>12,0</b>	<b>1,0</b>	<b>649,0</b>	<b>0,6</b>	<b>240,6</b>	<b>10,0</b>

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
102,20	Нарезка фруктовая	90	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
71,15	Каша гречневая с маслом сливочным	200	11,09	15,78	40,80	327,01	0,36	0,32	2,160	0,072	0,2	237,62	163,16	0,10	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87
290	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	0,16	1,43	0,16	0,06	45,24	168,49	0,0	0,0	0,0	0,0	20,02	2,14
430	чай черный с лимоном	200	0,2	0,05	15,01	58	0,0	0,01	0,90	0,000	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
510	Хлеб пшеничный	60	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
	Сыр порционно	15																	
	Итого за завтрак		22,7	12	66	462,2	0,21	0,63	8,60	0,08	0,2	180,4	233,5	1,4	0,1	70,2	0,30	40,2	2,30
	Обед (полноценный рацион питания)																		
72,26	Закуска овощная	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
151,25	Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	6,9	6,95	18,76	160,5	0,180	0,17	4,2	0,82	0,00	34,7	75,88	0,00	0,00	0,00	0,0	14,5	0,99
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
71,14	Рис отварной со сливочным маслом	150	9,64	13,08	38,4	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,14	190,1	130,53	0,08	0,0	87,26	0,2	8,92	0,7
407	Сок фруктовый(ОВЗ,1-4)	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	28,70	0,07	0,2	202,0	0,000	10,00	0,24
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
508	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
501	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
	Яблоки (1-4)	90																	
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		37,1	36,6	162,8	1089,	0,5	0,53	138,0	1,3	0,09	277,5	573,8	2,2	0,4	278,7	0,51	161,4	6,72
	Итого за 2 приема пищи		59,7	48,6	229,1	1531,	0,7	1,2	146,6	1,4	0,3	457,9	807,2	3,6	0,5	348,8	0,8	201,7	9,0

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
Завтрак																			
102,20	Нарезка фруктовая	90	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,00	0,00	25,00	17,00	0,10	0,03	144,06	0,00	11,00	1,25
2,30	Запеканка творожная со стуженым молоком	200	28,08	34,83	66,1	682,39	0,17	0,48	0,65	0,39	0,0	229,2	369,2	0,0	0,0	43,7	0,00	43,7	1,72
303,16	Кисель	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0,0	0,00	1,25	0,001	0,0	5,24	7,81	0,0	0,0	8,04	0,0	0,85	0,08
5,10	Батон	60	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за завтрак																			
			39,81	38,97	139,28	1043,77	0,32	0,68	6,93	0,42	0,03	384,60	508,70	1,03	0,29	341,1	0,11	68,70	3,97
Обед (полноценный рацион питания)																			
*47,02 ЗП*	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,00	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,002	12,70	0,91
66236,00	Борщ со свежей капустой и картофелем на говяжьем бульоне	200	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
246	Гуляш из говядины	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,00	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	18,69	6,72
352,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,84	7,20	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,04	16,0	55,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	0,10
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	0,0	0,0	31,77	0,0	5,24	0,87
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,1	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Сок натуральный (1-4, ОБЗ)																			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																			
			34,67	28,61	135,12	892,97	0,66	2,25	55,25	0,65	0,05	148,83	601,40	1,34	40,08	833,66	6,93	111,16	10,47
Итого за Обед (замена)																			
			38,27	28,5	122,4	954,0	0,5	0,5	63,8	0,2	0,1	179,7	343,7	1,1	1,0	636,6	0,3	176,8	6,0
Итого за 2 приема пищи																			
			78,4	67,58	274,4	1956,74	0,98	2,91	62,16	1,07	0,08	533,4	110,237	40,36	77,5	179,8	1,04	179,8	14,44
Итого за 2 приема пищи (замена)																			
			78,03	67,51	281,72	1997,78	0,81	1,03	70,75	0,58	0,13	562,33	105,78	2,14	1,26	977,6	0,41	183,54	10,01



**ПРИМЕЧАНИЕ: \***

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд (лист 8)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.72.4.3590-  
20

Рацион: Общеобразовательные  
организации

Неделя: 2

Среды  
8

Сезон: осенне-  
весенний

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	Д	Ca	P	F	Se	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>																			
3,0 3	Гастрономия / Сыр порционно	15	4,64	5,90	0,00	72,80	0,0	0,06	0,14	0,02	0,00	176,0 0	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20
	Масло сливочное порционно	10	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,0 0	100,0 0	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20
175	Каша молочная пшеничная –рисовая с маслом сливочным	200	8,88	11,3 5	49,30	284,7 5	0,2 4	0,20 0	1,46	0,020	0,13	170,0 0	226,71	0,1	0,01 7	285,8	0,18	59,50	1,24
66272,00	Кисломолочный напиток Снежок	150	8,70	7,50	12,00	150,0 0	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360,0 0	270,00	0,00	0,00	0,00	0,0	42,00	0,30
51 0	Апельсин Батон	100 60	6,08	0,64	39,36	177,6 0	0,0 8	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за завтрак			24,2 8	23,0 4	111,2 4	686,6 0	0,5 8	0,51	4,73	0,09	0,18	508,2 0	483,71	0,83	0,04	462,23	0,39	87,80	2,72
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
0,0 9	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3 0	0,0 8	0,16	1,83	0,08	0,00	115,6 3	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
140,10	Суп картофельный с клецками	200/2 0	5,1	4,16	19,1	156,3	0,0 6	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,04 6	7,5	0,02	13,67	0,66
273,07	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	13,2 5	10,5 5	22,46	223,1 7	0,0 0	0,00	0,00	0,68	0,01 1	4,88	5,83	0,20	0,08 8	45,31	0,18	12,27	0,06
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,90	11,1 0	26,42	164,1 1	0,1 9	0,15 0	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
407	<b>Сок фруктовый (1-4, ОБЗ)</b>	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	28,70	0, 07	0,0 00	202,0	0,000	10,00	0,24
<b>Апельсин</b>																			
5,0 8	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,84	0,33	23,9	126,7	0,1 2	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,0 1	Хлеб пшеничный	20	3,80 34,4	0,40 35,1	24,3 185,8	117,5 3	0,0 5	0,02 0,4	1 15,3	0	0,1	10,0 274,3	32,5 391,8	0,730 1,0	0,0 0,7	6,5 179,2	0,00 0,4	0,0 155,8	0,44 4,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			58,7	58,1	297,0	1821, 9	0,9	0,9	20,1	1,1	0,3	782,5	875,5	1,9	0,7	641,5	0,8	223,6	7,5
<b>Итого за 2 приема пищи</b>																			

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд (лист 10)

Сезон: осенне-  
весенний Возраст:

Четверг 9

Неделя: 2

Рацион: Общеобразовательные  
организации

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	Д	Ca	P	F	Sc	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	Нарезка фруктовая	90	0,65	0,3	9,20	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	
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28		0,98	
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,84	4,11	43,74	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	
351,01	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	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	
510	Хлеб пшеничный	60	6,08	0,64	39,36	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00		0,88	
Итого за завтрак			22,6	22,4	87,1	0,4	0,4	24,3	0,1	0,2	102,6	290,4	0,8	0,3	490,9	0,1	62,2		3,9	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
* 7,03 3 П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	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	
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) на говяжьем бульоне	200/10	6,0	3,84	24,81	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	52,62	178,12	0,097	0,0	86,76	0,047	37,02		0,51	
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями / Жаркое по-домашнему и с мясом говядины	200	13,76	14,78	34,55	0,24	0,14	3,90	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	50,72		1,94	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	0	0	2,5	0,02	0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7		0,15	
508	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,84	0,33	23,9	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9		1,33	
501	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,40	24,3	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0		0,44	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		100	26,7	30,3	118,9	0,8	0,5	40,6	0,3	0,0	192,5	392,6	0,9	0,8	195,9	0,1	146,7		4,1	
Итого за Обед (зачисленный период)			28,8	29,3	128,3	0,8	0,4	56,3	0,3	0,0	148,3	429,7	0,9	0,8	352,5	0,1	121,4		4,9	
Итого за 2 приема пищи			49,3	52,7	206,0	1,2	0,9	64,9	0,3	0,2	295,1	683,0	1,7	1,0	686,8	0,2	208,9		8,0	
Итого за 2 приема пищи (замена)			51,5	51,7	215,4	1,2	0,8	80,6	0,3	0,2	250,9	720,1	1,7	1,1	823,4	0,1	183,6		8,8	

ПРИМЕЧАНИЕ: \*

Примерное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд (лист 9)

Неделя: 2  
Пятница День  
10

Сезон: осенне-  
весенний  
Возраст:

Рацион: Общеобразовательные  
организации

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	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
Завтрак																			
30	Паста / Сыр порционно	15	2,32	2,95	0	36,4	0	0,05	0,07	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	5,5	0,1
786,04	Мучное кулинарное изделие/ Булочка	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60
71,20	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	11,38	12,51	33,6	253,4	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,06	0,0	65,45	0,15	6,69	0,53
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
510	Яблоки Батон	100 60	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за завтрак																			
			37,69	31,46	118,87	880,92	0,40	0,95	1,52	0,19	0,12	751,34	587,42	0,82	0,07	209,39	0,16	89,21	2,39
Обед (полноценный рацион питания)																			
50	Салат из свежих овощей с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,70	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,00	38,30	0,000	22,10	0,80
289,39	Птица, порционная, запеченная с овощами Голень куриная	160	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40
71,15	Каша гречневая с маслом сливочным	200	11,09	15,78	40,80	327,01	0,36	0,32	2,160	0,072	0,2	237,62	163,16	0,0	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
508	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
501	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Сок натуральный (1-4, ОБЗ)																			
Фруктовая нарезка (1-4)																			
			45,6	30,5	126,8	994,5	0,8	0,5	28,5	0,1	0,0	301,8	616,2	0,9	0,7	205,4	0,2	150,0	7,4
			78,3	61,9	243,75	1875,5	1,2	1,4	30,1	0,3	0,2	103,5	1203,6	1,8	0,8	414,8	0,4	239,2	9,8
Итого за 2 приема пищи																			