

Муниципальное общеобразовательное учреждение Кундюковская средняя школа
муниципального образования «Цильнинский район»
Ульяновской области

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского
комитета

Лаз /О.Н.Лазарева/

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Кундюковской СШ

 Еленкина /А.В.Еленкина/
Приказ № 192 от 25 августа 2022

П Р И М Е Р Н О Е
10- дневное меню
горячих школьных обедов для организации детей (12-18)лет
в Кундюковской СШ

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
понедельник

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

Рацион: Образовательные учреждения

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

ацион: Образовательные учреждения			Неделя: 1				Возраст:					12-18 лет								
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период			Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Б		Ж	У	В1		В2	С	А	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	
Обед (полноценный рацион питания)																				
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,026	0,00	93,8	35,2	0,003	0,030	16,8	0,03	38,0	0,10	
50,08* 3 П	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,80	0,016	0,066	9,20	0,10	0,00	109,70	81,58	0,02	0,650	13,83	0,03	23,23	1,38	
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками ржаными на бульоне	260	6,0	3,8	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0	0	52,62	178,1	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51	
279,36	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	100	13,90	19,23	6,72	255,10	0,21	0,16	0,15	0,044	0	20,52	166,64	0,02	0,07	26,51	0,05	26,25	2,07	
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	15,96	55,45	0,01	0,036	112,63	0,960	10,16	0,103	
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0,00	4,4	0,87	
5,08	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	117,5	0,06	0,02	1,00	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,000	6,5	0,000	0,0	0,44	
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,10	4,80	0,0	0	14,0	28,7	0,08	0,200	202,0	0,000	10,0	0,24	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,94	33,05	140,38	970,74	0,76	0,53	38,18	0,11	0,30	212,18	504,81	1,54	0,34	467,06	1,09	125,83	4,33	
Итого за Обед (зимний период)			32,750	35,440	145,030	1020,208	0,674	0,482	24,720	0,181	0,298	228,050	551,230	1,555	0,959	464,060	1,087	111,060	5,613	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение, 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

			Неделя: 1				Сезон: Возраст:					осенне-весенний							
№ 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
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,35	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	100	1,28	5,06	3,76	51,61	0,033	0,03	1,71	0,028	0	42,75	22,70	0,005	0,028	15,33	0,80	15,00	0,46
*0,09 3,17	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,160	1,8	0,083	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,010	35,50	0,13
151,47	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	250	5,1	4,16	19,1	136,30	0,07	0,07	0,96	0,048	0,022	24,82	64,15	0,006	0,012	7,5	0,021	8,73	0,91
239,44	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12,35	7,90	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,04	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	0,07	0,06	52,56	116,2	0,0	0,0	69,6	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	0,500	0	3,0	0,66
5,08	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	117,5	0,06	0,02	1,00	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,000	6,5	0,000	0,0	0,44
66112,00	Кондитерское изделие/ Печенье /Мармелад	30	1,40	1,81	11,00	63,1	0,02	0,01	0	0	0	7,40	15,7	0,000	0,000	7,2	0,0	0,2	0,18
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																			
Итого обед (зимний период)																			
			28,05	30,43	120,96	753,03	0,50	0,40	8,84	0,29	0,08	310,08	556,46	0,88	0,04	142,56	0,90	131,53	6,01
			29,6	29,3	133,5	808,7	0,6	0,5	9,0	0,3	0,1	383,0	612,9	0,9	0,0	129,4	0,1	132,0	5,7

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

рацион: Образовательные учреждения			среда				Сезон: Возраст:					осенне-весенний								
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					12-18 лет 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	
Обед (полноценный рацион питания)																				
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,02	14,85	0,53	0,00	21,40	14,88	0,02	0,31	102,28	0,0023	16,36	0,48	
7,03 * 3П	Салат "Витаминный" (капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,08	0,05	38,30	0,00	0,00	49,60	72,30	0,00	0,07	153,40	0,002	12,70	0,91	
84,02	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	250	2,34	2,650	10,95	74,56	0,062	0,062	19,6	0,75	0,00	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16	
291,17	Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,2	0,1	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13	
5,08	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	117,5	0,06	0,02	1,00	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,000	6,5	0,000	0,0	0,44	
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,020	0,100	4,80	0,00	0	14,00	28,70	0,078	0,200	202,00	0	10,00	0,24	
66112,00	Кондитерское изделие/ Печенье /Мармелад	30	1,40	1,81	11,00	63,1	0,02	0,01	0	0	0	7,40	15,7	0,000	0,000	7,2	0,0	0,2	0,18	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,130	41,740	128,050	1006,760	0,422	0,316	45,360	1,382	0,000	134,900	374,310	1,197	1,211	503,840	0,077	106,400	4,630	
Итого обед (зимний период)			36,7	42,8	138,2	1043,6	0,5	0,4	68,8	0,9	0,0	163,1	431,7	1,2	1,0	555,0	0,1	102,7	5,1	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

четверг

Неделя: 1

Сезон:

Возраст:

осенне-весенний

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/ мкг)							
			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
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	0,02	20,50	0,86
124,48	Щи из свежей капусты на бульоне	260	1,8	5,0	7,9	89,7	0,06	0,05	15,70	0,00	0,0	49,2	49,0	0,00	0,00	38,30	0,00	22,1	0,80
33,09	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	100	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,02	0,0	20,69	86,06	0,00	0,07	28,30	0,14	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	0,04	0,036	79,57	193,2	0,06	0,0240	78,6	0,10	50,00	1,17
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66
5,08	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	117,5	0,06	0,02	1,00	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,000	6,5	0,000	0,0	0,44
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,020	0,100	4,80	0,00	0	14,00	28,70	0,078	0,200	202,00	0	10,00	0,24
66112,00	Кондитерское изделие/ Печенье /Мармелад	30	1,40	1,81	11,00	63,1	0,02	0,01	0	0	0	7,40	15,7	0,000	0,000	7,2	0,0	0,2	0,18
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			44,99	32,69	155,76	1100,51	0,81	0,55	39,03	0,17	0,04	233,37	457,67	1,02	0,32	385,98	0,26	160,77	6,15

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

осенне- весенний

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 1				Энерге- тическая ценность (ккал)	Возраст:					12-18 лет								
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У							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		
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	36,00	0,00	0,07	17,16	0,033	24,50	0,98		
96,35	Суп Рассольник "Домашний"	250	1,70	6,00	12,80	108,40	0,1	0	5,80	0,45	1	21,8	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80		
523 * 3П	Салат из свеклы заправленный растительным маслом	100	1,43	2,60	8,55	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80		
288,38	Птица, порционная запеченая	90	13,89	12,37	1,38	62,38	0,02	0,03	9,50	0	0	36,38	41,1	0,0	0,07	30,8	0,02	21,13	1,3		
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	180	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,03	0,04	14,20	179,55	0,01	0,00	22,90	0,0	12,00	0,40		
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66		
5,08	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44		
66112,00	Кондитерское изделие/ Печенье /Мармелад	30	1,40	1,81	11,00	63,1	0,02	0,01	0	0	0	7,40	15,7	0,000	0,000	7,2	0,0	0,2	0,18		
28,02	Фрукт порционно /Апельсин	120-150	0,90	0,20	8,10	40,0	0,04	0,03	6,00	0	0	34,0	23,0	0,00	0,1	18,1	0,0	13	0,30		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,77	22,23	109,58	621,42	0,45	0,18	28,43	0,24	0,04	162,58	335,55	0,76	0,19	103,14	0,07	73,83	4,29		
Итого: обед (зимний период)			29,2	24,6	110,1	620,6	0,4	0,2	22,5	0,2	0,0	146,4	324,2	0,8	0,5	104,5	0,0	61,9	4,1		

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Возраст:

12-18 лет

Неделя: 2

№ реп.	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
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	3,10	2,90	48,16	0,05	0,02	14,9	0,50	0,00	21,40	14,90	0,00	0,30	102,28	0,002	16,40	0,48
47,02 3 П	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой) заправленный растительным маслом	100	3,20	4,20	13,00	85,00	0,083	0,05	38,30	0,00	0,0	49,60	72,30	0,00	0,07	153,40	0,002	12,70	0,91
155,35	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6,3	5,20	23,9	170,40	0,09	0,08	1,20	0,060	0,03	31,03	80,18	0,080	0,020	9,37	0,03	10,91	1,13
291,17	Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,11	5,09	0,00	0	34,35	233,90	0,10	0,1	63,11	0,05	56,79	2,13
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
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,30	117,5	0,06	0,02	1,00	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,00	0	0,44
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	120-150	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,6	42,4	135,3	1069,9	0,5	0,3	28,4	0,6	0,0	153,4	392,2	0,9	0,5	199,8	0,1	100,1	5,1
Итого за Обед (зимний период)			40,2	43,5	145,4	1106,7	0,5	0,3	51,8	0,1	0,0	181,6	449,6	0,9	0,2	250,9	0,1	96,4	5,6

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Витамины (мг)					12-18 лет							
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А	D	Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У							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
Обед (полноценный рацион питания)																			
0,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,83	0,08	0,0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне	260	1,76	4,95	7,90	89,70	0,06	0,05	15,70	0,00	0,00	49,20	49,00	0,00	0,00	38,30	0,00	22,10	0,80
267,72	Шницель "Тотоша" запеченный под овощами	100	20,0	10,74	4,40	235,48	0,036	0,02	0,0	0,0	0	17,92	194,90	0	0,07	22,20	0,014	28,03	1,86
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	3	0,07	0,06	52,6	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,5	1,42
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
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
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,30	117,5	0,06	0,02	1,00	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,01	0	0,44
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,00	42,7	0,04	0,02	10,00	0	0	16,0	11,0	0,00	0,0	1,7	0,00	5	0,12
66112,00	Кондитерское изделие/ Печенье /Мармелад	30	1,4	1,8	11,00	63,1	0,02	0,01	0,00	0	0	7,4	15,7	0,00	0,0	7,2	0,00	0	0,18
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			35,7	35,1	130,8	959,8	0,5	0,4	31,7	0,4	0,1	298,7	521,8	0,7	0,1	155,3	0,1	133,5	5,8

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Неделя: 2 среда
Сезон: осенне-весенний
Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед (полноценный рацион питания)																			
50,08	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83
151,47	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	250	5,1	4,16	19,13	136,3	0,07	0,07	0,96	0,05	0,022	24,8	64,15	0,01	0,01	7,50	0,02	8,73	0,91
288,38	Птица, порционная запеченная	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	193,20	0,06	0,02	78,60	0,10	50,00	1,17
430	Чай черный с сахаром	200	0,00	0,10	15,00	57,50	0,00	0,01	0,9	0	0	5,25	8,24	0,6	0,00	15,80	0	4,00	0,90
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,30	117,5	0,06	0,02	1,00	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,01	0	0,44
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,00	42,7	0,04	0,02	10,00	0	0	16,0	11,0	0,00	0,0	1,7	0,00	5	0,12
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45,9	25,4	120,5	891,8	0,7	0,4	19,2	0,6	0,1	220,2	483,6	1,4	0,1	135,8	0,2	96,6	5,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60
7 * ЗП	Салат "Витаминный"(капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,0	7,6	0,7
99,54	Суп овощной "Летний" на бульоне	250	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями	230	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
66037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	50	1,7	2,3	13,80	78,9	0,00	0,01	0,00	0	0	8,2	17,4	0,00	0,0	0,2	0,0	3	0,20
28,02	Фрукт порционно /Апельсин	120-150	0,9	0,2	8,10	40,0	0,04	0,03	6,00	0	0	34,0	23,0	0,00	0,1	18,1	0,0	13	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,2	24,8	88,4	663,4	0,5	0,4	29,2	0,2	0,0	122,3	240,3	0,8	0,6	155,1	0,1	89,7	3,9
Итого за Обед (зимний период)			25,1	26,7	115,9	804,8	0,6	0,4	44,6	0,3	0,0	137,6	302,9	0,8	0,7	214,3	0,0	90,7	4,4

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энерге- тическая	Сезон: Возраст:												осенне-весенний					
			пятница											12-18 лет											
			Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)											
1	2	3	4	5	6	7	В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Е	Si	К	І	Mg	Fe						
							8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Обед (полноценный рацион питания)																									
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52						
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66						
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89						
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,03	0,04	14,20	179,55	0,01	0,00	22,90	0,0	12,00	0,40						
430	Чай черный с сахаром	200	0,00	0,10	15,00	57,50	0,00	0,01	0,9	0	0	5,25	8,24	0,6	0,00	15,80	0	4,00	0,90						
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	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44						
		50	1,70	2,26	13,80	78,9	0,00	0,01	0,00	0	0	8,2	17,4	0,00	0,0	0,2	0,0	3	0,20						
		50	1,70	2,26	13,80	78,9	0,00	0,01	0,00	0	0	8,2	17,4	0,00	0,0	0,2	0,0	3	0,20						
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,10	4,80	0	0	14,0	28,7	0,08	0,2	202,0	0,0	10	0,24						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			35,88	33,56	177,72	1114,09	0,51	0,37	18,02	0,18	0,32	122,90	502,50	2,55	0,41	286,82	0,45	91,21	4,25						

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

10

() листов

Директор МОУ Кундоковской СШ
В.В.Еленкина

