

"Согласовано"  
 Директор МОУ СОШ "Образовательный комплекс"



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 12-18 лет (составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день

Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ расчет-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Н, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша Дрожжа молочная с маслом сливочным	204	5,8	6,0	34,3	273,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38	2010
Какао с молоком	200	3,5	3,4	14,8	111,0	0,00	0,60	0,00	0,00	0,10	114,40	24,30	92,80	0,70	197,70	9,40	0,00	0,00	100	2010
Булочка с сыром	35	5,4	4,5	10,3	104,0	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	154,40	14,10	108,50	0,50	40,50	0,70	0,00	0,00	3	2015
Фрукт(Яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,80	381,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	569	15,2	14,4	72,1	550,0	0,00	13,70	0,00	0,00	0,10	289,60	48,80	215,40	4,10	599,60	12,70	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																				
Суп вегетарианский с горохом пудингом	250	5,5	5,3	16,5	148,0	0,13	5,80	0,00	0,00	0,00	42,50	35,60	88,10	2,13	0,00	64,90	0,00	0,00	102	2015
Рис отварной	100	11,0	8,3	15,8	203,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2015
Салат овощной	180	4,6	8,7	48,1	288,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	26,40	33,20	89,30	0,70	68,40	72,90	0,00	0,00	302	2015
Чай с сахаром	30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	18,30	12,20	0,00	0,00	587	2004
Хлеб ржаной	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон ватрушечный	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	20	25,0	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	40,80	0,70	0,00	0,00	66121	ТУ
Всего за день:	810	40,2	38,3	189,7	1389,5	0,33	20,23	0,00	0,00	0,16	383,00	132,90	440,00	8,71	751,30	185,70	0,00	0,00		







4 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг	Со, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Биточек Нежный	100	11,5	20,0	11,5	287,5	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	14,70	18,90	115,00	1,90	56,80	25,10	0,00	0,00	ТР	2004	
Картофельное пюре	180	4,0	4,1	27,1	166,3	0,20	12,90	10,80	0,10	0,10	47,60	35,10	104,20	1,40	639,50	70,30	0,00	0,00	520	2015	
Орфей солёный консервированный	30	0,3	0,0	0,7	3,4	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	5,10	4,42	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон лодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	18,9	25,3	74,9	622,0	0,30	15,15	10,80	0,10	0,20	87,30	74,02	265,20	4,38	1 049,10	96,80	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																					
Шу на свиной капусте с верофелом с мясом	280	3,1	7,7	9,1	122,3	0,00	12,10	0,20	0,00	0,30	46,70	20,80	41,80	1,40	302,50	73,80	0,00	0,10	88	2015	
Гуляш из куриной грудки	100	12,5	11,4	3,6	202,8	0,11	1,89	35,63	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	290	2015	
Рис отварной	180	4,7	5,8	48,2	269,4	0,10	0,00	19,20	0,10	0,10	28,00	33,20	91,00	0,70	67,60	72,90	0,00	0,00	302	2015	
Напиток из шиповника и мякоти	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	346	2015	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	54,40	2,20	0,00	0,00	68121	TV	
Батон лодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	800	24,8	26,1	107,6	816,0	0,31	44,79	55,13	0,10	0,38	144,80	87,93	287,68	5,30	513,40	201,98	0,00	0,10			
Всего за день:		43,7	51,4	182,5	1 438,0	0,61	59,94	65,93	0,20	0,58	232,10	161,95	552,88	9,68	1 562,50	298,78	0,00	0,10			



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	So, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	203	5,6	9,8	38,6	264,5	0,07	1,07	52,70	0,00	0,14	118,19	27,33	125,51	0,39	0,00	35,92	0,00	0,00	182	2015	
Бутерброд с варено-копченым мясом	50	5,5	7,1	16,3	153,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,10	8,20	46,70	0,60	90,80	1,30	0,00	0,00	3	2004	
Чай с лимонном	205	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,80	34,10	0,00	0,00	0,00	377	2015	
Фрукт(блохо,мандарин,груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	588	11,8	17,4	82,8	541,8	0,17	14,87	52,70	0,00	0,14	160,99	52,23	194,91	4,99	489,30	39,82	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с яйцом	250	3,8	5,8	20,0	148,4	0,10	9,70	0,20	0,20	0,40	35,70	31,30	85,80	1,80	691,20	78,40	0,00	0,10	97	2015	
Тедфлин "Нежнне" с сыр. осн. соусом	120	9,8	16,7	9,7	227,7	0,28	1,70	0,10	0,00	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00	0,00			
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,3	46,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,90	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00	508	2004	
Напиток из шиповника и яблока	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,80	0,00	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	68121	ТУ	
Батон гидролизованный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Печенье	20	1,1	6,9	11,0	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	820	29,0	37,8	131,8	981,3	0,78	42,20	17,70	0,30	0,70	103,60	216,50	478,20	10,60	1188,80	193,50	0,00	0,10			
Всего за день:		40,8	55,2	214,6	1533,1	0,95	57,07	70,40	0,30	0,84	264,69	268,73	673,11	15,29	1685,10	233,32	0,00	0,10			

## 7 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Оборудование
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Se, мг									
<b>Завтрак</b>																											
Каша из риса с маслом	100	12,2	8,1	17,6	193,2	0,10	0,70	0,00	0,13	0,10	39,00	44,40	175,30	1,70	340,30	178,30	0,00	0,00	0,00	ТР	2015						
Картофельное пюре	180	4,0	4,1	27,1	166,3	0,20	12,90	10,80	0,10	0,10	47,60	36,10	104,20	1,40	539,90	70,30	0,00	0,00	0,00	520	2004						
Зеленый порошок пропеченый	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,10	2,40	0,00	0,00	0,00	10,80	11,30	33,50	0,40	59,40	0,00	0,00	0,00	5	2010							
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015						
Батон гидроовсяный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00	376	2015						
Итого за прием пищи:	580	21,2	13,5	84,2	548,3	0,50	16,03	10,80	0,23	0,20	117,30	108,40	349,80	4,58	1392,00	250,00	0,00	0,00	0,00								
<b>Обед</b>																											
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	260	3,1	7,7	9,1	122,3	0,00	12,10	0,20	0,00	0,30	46,70	20,80	41,80	1,40	302,50	73,80	0,00	0,10	88	2015							
Курочка в кисло-сладком соусе	100	12,4	12,3	3,6	179,7	0,11	1,85	36,00	0,00	0,06	41,27	14,73	95,54	1,06	0,00	51,41	0,00	0,00	0,00	290	2015						
Макаронные изделия отварные	180	7,9	2,8	50,8	263,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	14,10	58,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	0,00	309	2015						
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015						
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	68121	ТУ						
Батон гидроовсяный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	28,20	0,70	0,00	0,00	0,00								
Бавитик (спойка)	18	1,5	5,3	9,1	90,5	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,07	62,73	238,94	5,64	459,90	200,71	0,00	0,00	0,00	ТР							
Итого за прием пищи:	808	26,5	29,1	107,9	820,3	0,31	13,98	42,40	0,00	0,36	142,07	62,73	238,94	5,64	1392,00	200,71	0,00	0,00	0,00								
Всего за день:		49,7	42,6	192,1	1368,6	0,81	30,01	53,20	0,23	0,56	259,37	169,13	588,74	10,22	1851,90	450,71	0,00	0,10									



## 9 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Na, мг	г	г							
<b>Завтрак</b>																											
Творог, Миг Бел,	100	6,0	9,5	6,1	142,3	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	5,90	5,30	16,50	0,50	28,50	12,50	0,00	0,00	0,00	0,00	508	2004		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,3	46,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	0,10	0,20	22,10	147,90	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	597	2004		
Сыр мягкий плавленый	30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	18,30	12,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Батон изюмный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	19,8	18,6	90,5	621,8	0,40	1,03	17,40	0,10	0,20	0,20	0,20	52,00	170,00	280,20	6,78	413,00	100,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																											
Суп картофельный с горохом пущенный	250	5,5	5,3	16,5	148,0	0,13	5,80	0,00	0,00	0,08	42,50	35,60	88,10	2,13	0,00	64,80	0,00	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2015		
Рагу из овощей с курой	280	19,7	8,7	29,3	280,9	0,20	32,40	0,40	0,00	0,20	90,60	61,60	203,30	3,40	1 131,00	71,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1437г	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Пшенка	40	2,2	13,8	23,8	222,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	68121	ТУ	
Батон изюмный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	28,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	820	31,0	28,8	104,9	815,5	0,43	38,23	0,40	0,00	0,28	153,50	110,30	334,70	7,31	1 198,00	138,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		50,8	47,4	195,4	1 437,3	0,83	38,26	17,90	0,10	0,48	205,50	280,30	614,90	14,09	1 611,00	239,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
Итого за весь период	484,9	473,7	2 155,8	14 940,2	6,70	317,34	434,13	1,53	5,01	2 635,96	1 926,83	5 370,37	115,65	14 522,10	2 583,31	0,20	0,50							
Среднее значение за период	46,5	47,4	215,6	1 494,0	0,67	31,73	43,41	0,15	0,50	263,60	192,68	537,04	11,57	1 452,20	258,33	0,00	0,10							
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	28,5	58,5																					

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	596	623