

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АРХАНГЕЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ПИСАТЕЛЯ И.А.ГОНЧАРОВА**



**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МОУ  
Архангельской СШ  
С.Н. Маляганова**

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**2024-2025 учебный год  
Возраст: 7-11 / 12-18 лет**

**Рацион: Образовательные учреждения**

**Начато: 25.11.2024 г**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Общеобразовательные организации МОУ Архангельская СШ  
Возраст 7/11-12/18

Неделя: 1 1 день

№ 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	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Завтрак																		
71,13	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом	200	8,68	12,51	31,2	251,95	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	
0,09	Батон нарезной йодированный\или\булочка	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,00	
	Итого за Завтрак		18,32	18,54	93,30	579,30	0,38	0,47	14,60	0,10	0,16	322,78	272,40	0,10	0,02	295,38	0,34	32,99	
			Обед (полноценный рацион питания)																
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	90	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/250	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7	
441,01	Котлеты мясные	90	6,47	14,63	8,4	192	0,18	0,06	2,15	0,0	0,07	28,30	124,24	0,94	0,014	31,72	0,075	26,03	
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150\180	5,70	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	
519,01	Компот из сухофруктов С-витамин-ый	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30\40	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		28,39	34,24	108,29	847,0	0,61	0,35	25,29	0,05	0,11	165,7	435,5	0,959	0,04	219,5	0,21	118,7	
	Итого за Обед (замена)		29,8	35,7	111,0	876,8	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	175,2	463,4	1,0	0,1	217,7	0,2	110,1	
	Итого за 2 приема пищи		46,71	52,78	201,59	1426,35	0,99	0,82	39,89	0,15	0,27	488,5	707,93	1,06	0,06	514,85	0,5	151,7	
	Итого за 2 приема пищи (замена)		48,1	54,2	204,3	1456,1	0,9	0,8	31,8	0,2	0,3	498,0	735,8	1,1	0,1	513,1	0,5	143,1	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Общеобразовательные организации МОУ Архангельская СШ  
 Возраст 7/11-12/18

Неделя: 1 2 день

№ 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	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	20	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,50	0,10
345,01	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	0,018	87,26	0,20	8,92	0,70
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90,0	0,200	0,250	187,9	0,090	14,0	0,12
0,09	Батон нарезной йодированный	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0000	0	12,0	39	0	0,003	78,6	0	0	0,66
Итого за Завтрак			21,52	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,20	0,04	410,50	309,53	0,29	0,28	362,51	0,29	26,42	1,58
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	200/250	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41
66235,01	Рыба «Аппетитная» запеченная с овощами и сыром	90	20,2	12,07	2,08	197,23	0,2	0,17	2,63	0,03	0	149,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,10	1,94
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150\180	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19
349,09	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	0,450	0	3,0	0,66
5,10	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30/40	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,000	17,1	0,0	32,9	1,33
	ФРУКТ	100																	
	СОК или кондит.изделие	1шт																	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			17	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,0	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,0	3,0	0,20
Итого за Обед (замена)			28,61	43,72	119,20	874,28	0,47	0,36	18,09	0,12	0,05	290,91	535,71	0,15	0,02	147,75	0,55	154,11	5,87
Итого за 2 приема пищи			29,5	43,0	126,7	907,7	0,5	0,4	18,1	0,2	0,1	334,6	569,6	0,2	0,0	139,8	0,1	166,4	6,4
Итого за 2 приема пищи			50,13	63,43	211,78	1565,42	0,86	0,81	22,54	0,32	0,09	701,41	845,24	0,44	0,30	510,26	0,84	180,53	7,45
Итого за 2 приема пищи (замена)			51,0	62,7	219,3	1598,8	0,9	0,9	22,6	0,4	0,1	745,1	879,1	0,5	0,3	502,4	0,4	192,8	8,0

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Общеобразовательные организации МОУ Архангельская СШ  
Возраст 7/11-12/18

Неделя: 1 3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищ		Энерге-					Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			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				
<b>Завтрак</b>																							
315,12	Запеканка творожная с густым молоком	170\20	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15				
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	5,24	0,87				
0,09	Батон нарезной йодированный	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,00	39,00	0,0	0,00	78,60	0,0	0,00	0,66				
<b>Итого за Завтрак</b>			24,5	31,6	116,2	665,5	0,2	0,3	15,4	0,1	0,5	209,1	296,5	0,1	0,1	294,0	0,0	43,7	2,8				
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																							
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29				
1184,02	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200\250	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93				
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96				
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24				
5,10	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30\40	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,0	0,0	24,5	110,6	0,02	0,00	17,1	0,0	32,9	1,33				
	Фрукт	100																					
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			19,91	21,81	105,10	708,46	0,42	0,32	34,10	0,38	0,00	120,83	402,33	0,42	0,96	436,74	0,07	123,41	4,75				
<b>Итого за Обед (замена)</b>			21,5	22,3	111,2	741,4	0,4	0,3	48,2	0,1	0,0	137,4	436,7	0,4	0,8	426,4	0,1	121,2	5,1				
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			44,4	53,4	221,3	1373,9	0,7	0,6	49,5	0,45	0,47	329,9	698,8	0,57	1,02	730,7	0,08	167,2	7,6				
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>			46,0	53,9	227,3	1406,8	0,7	0,7	63,6	0,1	0,5	346,4	733,2	0,6	0,9	720,4	0,1	165,0	7,9				

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Общеобразовательные организации МОУ Архангельская СШ  
 Возраст 7/11-12/18

Неделя: 1 4 день

№ рец.	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	Са	Р	Ф	Se	К	І	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>																			
478,280	Картофельная запеканка с мясными изделиям	180	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0,00	0,0	14,0	28,70	0,1	0,2	202,00	0,0	10,0	0,24
0,09	Батон нарезной йодированный	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66
Итого за Завтрак			21,35	21,94	97,27	669,45	0,30	0,34	14,2	0,019	0,03	94,8	293,74	23,31	0,29	571,32	0,083	80,64	2,89
<i>Итого завтрак (зимний период)</i>			<i>15,7</i>	<i>14,1</i>	<i>83,1</i>	<i>1057,1</i>	<i>0,2</i>	<i>0,2</i>	<i>9,2</i>	<i>0,03</i>	<i>0,02</i>	<i>66,4</i>	<i>157,2</i>	<i>0,1</i>	<i>0,0</i>	<i>246,4</i>	<i>0,1</i>	<i>51,1</i>	<i>2,1</i>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
72,22	Овощи порционно(помидор,огурец)	30\30	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52
140,1	Суп картофельный с макаронными из-ми на к\б	200\250	6,61	3,56	12,46	128,04	0,09		1,13	0,05		52,3	97,0	2,13				21,6	
441,01	Котлета мясная	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	150\180	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98
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
	Фрукт порционно	50	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12
5,10	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30\40	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,0	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,74	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,5	0,42	155,1	5,79
Итого за 2 приема пищи			53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9
<i>Итого за 2 приема пищи (замена)</i>			<i>53,4</i>	<i>42,9</i>	<i>207,4</i>	<i>1981,6</i>	<i>0,9</i>	<i>0,6</i>	<i>29,5</i>	<i>0,1</i>	<i>0,1</i>	<i>261,4</i>	<i>582,5</i>	<i>0,4</i>	<i>0,7</i>	<i>400,9</i>	<i>0,5</i>	<i>206,2</i>	<i>7,9</i>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Общеобразовательные организации МОУ Архангельская СШ  
 Возраст 7/11-12/18

Неделя: 1 5 день

№ 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	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>																			
340,07	Омлет запеченный с маслом сливочным	200	10,7	36,0	15,81	349,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,030	527,60	0,21	25,60	2,33
66271	Молоко /или/ Кисломолочный напиток	200	5,4	5,00	21,60	158,00	0,0	0,00	1,8	0,0400	0,1	242,00	188,00	0,03	0,0	204,00	0,0	30,0	0,20
0,09	Батон нарезной/или/булочка	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,0	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,01</b>	<b>41,86</b>	<b>76,93</b>	<b>683,80</b>	<b>0,23</b>	<b>0,40</b>	<b>17,84</b>	<b>0,23</b>	<b>1,9</b>	<b>368,3</b>	<b>424,8</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>811,90</b>	<b>0,229</b>	<b>60,60</b>	<b>3,31</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
10,3	Салат «Витаминный»	60	1,51	6,91	7,6	100,53	0,03	0,03	6,98	0,03	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59
392,33	Суп лапша с фрикадельками	200/250	16,16	14,26	36,61	330,00	0,23	0,24	0,61	0,023	0,11	29,28	167,32	0,05	0,03	28,12	0,061	22,82	0,93
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	230	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93
375,01	Чай с лимоном	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	14,0	28,7	0,078	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24
5,10	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30/40	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>31,30</b>	<b>26,81</b>	<b>109,20</b>	<b>736,04</b>	<b>0,97</b>	<b>0,85</b>	<b>40,11</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>	<b>168,8</b>	<b>511,90</b>	<b>0,21</b>	<b>0,27</b>	<b>326,10</b>	<b>0,102</b>	<b>137,46</b>	<b>5,84</b>
<b>Итого за Обед (замена)</b>			<b>31,6</b>	<b>28,3</b>	<b>109,5</b>	<b>750,5</b>	<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>38,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0,09</b>	<b>167,9</b>	<b>515,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>334,3</b>	<b>0,1</b>	<b>135,3</b>	<b>6,1</b>
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			<b>52,3</b>	<b>68,7</b>	<b>186,1</b>	<b>1419,8</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>58,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,9</b>	<b>537,2</b>	<b>936,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1138,0</b>	<b>0,3</b>	<b>198,1</b>	<b>9,2</b>
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>			<b>52,6</b>	<b>70,1</b>	<b>186,4</b>	<b>1434,3</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>56,7</b>	<b>0,3</b>	<b>1,9</b>	<b>536,2</b>	<b>939,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>1146,2</b>	<b>0,3</b>	<b>195,9</b>	<b>9,4</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Общеобразовательные организации МОУ Архангельская СШ  
 Возраст 7/11-12/18

Неделя  
 : 2  
 Идент

Неделя: 1 5 день

№	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	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 молочный</b>																			
315,12	Запеканка творожная с стуженным молоком	170\20	25,61	36	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,00	204,00	25,37	0,0	0,00	297,6	0,01	39,42	1,35
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,00	0,20	0,25	187,9	0,09	14,00	0,12
0,09	Батон нарезной	50	4,56	0,48	29,52	133,20	0,06	0,02	1,35	0,000	0	12,00	39,0	0,0	0,00	78,6	0,0	0,00	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>35,2</b>	<b>39,9</b>	<b>140,4</b>	<b>807,5</b>	<b>0,20</b>	<b>0,52</b>	<b>7,57</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>	<b>351,40</b>	<b>164,57</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>650,53</b>	<b>0,10</b>	<b>60,02</b>	<b>2,88</b>
0,12																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	90	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на к бульоне	200\250	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80
332	Макароны отварные с мясными изделиями	150\180	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09
407,00	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24
5,10	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30\40	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>28,9</b>	<b>20,6</b>	<b>104,3</b>	<b>721,5</b>	<b>0,6</b>	<b>2,2</b>	<b>47,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>123,0</b>	<b>553,8</b>	<b>0,5</b>	<b>39,8</b>	<b>742,9</b>	<b>6,9</b>	<b>102,3</b>	<b>9,5</b>
<b>Итого за Обед (замена)</b>			<b>28,3</b>	<b>21,8</b>	<b>105,7</b>	<b>780,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>32,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>137,6</b>	<b>426,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>482,2</b>	<b>0,2</b>	<b>107,7</b>	<b>4,8</b>
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			<b>64,1</b>	<b>60,4</b>	<b>244,7</b>	<b>1529,0</b>	<b>0,8</b>	<b>2,7</b>	<b>55,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>474,4</b>	<b>718,4</b>	<b>0,8</b>	<b>40,1</b>	<b>1393,4</b>	<b>7,0</b>	<b>162,3</b>	<b>12,3</b>
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>			<b>63,5</b>	<b>61,6</b>	<b>246,1</b>	<b>1588,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>40,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>489,0</b>	<b>590,6</b>	<b>0,5</b>	<b>1,0</b>	<b>1132,7</b>	<b>0,3</b>	<b>167,8</b>	<b>7,7</b>

Рацион: Общеобразовательные организации МОУ Архангельская СШ

Возраст:  
7/11-  
12/18

Неделя: 2 \2 день

№ 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 мясной</b>																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	15	2,3	3,0	0,00	36,4	0	0,03	0,1	0,01	0,00	88	50,0	0,000	0,01	8,8	0,000	3,5	0,1
2,48	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,9	258,00	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136,00	181,37	0,063	0,014	228,7	0,15	47,60	1,24
693,03	Какао с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,95	0,0500	0,05	152,20	124,50	0,0	0,0	149,63	0,19	21,3	0,40
0,09	Батон нарезной йодированный	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66
Итого за Завтрак			18,99	17,23	99,00	579,05	0,31	0,44	4,54	0,08	0,16	388,20	394,87	0,10	0,03	465,68	0,34	72,40	2,40
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
0,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80
99,21	Суп овощной летний на к(бульоне	200/250	5,80	5,60	33,60	205,30	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40
66235,01	Рыба «Аппетитная» запеченная с овощами и сыром	90	20,2	12,07	2,08	197,23	0,2	0,17	2,63	0,03	0	149,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,10	1,94
520,07	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/180	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19
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
5,10	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30/40	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,00	32,9	1,33
	Фрукт	100																	
	Сок или конд.изделие	1шт																	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,1	28,9	140,0	875,9	0,37	0,32	13,6	0,26	3,46	208,8	307,7	0,3	0,7	165,8	0,40	93,8	4,62
Итого за 2 приёма пищи			45,1	46,1	239,0	1454,9	0,7	0,8	18,1	0,3	3,6	597,0	702,6	0,4	0,7	631,5	0,7	166,2	7,0



Рацион: Общеобразовательные организации

Неделя: 2/Здень

Возраст:

7/11-

12/18

## МОУ Архангельская СШ

№ рец.	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	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 молочный																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	20	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10
0,09	Батон нарезной	50	4,56	0,48	29,52	133,52													
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,50	0,025	0,02	83,48	0,090	26,14	0,41
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08
Итого за Завтрак																			
			20,72	20,90	107,89	695,35	0,24	0,38	2,86	0,04	0,10	331,64	300,61	0,09	0,06	265,96	0,11	41,53	1,85
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
96,35	Рассольник домашний на к/б с сметаной	200/250	1,4	3,96	6,3	71,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7	0,66
289,39	Птица, порционная запеченая	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	150/180	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98
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
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33
	Фрукт	100																	
	Сок или конд.изделие	1шт																	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,6	24,1	89,9	744,8	0,64	0,4	20,6	0,6	0,0	222,8	495,2	0,2	0,1	170,8	0,1	126,7	6,0
Итого за 2 приёма пищи			57,4	45,0	197,8	1440,1	0,9	0,8	23,5	0,6	0,1	554,4	795,8	0,3	0,2	436,7	0,3	168,2	7,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Общеобразовательные организации МОУ Архангельская СШ

Неделя:  
 2/4 день

Возраст:

7/11-

12/18

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пи		Энерге-		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак мясной																			
4/297	Каша молочная дружба с маслом сливочным	200	6,2	8,6	42,7	284,3	0,1		0,19	0,05		122,98	72,3						
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24
0,09	Батон нарезной йодированный	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66
Итого за Завтрак			19,7	20,3	76,6	552,5	0,36	0,347	24,4	0,0	0,0	102,6	280,2	0,1	0,3	557,7	0,1	59,6	3,5
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным	90	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
151,25	Суп лапша с курицей	200/250	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
436,99	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 сухофруктов	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
5,10	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30/40	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,0	32,9	1,33
	Фрукт																		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,2	24,8	88,1	672,6	0,6	0,4	28,1	0,24	0,0	136,8	318,4	0,1	0,6	165,7	0,0	122,6	4,8
Итого за Обед (замена)			20,5	24,2	93,7	695,1	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	109,9	340,6	0,1	0,6	206,6	0,0	107,6	4,8
Итого за 2 приёма пищи			39,0	45,1	164,7	1225,1	1,0	0,8	52,5	0,3	0,0	239,4	598,7	0,2	0,9	723,3	0,1	182,2	8,2
Итого за 2 приёма пищи (замена)			40,3	44,5	170,3	1247,5	1,0	0,7	61,9	0,3	0,0	212,5	620,9	0,2	0,9	764,3	0,1	167,2	8,3

Возраст:  
7/11-  
12/18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19
430	Чай черный с лимоном	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	4,4	0,87
0,09	Батон нарезной йодированный	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,01	0,0	78,6	0,0	0	0,66
Итого за Завтрак			17,0	9,03	55,52	371,03	0,17	0,49	8,64	0,07	1,8	149,6	197,6	0,7	0,1	132,8	0,2	34,5	2,02
Обед (полноценный рацион питания)																			
	Фрукт	100																	
140,10	Суп картофельный с клецками на к\ бульоне	200,250	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
288,2	Птица запеченая (грудка или голень)	90	21,1	12,08	0,19	193,88	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
1,40	Капуста тушеная белокочанная	150,180	4,14	6,22	12,10	100,90	0,08	0,09	95,35	0,96	0	111,48	76,88	0,00	0,00	0,00	0,0	39,08	1,45
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2
5,10	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30/40	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,79	30,13	123,43	864,36	0,39	0,44	111,37	1,11	0,3	221,2	452,3	1,2	0,4	258,6	0,4	144,2	5,1
Итого за 2 приёма пищи			45,8	39,2	179,0	1235,4	0,6	0,9	120,0	1,2	2,1	496,0	649,9	1,9	0,5	391,4	0,6	178,7	7,1