|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МБОУ "СОШ №2" ПГО |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |
| **Рацион: Школа№2** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сезон: осенне-зимний****Возрастная категория:****12-18лет** | **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд** |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  |
| **1-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша из рисовой крупы с молоком | 200 | 10,5 | 5,73 | 64,2 | 350,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 171 |
| Салат из редиса с огурцами и яйцом | 100 | 2,4 | 7,4 | 3,8 | 91 |  |  |  |  |  |  |  |  | 31 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  | 376 |
| Бутерброд с сыром | 50 | 6,2 | 9,3 | 14,2 | 165 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| банан | 100 | 1,5 | 0 | 23,6 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | 20 | 22,4 | 120,8 | 766,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп дальневосточный с мясом и сметаной | 250 | 15 | 18,75 | 20 | 311,25 |  |  |  |  |  |  |  |  | 161 |
| Курица тушеная в соусе сметанном с томатом | 100 | 13,5 | 17,1 | 3,8 | 223 |  |  |  |  |  |  |  |  | 290/331 |
| Пюре картофельное  | 180 | 3,74 | 6,12 | 22,2 | 159,12 |  |  |  |  |  |  |  |  | 312 |
| Хлеб ржаной | 60 | 4 | 1,3 | 36 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  | 421 |
| сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 389 |
| Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 100 | 1,1 | 6 | 5,5 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  | 27 |
| **Итого** |  | 38,3 | 49,2 | 111,9 | 954,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | 58,3 | 71,6 | 232,7 | 1721 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 250 | 7,62 | 14,1 | 41,87 | 325 |  |  |  |  |  |  |  |  | 181 |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 3,46 | 3,5 | 25,9 | 149 |  |  |  |  |  |  |  |  | 379 |
| Салат из моркови с курагой | 120 | 1,68 | 0,09 | 21,7 | 94,8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 63 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,5 | 19,6 | 104,9 |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| **Итого** |  | 15,76 | 19,1 | 109 | 673,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 300 | 11,4 | 10,92 | 27,96 | 343,2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 104/105 |
| Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 4,9 | 8,9 | 9,5 | 138 |  |  |  |  |  |  |  |  | 50 |
| Жаркое по домашнему из говядины | 200 | 19,5 | 8,8 | 24 | 254,8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 259 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 16 | 65 |  |  |  |  |  |  |  |  | 377 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 2,25 | 29,4 | 157,3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| **Итого** |  | 40,5 | 30,8 | 106,86 | 958,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | 55 | 50 | 215,8 | 1632 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 -й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупеник из гречневой крупы с маслом | 200 | 18 | 14,6 | 53,3 | 416 |  |  |  |  |  |  |  |  | 184 |
| Салат из овощей с капустой | 100 | 2,4 | 6,8 | 4,3 | 88 |  |  |  |  |  |  |  |  | 43 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,5 | 19,6 | 104,9 |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  | **376** |
| яблоко свежее | 100 | 0.4 | 0 | 12.6 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | 23.9 | 22,9 | 104,8 | 720 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник ленинградский с пшеничной крупой | 300 | 3,4 | 6,12 | 24,6 | 164,4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 96 |
| Рыба, запеченная под молочным соусом с картофельным пюре | 310 | 22,94 | 23,56 | 31 | 427 |  |  |  |  |  |  |  |  | 233 |
| Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 2,8 | 7 | 14,7 | 133 |  |  |  |  |  |  |  |  | 40 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 349 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,8 | 24,5 | 131,1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| **Итого** |  | 32,97 | 38,48 | 116,62 | 943,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | 56.8 | 61,3 | 221,4 | 1663 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 -й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 200 | 11,06 | 7,46 | 73,7 | 406 |  |  |  |  |  |  |  |  | 173 |
| Салат из свежих овощей | 100 | 1,1 | 6,1 | 5,7 | 82 |  |  |  |  |  |  |  |  | 29 |
| Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 |  |  |  |  |  |  |  |  | 378 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,6 | 8,8 | 14,3 | 147 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **Итого** |  | 16,16 | 23,96 | 111,4 | 726 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250 | 12,12 | 4,25 | 30,1 | 207,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 106/107 |
| бефстроганов | 120 | 21 | 14,8 | 6,84 | 244,8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 250 |
| Макароны отварные с маслом | 180 | 6,48 | 7,56 | 43,9 | 270 |  |  |  |  |  |  |  |  | 203 |
| винегрет | 100 | 1,4 | 2,6 | 8,6 | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  | 67 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3 | 1 | 27 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  | 421 |
| Кисель из варенья | 200 | 0,06 | 0 | 24,8 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 360 |
| **Итого** |  | 44,06 | 30,2 | 141,24 | 945,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | 60,2 | 54 | 252,6 | 1671,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога с соусом яблочным | 230 | 25.3 | 7,4 | 37,6 | 319 |  |  |  |  |  |  |  |  | 223./337 |
| Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,7 | 150,8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 382 |
| Салат фруктовый | 150 | 4,6 | 3,4 | 13,8 | 103,8 |  |  |  |  |  |  |  |  | **12** |
| банан | 100 | 1,5 | 0 | 23,6 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | **338** |
| **Итого** |  | 35,1 | 14 | 101,7 | 673,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с фасолью и картофелем | 300 | 4,32 | 6,12 | 24,36 | 169,8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 84 |
| Рис отварной | 180 | 4,44 | 7,32 | 49,68 | 282,7 |  |  |  |  |  |  |  |  | 304 |
| Сосиски отварные | 100 | 8,5 | 21,2 | 0,9 | 229 |  |  |  |  |  |  |  |  | 243 |
| Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой | 100 | 1,9 | 6,0 | 11,6 | 108 |  |  |  |  |  |  |  |  | 41 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,5 | 19,6 | 104,9 |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  | **376** |
| **Итого** |  | 22,26 | 42,14 | 121,1 | 954,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | 57.3 | 56,1 | 222.8 | 1628 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофельное пюре с яйцом | 200 | 4,6 | 9,6 | 33,6 | 240 |  |  |  |  |  |  |  |  | 128 |
| Салат из овощей с сухофруктами | 100 | 1,9 | 6,0 | 24,8 | 161 |  |  |  |  |  |  |  |  | 44 |
| Кисель из яблок | 200 | 0,12 | 0 | 30,12 | 121 |  |  |  |  |  |  |  |  | 352 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,9 | 140,28 |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0 | 12,6 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | 11,7 | 16,2 | 130,02 | 714 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с горохом | 300 | 8,48 | 6,5 | 27,72 | 203,7 |  |  |  |  |  |  |  |  | 119 |
| Голубцы с говядиной и рисом с соусом сметанным | 280 | 16,8 | 16,8 | 10,92 | 252,4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 287/3330 |
| Сельдь рубленная | 150 | 17,4 | 13,35 | 17,4 | 259,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 78 |
| Кисель из груш | 200 | 0,15 | 0 | 28,4 | 114,2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 342 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| **Итого** |  | 46,7 | 37,15 | 108,59 | 946,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | 58,4 | 53,3 | 238,6 | 1660 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом | 200 | 6,1 | 11,7 | 48,9 | 325,3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 171 |
| Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 4,9 | 8,9 | 9,5 | 138 |  |  |  |  |  |  |  |  | 36 |
| Яйцо варенное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  | 209 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 16 | 65 |  |  |  |  |  |  |  |  | 377 |
| **Итого** |  | 18,34 | 25,64 | 94,46 | 683,26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с пшеничной крупой и мясными фрикадельками | 300 | 11,04 | 7,8 | 15,9 | 178,8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 117./105 |
| Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом | 120 | 9,1 | 13,3 | 13,6 | 210,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 278./331 |
| Картофель отварной | 230 | 4,6 | 7,5 | 32,7 | 217,58 |  |  |  |  |  |  |  |  | 310 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,5 | 19,6 | 104,9 |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| Салат летний  | 100 | 2,5 | 7,4 | 9,2 | 113 |  |  |  |  |  |  |  |  | 34 |
| Сок морковный | 200 | 2,2 | 0 | 12,2 | 57,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | **389** |
| Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0 | 12,6 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  | **338** |
| **Итого** |  | 32,84 | 37,5 | 115,8 | 934 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | 51,18 | 63,1 | 210,2 | 1617,26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи из творога с йогуртом | 200 | 18,5 | 16,25 | 29,6 | 297,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 225 |
| какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,7 | 150,8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 382 |
| Булочка школьная | 60 | 4,1 | 1,6 | 29,4 | 148 |  |  |  |  |  |  |  |  | 428 |
| Салат фруктовый | 150 | 4,5 | 3 | 13,5 | 103,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | **12** |
| **Итого** |  | 30,8 | 24,05 | 99,2 | 699,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с капустой свежей и картофелем | 300 | 2,19 | 5,88 | 18,24 | 134,7 |  |  |  |  |  |  |  |  | 82 |
| Биточки рыбные (треска) с соусом сметанным | 100 | 8,8 | 8,5 | 9,6 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  | 234../330 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9 | 7,44 | 48,8 | 299,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 302 |
| Салат из моркови с яблоками с яйцом | 100 | 1,8 | 7,1 | 9,5 | 109 |  |  |  |  |  |  |  |  | 65 |
| Компот из абрикосов консервированных | 200 | 0,1 | 0 | 25,4 | 102,4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 347 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,1 | 1,6 | 25 | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  | **420** |
| **Итого** |  | 25,99 | 30,5 | 136,5 | 925,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | 56,79 | 54,55 | 235,7 | 1625,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 113,4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 379 |
| запеканка картофельная с капустой белокочанной и соусом сметанным с томатом | 200 | 7,2 | 15,2 | 45,8 | 348 |  |  |  |  |  |  |  |  | 161/330 |
| Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 100 | 1,1 | 6 | 5,5 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  | **27** |
| Бутерброд с сыром  | 50 | 6,2 | 9,3 | 14,2 | 165 |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| **Итого** |  | 18,08 | 33,18 | 93,84 | 706 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник ленинградский с рисовой крупой | 280 | 2,2 | 5,7 | 23,1 | 152,8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 96 |
| Печень говяжья по страгоновски | 100 | 27,12 | 21 | 7,6 | 328 |  |  |  |  |  |  |  |  | 255./332 |
| Картофельное пюре | 200 | 3,12 | 5,1 | 18,57 | 132,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 312 |
| Винегрет овощной с растительным маслом | 120 | 1,6 | 3,1 | 10,32 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  | 67 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 4,7 | 1,8 | 29 | 151,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 30,2 | 124,8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 389 |
| **Итого** |  | 39.7 | 36.7 | 118,79 | 964,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | 57,7 | 69,8 | 212.63 | 1670 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Колбаски отварные детские | 80 | 12,8 | 17,6 | 0 | 196,8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 97 |
| Макароны отварные с сыром | 180 | 9,5 | 16,9 | 5,2 | 213,8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 168 |
| Томаты свежие с растительным маслом | 100 | 1,6 | 6,6 | 3,3 | 85 |  |  |  |  |  |  |  |  | 25 |
| Чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  | 133 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,69 | 28,9 | 140,28 |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| **Итого** |  | 28,64 | 41,7 | 51,4 | 691,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с клецками | 300 | 7,2 | 5,88 | 32,4 | 211,2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 118./392 |
| Каша рисовая с маслом | 180 | 4,56 | 10,56 | 49,2 | 309,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 171 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,48 | 45,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Биточки паровые с соусом сметанным | 100 | 9,25 | 8,6 | 7,1 | 143,75 |  |  |  |  |  |  |  |  | 281./330 |
| Салат из моркови с курагой | 100 | 1,8 | 0,1 | 22,7 | 99 |  |  |  |  |  |  |  |  | 63 |
| Компот из кураги сушенной | 200 | 1,4 | 0 | 34 | 140,2 |  |  |  |  |  |  |  |  | **348** |
| **Итого** |  | 25,31 | 25,34 | 154,88 | 949,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | 53,95 | 67 | 206,28 | 1641 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |