Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 18

Утверждено
Приказом от 11 января 2021 № 15/1
Директор МБОУ "СОШ № 18"
_____ О.А. Ефимова

Примерное меню
горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 11-18 лет
на 2020-2021 учебный год

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34 ,45,Лицей №1,ООШ № 17 " г. Братска

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 11-18 лет **День:** понедельник **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1 **Возрастная категория:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
968	Сыр порциями	10	3	3		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
306,03	Каша рисовая молочная с маслом.	250/10	5	11	29	312	0,04	0,51	0,09	0,28	129	131	24	0,64
349,01	Чай с молоком	200	2	2	17	86	0,01	0,4	0,02	0,05	85	83	11	0,72
203	Булочка Домашняя	50	4	2	30	153	0,05	0,05	0,01	0,53	22	38	8	0,41
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,70
Итого за завтрак			17	18	98	689	0,19	1,24	0,16	1,52	253	311	64	2,47
обед														
423	Кукуруза порциями	100	7	1	25	157	0,03	4,80	0,03	0,08	5	50		1,02
549,07	Щи из св. капусты с тушеным мясом, сметаной	250/25/10	6	8	10	125	0,08	20,33	0,47	0,28	65	104	13	1,34
52,03	Котлета мясная	100	12	18	17	231	0,09	0,99	0,03	0,61	84	193	21	3,01
281	Макароны отварные	180	6	6	32	187	0,07	0,18	0,05	1,77	8	45	11	0,74
371	Напиток из изюма	200			29	126	0,03				16	26	8	0,65
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			37	33	155	1106	0,52	26,30	0,57	4,19	214	534	100	7,87
полдник														
352	Кефир	200	6	4	8	100	0,08	1,40			322	209	13	0,20
336,02	Оладьи с изюмом	125/10	12	12	47	324	0,16	0,297	0,054	1,71	106	170	34	1,76
563	Мандарины свежие	100	1		7	32	0,06	28,00	0,06	0,20	35	17	11	0,10
Итого за полдник			19	16	62	456	0,30	29,70	0,11	1,91	463	396	58	2,06
Итого за день			95	83	300	2390	1,20	56,82	0,93	8,80	1000	1502	228	13,26

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34 ,45,Лицей №1,ООШ № 17 " г. Братска

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 11-18 лет **День:** вторник **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1 **Возрастная категория:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
153	Запеканка "Геракл" творожная	200	30	31	32	478	0,16	0,34	0,21	1,22	286	451	23	2,22
968	Сыр порциями	10	3	3		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
350	Чай с сахаром	200			9	34		0,20						
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			39	34	83	828	0,38	0,82	0,25	2,70	323	572	70	3,33
обед														
534	Рассольник Ленинградский с тушеным мясом, сметаной	250/10/10	6	9	22	186	0,09	7,79	0,10	0,34	75	188	17	0,79
76	Икра баклажання	100	2		3	14	0,03	5,59	0,08		33	51	25	0,72
39	Гуляш	100	12	15	6	183	0,4	1,61		1,6	86	175	29	3,71
241	Картофель отварной с маслом	180/10	4	16	24	279	0,1	18,88	0,08	2,5	45	128	17	1,10
373	Напиток лимонный	200			25	95	0,01	2,69		0,03	7	4	2	0,17
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			30	40	122	1037	0,85	36,56	0,26	5,92	282	662	137	7,60
полдник														
380	Ряженка	200	8	6	8	140	0,04	0,60	0		348	254	14	0,20
208	Булочка Сдобная	80	7	7	41	257	0,05	0,05	0,02	1,82	63	99	10	0,63
565,01	Яблоки свежие	100	1		15	58	0,01	16,00	0,029	0,18	16	11	9	2,20
Итого за полдник			16	13	64	455	0,10	16,65	0,13	2,00	427	364	33	3,03
Итого за день			63	71	284	2181	1,14	54,45	0,55	9,44	962	1337	234	13,10

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34 ,45,Лицей №1,ООШ № 17 " г. Братска

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 11-18 лет **День:** среда **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1 **Возрастная категория:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
968	Сыр порциями	10	3	3		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
302	Каша манная молочная с маслом	250/10	7	11	31	325	0,06	0,51	0,09	0,65	227	218	12	0,50
342	Кофейный напиток	200	2	2	26	126	0,01	0,3	0,02	0,02	68	75	7	0,31
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			18	16	99	767	0,29	1,09	0,15	2,15	332	414	66	1,92
обед														
510,01	Борщ с картофелем, тушенкой, сметаной	250/25/10	2	3	15	95	0,08	10,07	0,08	0,4	81	147	9	1,65
434	Фасоль в томатном соусе	100	5	2	1	55	0,12	17,06	0,089	0,76	12	35	8	0,92
796	Рыба под овощами	100	18	21	5	241	0,26	8,76	0,9	1,29	74	188	18	2,77
16,01	Гарнир Рис отварной	180	5	12	31	238	0,04		0,05	0,89	41	101	12	1,98
376	Кисеь фруктовый из конц	200			24	115								0,02
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			36	38	118	1024	0,72	35,89	1,12	4,79	244	587	94	8,45
полдник														
381	Снежок	200	6	5	8	172	0,06	1,80	0		310	198	15	0,20
203	Булочка Домашняя	80	6	3	38	257	0,08	0,08	0,02	1,25	45	108	10	0,61
596	Киви свежие	100	1		16	69	0,02	20,00	0,1	0,3	40	34	25	0,80
Итого за полдник			13	8	62	498	0,16	21,88	0,16	1,55	395	340	50	1,61
Итого за день			67	62	279	2289	1,17	58,86	1,43	8,49	971	1341	210	11,98

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34 ,45,Лицей №1,ООШ № 17 " г. Братска

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 11-18 лет **День:** четверг **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1 **Возрастная категория:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
182,01	Омлет с маслом	200/10	18	30	4	396	0,11	0,153	0,06	1,83	166	348	25	1,18
968	Сыр порциями	15	3	3		59		0,28	0,04	0,03	1	5		
349,01	Чай с молоком	200	2	2	11	67	0,01	0,4	0,02	0,05	65	83	9	0,10
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			29	35	57	802	0,34	0,83	0,12	3,36	268	552	81	2,39
обед														
419	Горошек зеленный	100	12	1	19	147	0,09	6,26	0,21	0,19	20	40	7	0,78
528,05	Суп овощной с колбасой, сметаной	250/10/10	6	8	11	127	0,09	11,48	0,08	0,23	63	107	9	0,70
88,01	Печень в соусе молочном	100	14	15	4	210	0,12	14,76	0,25	0,94	132	301	25	2,79
254	Гарнир каша гречка рассыпчатая	180	7	9	35	222	0,17		0,05	0,43	121	230	21	1,90
364	Компот из сухофруктов	200			29	98		0,40			45	15	6	0,26
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			45	33	140	1084	0,69	32,90	0,59	3,24	417	809	115	7,54
полдник														
382	Сок фруктовый яблочный	200	1		23	110	0,02	4,00			16	18	10	0,40
207,01	Булочка Российская	80	6	6	39	259	0,06	0,06	0,045	1,8	35	45	10	0,41
562	Груша свежая	100			7	29	0,02	6,83	0,017	0,4	26	22	14	0,31
Итого за полдник			7	6	69	398	0,10	10,89	0,06	2,20	77	85	34	1,12
Итого за день			81	74	266	2284	1,13	44,63	0,77	8,80	762	1446	230	11,05

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34 ,45,Лицей №1,ООШ № 17 " г. Братска

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 11-18 лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
296,01	Каша геркулес молочная с маслом.	200/10	7	2	29	299	0,12	0,51	0,09	0,74	137	213	12	0,99
968	Сыр порциями	15	3	3		59		0,28	0,04	0,03	1	5		
347	Чай с лимоном	200/7			15	60		2,5		0,01	8	10	5	0,7
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			16	5	86	698	0,34	3,29	0,13	2,23	182	344	64	2,8
обед														
77,00	Икра кабачковая	100	4		17	35	0,04	5,59	0,05		35	52	10	0,93
515	Суп картофельный с вермишелью, тушенкой	250/20	6	5	22	160	0,1	8,58	0,084	0,42	42	147	11	0,99
59,02	Говядина в томатном соусе	100	13	19	15	215	0,06	8,09	0,2	1,65	111	221	53	3,51
226	Капуста тушеная	180	4	4	17	109	0,11	23,04	0,058	1,21	110	93	14	1,07
358	Напиток из шиповника	200	1		25	97	0,03	1,20	0,18	0,34	14	4	4	0,60
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			34	28	138	896	0,56	46,50	0,57	5,07	348	633	139	8,21
полдник														
369,01	Молоко свежее	200	1	1	2	42	0,04	1,20	0,06	0,2	310	180	12	0,20
214,01	Ватрушка с творогом	100	12	8	43	289	0,1	1,10	0,06	1,49	210	101	15	0,64
558,01	Апельсин свежий	100	1		8	40	0,04	6,00	0,05	0,3	34	23	13	0,30
Итого за полдник			14	9	53	371	0,18	8,30	0,17	1,99	554	304	40	1,14
Итого за день			64	42	277	1965	1,08	58,09	0,87	9,29	1084	1281	243	12,15

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34 ,45,Лицей №1,ООШ № 17 " г. Братска

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 11-18 лет **День:** понедельник **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2 **Возрастная категория:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
299,01	Каша Боярская (пшено, изюм)	250	7	10	35	316	0,09	0,624	0,012	0,3	159	209	11	1,18
968	Сыр порциями	10	3	3		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	93		0,2			10	16	9	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,13			0,82	20	62	26	0,40
350	Чай с сахаром	200			9	34	0,09			0,63	16	54	21	
Итого за завтрак			16	13	86	581	0,31	1,104	0,052	1,78	206	346	67	2,29
обед														
429	Огурец солёный консервированный	100	1		2	13		1,9	0,02		7	7	4	0,18
537	Суп рыбный (консервы)	250	6	11	13	137	0,09	8,08	0,07	0,14	20	156	8	0,71
63,03	Плов с мясом	200/100	15	37	55	310	0,06	10,757	0,030	1,50	95	298	55	3,64
370,91	Компот из вишни	200			29	115		0,4		0,06	45	15	6	0,06
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			28	48	141	855	0,37	21,14	0,12	3,15	203	592	120	5,70
полдник														
380	Ряженка	200	8	6	8	170	0,04	0,6	0,07		288	184	18	0,20
213,01	Ватрушка с повидлом	100	7	9	58	303	0,08	0,06	0,06	1,75	28	95	8	0,86
562	Груша свежая	100			7	29	0,03	18,2	0,02	0,48	41	35	25	4,31
Итого за полдник			15	15	73	502	0,15	18,86	0,15	2,23	357	314	51	5,37
Итого за день			68	94	323	2087	0,80	40,96	0,43	9,03	944	1364	259	13,25

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34 ,45,Лицей №1,ООШ № 17 " г. Братска

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 11-18 лет **День:** вторник **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2 **Возрастная категория:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
152,01	Запеканка "Белоснежка" из творога	200	18	21	25	296	0,11	0,515	0,1	0,93	320	327	53	1,29
967	Масло сливочное	10		7		66			0,04	0,1	2	2		0,02
211,01	Булочка молочная	80	4	3	28	134	0,08	0,09	0,02	1,99	40	67	13	0,07
351	Кисель из сока фруктового	200			34	132		0,36			6	8	1	0,10
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,70
Итого за завтрак			25	31	109	730	0,28	0,965	0,16	3,65	384	458	88	2,18
обед														
266	Икра морковная с луком	100	1	6	8	92	0,08	2,57	0,08	0,3	32	40	6	1,71
515,03	Суп полевой с мясом тушен.	250/10	5	4	23	144	0,09	9,00	0,05	0,29	33	157	15	1,40
448,00	Бифшекс	100	13	22	8	180	0,8	1,80	0,02	1,51	118	234	24	3,87
252,226	Сложный гарнир (Кар-ль, Кап-та)	180	4	7	28	136	0,2	28,77	0,24	0,51	81	158	12	1,51
363,01	Компот из свежих яблок	200			28	107		2,75	0,01	0,07	8	5	4	0,87
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,70
Итого за обед			29	39	137	939	1,39	44,89	0,40	4,13	308	710	108	10,77
полдник														
369,01	Молоко свежее	200	1	1	2	42	0,04	1,20	0,06	0,2	340	210	10	0,20
205	Булочка Ёжик	100	9	12	58	317	0,1	0,06	0,05	3,71	36	160	14	0,96
563	Мандарины свежие	100	1		7	32	0,06	3,80	0,06	0,2	35	17	11	0,10
Итого за полдник			11	13	67	391	0,20	5,06	0,17	4,11	411	387	35	1,26
Итого за день			56	65	290	1911	1,90	51,05	0,62	10,02	925	1443	210	14,32

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34 ,45,Лицей №1,ООШ № 17 " г. Братска

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 11-18 лет **День:** среда **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2 **Возрастная категория:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
25,01	Макароны отварные с сыром	150	9	12	31	276	0,05		0,017	0,1	12	94	8	0,67
967	Масло сливочное	15		10		99			0,04	0,10	2	2		0,02
350,04	Чайный напиток Росинка	200			21	85	0,01	1,1			9	13	7	0,07
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			15	22	94	740	0,28	1,1	0,057	1,69	59	225	62	1,87
обед														
431	Помидор свежий	100	1		5	33	0,03	21,00	0,41	0,74	8	27		0,55
535,01	Рассольник "Домашний" с морской капустой, тушенкой, сметаной	250/20/10	3	7	13	116	0,1	9,38	0,01	0,72	98	107	9	0,77
52,01	Котлета или биточки или шницели	100	12	13	9	185	0,19	1,22	0,07	1,71	198	350	44	3,97
256	Гарнир каша перловая рассыпчатая	180	5	5	30	175	0,07		0,025	0,63	53	221	9	2,22
360	Компот из консервированых плодов	200			43	164	0,02	2,25	0,01		16	24	8	0,78
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			27	25	142	953	0,63	33,85	0,53	5,25	409	845	117	9,40
полдник														
347	Чай с лимоном	200/7			15	60		2,50		0,01	8	10	5	0,70
245	Сосиска в тесте	100	10	15	26	262	0,15	0,04	0,02	1,05	30	129	9	0,49
565,01	Яблоки свежие	100	1		15	58	0,01	13,00	0,029	0,18	16	11	9	1,01
Итого за полдник			11	15	56	380	0,16	15,54	0,05	1,24	54	150	23	2,20
Итого за день			66	64	298	2053	1,14	50,15	0,80	8,71	866	1425	219	14,23

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34 ,45,Лицей №1,ООШ № 17 " г. Братска

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 11-18 лет **День:** четверг **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2 **Возрастная категория:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
156	Запеканка "Нежная" с творогом	200	17	19	47	337	0,12	0,183	0,180	0,7	290	257	25	1,51
968	Сыр порциями	10	3	3		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
350,03	Чай с молоком сгущенным	200	2	2	11	67	0,01	0,3	0,01	0,04	76	52	7	0,01
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			28	24	100	720	0,35	0,763	0,23	2,22	403	430	79	2,63
обед														
267	Свекла с маслом	100	2	6	10	102	0,02	4,51	0,02	0,1	44	65	11	1,35
548,02	Щи "По - Уральски" с тушенкой и сметаной	250/12,5/10	2	4	9	87	0,06	15,17	0,08	0,37	91	150	11	0,65
143,01	Тефтели рыбные с рисом	100	16	16	13	145	0,19	0,41		1,9	137	301	20	2,50
252	Картофельное пюре	180	4	7	28	159	0,11	9,35	0,1	1,1	99	175	15	1,24
365	Компот из чернослив	200			28	107	0,02	0,60	0,01	0,46	16	27	12	0,65
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			30	33	130	880	0,62	30,04	0,21	5,38	423	834	116	7,50
полдник														
382	Сок фруктовый вишня	200	1		25	103	0,02	4,00			16	18	8	0,40
236	Пирожок с яблоком	100	8	8	42	209	0,080	2,93	0,037	1,39	79	128	9	1,14
560	Бананы свежие	100	2		23	110	0,04	10,00	0,121	0,19	8	28	12	0,60
Итого за полдник			11	8	90	422	0,14	16,93	0,16	1,58	103	174	29	2,14
Итого за день			56	63	314	2042	1,04	48,07	0,43	8,65	585	1233	207	11,51

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34 ,45,Лицей №1,ООШ № 17 " г. Братска

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 11-18 лет **День:** пятница **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2 **Возрастная категория:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
307	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	8	11	28	254	0,11	0,48	0,08	0,82	195	287	7	0,56
193	Яйцо вареное	50	6	6		79	0,04		0,02	0,53	28	93	9	0,40
967	Масло сливочное	10		7		66			0,04	0,1	2	2		0,02
340,01	Какао с молоком	200	4	4	25	132	0,03	0,52	0,05	0,05	191	134	10	0,67
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			24	28	95	811	0,4	1,00	0,19	2,95	452	632	73	2,76
обед														
428	Огурец свежий	100	1		2	14		2,11	0,03		5	8	1	0,15
527,01	Суп крестьянский с говядиной	250/12,5	5	8	10	129	0,08	11,13	0,07	0,21	87	85	9	0,76
74,01	Фрикадельки в соусе	100	7	11	9	151	0,02	0,88	0,04	0,78	121	139	43	3,89
201	Гарнир Рис с морковью	180	3	9	25	172	0,05	1,92	0,06	0,61	85	83	18	1,21
361	Компот из кураги	200			29	131	0,02	2,20	0,07	1,1	32	29	9	0,46
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			22	28	117	877	0,39	18,24	0,27	4,15	366	460	127	7,58
полдник														
382	Сок фруктовый яблоко	200	1		23	110	0,02	4,00			16	18	8	0,30
942,01	Хачапури	100	12	16	28	250	0,04	0,21	0,05	0,95	41	29	7	1,75
563,01	Нектарин	100			11	43	0,06	38,00	0,06	0,77	35	17	7	0,10
Итого за полдник			13	16	62	403	0,12	42,21	0,11	1,72	92	64	22	2,15
Итого за день			59	72	274	2091	0,91	61,44	0,57	8,82	910	1156	222	12,49

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34 ,45,Лицей №1,ООШ № 17 " г. Братска

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 11-18 лет **День:** понедельник **Сезон:** осень-зима

Неделя: 3 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
190	Омлет с капустой	180	16	19	15	230	0,10	5,31	0,45	1,33	180	309	51	2,11
350,08	Чай вишневый	200			9	34		0,20						
203,01	Булочка Домашняя	30	2	3	19	79	0,03	0,03	0,01	0,32	13	23	5	0,25
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			21	22	65	445	0,22	5,54	0,46	2,28	209	386	77	2,76
обед														
431,02	Перец сладкий свежий порционный	100	1		10	19	0,02	2,15	0,09	0,8	4	50		0,94
542,03	Свекольник с тушенкой и сметаной	250/12,5/10	8	13	22	145	0,07	6,15	0,08	1,45	53	201	18	1,31
70,02	Сосиска отварная	100	14	19	15	125	0,12			0,1	10	61	11	0,76
223,02	Гарнир Рис Цветной	180	4	7	45	164	0,04	1,61	0,05	0,99	31	113	23	2,20
362,02	Компот из клюквы	200			21	164	0,02	2,25	0,01		16	24	8	0,78
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			33	39	155	897	0,49	12,16	0,23	4,79	150	565	107	7,10
полдник														
382	Сок фруктовый	200	1		23	110	0,02	4,00			16	18	8	0,30
941,01	Булочка осенняя с сыром	100	12	16	28	296	0,04	0,21	0,05	0,95	41	29	7	1,75
563,01	Нектарин	100			11	43	0,06	38,00	0,06	0,77	35	17	7	0,10
Итого за полдник			13	16	62	449	0,12	42,21	0,11	1,72	92	64	22	2,15
Итого за день			67	77	282	1791	0,83	59,91	0,80	8,79	451	1015	206	12,01

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34 ,45,Лицей №1,ООШ № 17 " г. Братска

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 11-18 лет **День:** вторник **Сезон:** осень-зима

Неделя: 3 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
968	Сыр порциями	10	3	4		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
307,01	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	11	18	43	215	0,14	0,8	0,01	0,91	235	328	11	1,21
350,14	Чай итальянский (корица)	200			9	34		0,20						
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			20	22	94	565	0,36	1,28	0,05	2,39	272	449	58	2,32
обед														
533,06	Суп гороховый с курицей	250/25	11	11	21	118	0,2	5,8	0,09	1,46	44	110	15	1,24
406	Овощная закуска	100	3	5	8	35	0,10	6,5	0,08	0,37	67	94	8	0,93
98	Ёжики кур	100	18	15	17	115	0,08	2,61	0,05	1,11	62	134	31	2,99
185,01	Сложный гарнир (Кар-ль, Кап-та)	180	5	6	28	136	0,12	27,86	0,2	0,47	73	130	11	1,51
361	Напиток из кураги и изюма	200			29	131	0,02	2,20	0,07	1,1	32	29	9	0,46
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			43	37	145	815	0,74	44,98	0,49	5,96	314	613	121	8,24
полдник														
382	Сок фруктовый яблоко вишня	200	1		23	110	0,02	4,00			16	18	8	0,30
207,01	Булочка Российская	50	4	5	21	162	0,04	0,04	0,025	1,4	21	37	8	0,21
562	Груша свежая	100			7	29	0,02	6,83	0,017	0,4	26	22	14	0,31
Итого за полдник			5	5	51	301	0,08	10,88	0,04	1,80	63	77	30	0,82
Итого за день			68	64	290	1681	1,18	57,14	0,58	10,15	649	1139	209	11,4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34 ,45,Лицей №1,ООШ № 17 " г. Братска

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: 11-18 лет **День:** среда **Сезон:** осень-зима

Неделя: 3 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
968	Сыр порциями	10	3	4		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
296,01	Каша геркулес молочная с маслом.	200/10	7	13	21	271	0,12	0,51	0,09	0,74	137	213	12	1,29
340,01	Какао с молоком	200	4	4	25	152	0,03	0,52	0,05	0,05	191	134	10	0,67
203,05	Шанежка наливная	40	3	4	17	109	0,05	0,01	0,02		9	31	6	0,38
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			20	25	85	670	0,29	1,32	0,20	1,45	354	437	49	2,74
обед														
549,01	Щи из св. капусты, с морской капустой и сметаной	250/10	4	7	13	121	0,1	4,68	0,08	1,45	101	187	14	1,61
431,02	Лечо консервы	80	1		12	21	0,01	3,74	0,02	0,26	4	40		0,31
37	Голубцы быстрые из мяса	100	18	15	18	161	0,06	9,81	0,06	1,15	118	189	39	3,21
23	Макароны "по - польски"	180	6	8	45	155	0,10	7,33	0,11	0,98	24	56	16	1,59
362	Компот из ягод (смесь таежная)	200			21	164	0,02	1,25	0,01		16	24	8	0,78
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			35	30	151	902	0,51	26,81	0,28	5,29	299	612	124	8,61
полдник														
352	Кефир	200	6	4	8	100	0,08	1,40			322	209	13	0,20
336,02	Оладьи с изюмом	100	10	12	49	324	0,15	0,22	0,04	0,82	89	136	15	1,76
563	Мандарины свежие	100	1		7	32	0,06	28,00	0,06	0,20	35	17	11	0,10
Итого за полдник			17	16	64	456	0,29	29,62	0,10	1,02	446	362	39	2,06
Итого за день			72	71	300	2028	1,09	57,75	0,58	7,76	1099	1411	212	13,41

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34 ,45,Лицей №1,ООШ № 17 " г. Братска

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: 11-18 лет **День:** четверг **Сезон:** осень-зима

Неделя: 3 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
968	Сыр порциями	10	3	4		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
186,01	Омлет с колбасными изделиями	140	18	25	10	279	0,07	0,08	0,04	1,3	111	338	45	2,12
350,07	Чай витаминный	200	1		19	58	0,01	7,2	0,05		11	10	6	0,30
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			28	29	71	653	0,30	7,58	0,13	2,73	159	469	98	3,53
обед														
508	Борщ "Полтавский" с галушками, тушенкой	250/20	4	4	31	148	0,09	10,11	0,05	1,35	120	168	11	1,71
431,02	Огурец и помидор порционный	80			12	21	0,01	3,83	0,02	0,27	4	40		0,32
49,01	Котлета по- Хлыновски.	100	19	17	18	211	0,13	11,96	0,01	1,09	159	496	35	3,50
223	Гарнир гречка с овощами	180	6	10	45	194	0,13	4,15	0,07	0,9	54	148	27	2,85
362,03	Напиток из брусники	200			21	164	0,02	1,35	0,01		16	24	8	0,88
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			35	31	169	1018	0,60	31,40	0,16	5	389	992	128	10,37
полдник														
369,01	Молоко свежее	200	1	1	2	42	0,04	1,20	0	0,2	310	180	12	0,20
214,01	Ватрушка с творогом	75	9	8	25	212	0,07	0,09	0,04	1,09	190	91	11	0,84
558,01	Апельсин свежий	100	1		8	40	0,04	6,00	0,05	0,3	34	23	13	0,30
Итого за полдник			11	9	35	294	0,15	7,29	0,15	1,59	534	294	36	1,34
Итого за день			74	69	275	1965	1,05	46,27	0,44	9	1082	1755	262	15,24

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34 ,45,Лицей №1,ООШ № 17 " г. Братска

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: 11-18 лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
968	Сыр порциями	10	3	4		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
306,05	Каша дружба с маслом.	250/10	7	15	34	215	0,08	0,49	0,01	0,82	227	159	41	1,19
346	Чай Братский	200			22	66	0,04	1,12	0,07		186	175	2	0,35
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			13	19	78	419	0,21	1,89	0,12	1,48	430	393	64	1,94
обед														
877,05	Свекла с огурцом консерв	80	3	1	4	40	0,03	3,51	0,07	0,67	23	48	10	0,84
201,00	Суп картофельный с гречкой, курицей	250/15	4	6	19	120	0,07	6,41	0,08	1,05	34	115	14	1,56
103,14	Котлета куринная с сыром	100	16	20	19	219	0,11	6,12	0,12	0,99	145	185	35	2,95
252	Картофельное пюре	180	4	7	28	159	0,11	9,35	0,1	1,1	99	175	15	1,24
362	Компот из свежемор ягод (смородина)	200			21	164	0,02	1,30	0,01		16	24	8	0,78
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			33	34	133	982	0,56	26,69	0,38	5,26	353	663	129	8,48
полдник														
380	Ряженка	200	5	6	8	140	0,04	0,60	0		348	254	14	0,20
208	Булочка Сдобная	50	4	5	23	155	0,05	0,05	0,02	1,22	63	81	8	0,43
565,01	Яблоки свежие	200	1		15	58	0,01	13,00	0,029	0,18	16	11	9	1,01
Итого за полдник			10	11	46	353	0,10	13,65	0,13	1,40	427	346	31	1,64
Итого за день			56	64	257	1754	0,87	42,23	0,63	8,14	1210	1402	224	12,06

Анализ пищевой ценности рациона за 15 дней (11-18 лет)

	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Общее фактическое (за 10 дней)	30 512	1012	1035	4309

Распределение пищевых веществ и калорийности за 10 дней

	Калорийность	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)
Фактическое (за 1 день)	2 034	67,46666667	69	287,27
Нормативное (стандартное значение за 1 день)	2034,8	67,5	69	287,3

Соотошение БЖУ от калорийности

	Белки (%)	Жиры (%)	Углеводы (%)
Фактическое (за 1 день)	13	31	56
Нормативное (стандартное значение за 1 день)	10-15	30-32	55-60

Распределение витаминов за 10 дней

	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)	E (мг)
Фактическое (за 1 день)	1,1	52,5	0,7	9,0
Нормативное (стандартное значение за 1 день)	0,9	45	0,5	7,5

Распределение минеральных веществ за 10 дней

	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
Фактическое (за 1 день)	900,9	1 352,8	226,2	12,7
Нормативное (стандартное значение за 1 день)	825	1237,5	187,5	9

Сводка по пищевой ценности рациона за 10 дней (7-10 лет)

	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Общее фактическое (за 10 дней)	30 512	586	525	2765
Среднее фактическое (за 1 день)	3 051	59	53	277
Норма (стандартное значение за 1 день)	1 410 – 1 763	46-54	47-55	201-235

Список использованной литературы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под редакцией Лапшиной В.Т

2. СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования

3. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002;